

## Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Valéria Telo Fernandes Andrade**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

dezembro | 2020

**Relatório de Estágio de Educação Física**  
**Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco**  
RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Valéria Telo Fernandes Andrade**  
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO  
Helder Manuel Arsénio Lopes

*“O Sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo”*

(Winston Churchill)

## **Agradecimentos**

Este estágio pedagógico proporcionou-me diversas aprendizagens e competências ao longo de muitos meses, e foi, sem dúvida, um caminho muito difícil de percorrer, com muitas incertezas e inquietações, com muito suor e lágrimas, mas que, com o apoio de diversas pessoas que tenho na minha vida, foi possível terminar com o sentimento de dever cumprido. Assim, não poderia deixar de dar o meu grande agradecimento a todas as pessoas que me acompanharam e suportaram ao longo deste percurso. Desta forma, gostaria de agradecer:

Em primeiro lugar, a toda a minha família, por todo o apoio demonstrado ao longo desta difícil etapa. Um agradecimento muito especial aos meus pais e à pessoa mais importante da minha vida, a minha mãe, que foi fundamental para eu conseguir terminar este ciclo da minha vida, por todo o apoio que me deu quando eu mais precisei, por toda a motivação e amor incondicional que sempre demonstrou. Se eu consigo terminar esta etapa da minha vida devo em grande parte a ela, que sempre me apoiou e acreditou em mim.

Ao Orientador Científico, Professor Doutor Helder Lopes, por todo o acompanhamento e auxílio, na capacidade de pensar e refletir sobre tudo o que realizei no estágio, adotando sempre uma postura crítica que me fazia refletir constantemente. Todo este acompanhamento ao longo do estágio foi sem dúvida fundamental para me tornar uma docente mais preparada, consciente e crítica em relação a tudo o que faço.

Ao nosso Orientador Cooperante, Professor Miguel Ângelo Nóbrega, por todo o acompanhamento, sinceridade e disponibilidade ao longo destes meses. Foi, sem dúvida, uma pessoa que me marcou, pois tinha sempre uma palavra gentil para nos dar e, com a sua calma, fazia-nos refletir sobre o nosso desempenho enquanto docentes de Educação Física, tendo sempre uma visão muito real e humana de todas as situações.

À Professora Doutora Ana Rodrigues, pois apesar de não ter sido a minha orientadora, foi muito importante para que conseguisse concluir este processo, dando um grande contributo para isso. Ajudou sempre a esclarecer dúvidas e apoiou em diversos protocolos e, dessa forma, é importante agradecer, pela sua disponibilidade, preocupação e paciência.

A todo o pessoal docente que integra o Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, pelos ensinamentos ao longo destes anos.

À minha colega de estágio, Joana Novo, por todo o apoio, companheirismo e por todos os momentos partilhados ao longo não só destes meses, mas desde que iniciámos a licenciatura há 5 anos e também aos meus restantes colegas de estágio pela amizade e cooperação ao longo deste exigente percurso.

Ao pessoal docente e não docente que integra a ESFF, por terem estado sempre prontos a ajudar e a partilhar experiências.

Aos meus queridos alunos, que foram fundamentais para o meu crescimento. Agradeço muito por terem sido sempre empenhados, respeitadores e focados em tudo o que faziam e, acima de tudo, por todas as aprendizagens que me proporcionaram. Serão sempre especiais para mim, pois, afinal de contas, foram a minha primeira turma enquanto docente!

Por último, e não menos importante, agradeço também a todos os meus amigos mais próximos, em especial ao meu grupo de amigos do Karaté, por toda a amizade e boa disposição que sempre me proporcionaram. É um prazer ter estes amigos na minha vida, que estiveram e continuam a estar sempre prontos para me ajudar e apoiar.

## **Resumo**

O presente relatório visa demonstrar todo o processo relativo ao Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira, realizado na Escola Secundária de Francisco Franco, no ano letivo 2019/2020. Este documento tem o intuito de apresentar, fundamentar e refletir sobre todas as decisões tomadas ao longo das atividades do Estágio Pedagógico, bem como todas as experiências, dificuldades e desafios vivenciados em contexto real de docência.

O processo de ensino-aprendizagem proporciona uma grande variedade de situações e problemáticas, tornando o processo profissional docente complexo. Desse modo, é essencial existir a devida gestão e operacionalização de um conjunto de atividades em prol da turma e do aluno em particular, onde os resultados que daí advêm são fontes fundamentais de aprendizagens e experiências.

No contexto do Estágio Pedagógico, foram desenvolvidas um conjunto de atividades com uma turma do ensino secundário, que foram: (I) Prática Letiva; (II) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica; (III) Atividades de Integração no Meio e (IV) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar. O envolvimento nestas atividades do Estágio Pedagógico promoveu diversas vivências que permitiram compreender as condicionantes associadas ao processo de ensino-aprendizagem e melhorar a tomada de decisão.

Enquanto professores de Educação Física, tivemos a oportunidade de intervir com diferentes metodologias e estratégias de ensino, procurando o desenvolvimento integral do aluno numa sociedade que está em constante mudança. Desta forma, partindo do princípio de diagnóstico, prescrição e controlo dos processos pedagógicos foi possível desenvolvermos nos nossos alunos a capacidade de autonomia, cooperação, respeito, liderança, adaptação e reflexão crítica.

O Estágio Pedagógico foi uma etapa fundamental para a nossa transformação pessoal e profissional, proporcionando o desenvolvimento de competências específicas para futuras intervenções pedagógicas mais sustentadas e autónomas.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico, Educação Física, Processo de Ensino-Aprendizagem, Alunos.

## **Abstract**

This report aims to demonstrate the entire process related to the Pedagogical Internship of the Master in Physical Education Teaching in the Basic and Secondary Education of the University of Madeira, held at the Francisco Franco Secondary School, in the academic year 2019/2020. This document is intended to present, substantiate and reflect on all decisions made during the activities of the Pedagogical Internship, as well as all the experiences, difficulties and challenges experienced in a real teaching context.

The teaching-learning process provides a wide variety of situations and problems, making the professional teaching process complex. Thus, it is essential to have the proper management and operationalization of a set of activities for the benefit of the class and the student in particular, to which the results that result from them are fundamental sources of learning and experiences.

In the context of the Pedagogical Internship, a set of activities were developed with a group of secondary education: (I) Teaching Practice; (II) Activities of a scientific and pedagogical nature; (III) Integration Activities in the Environment and (IV) Intervention Activities in the School Community. The involvement in these activities of the Pedagogical Internship promoted several experiences that allowed to understand the conditions associated with the teaching-learning process and improve decision making.

As Physical Education teachers, we had the opportunity to intervene with different teaching methodologies and strategies, seeking the integral development of the student in a society that is constantly changing. Thus, based on the principle of analysis, prescription and control of pedagogical processes, it was possible to develop in our students the capacity for autonomy, cooperation, respect, leadership, adaptation and critical reflection.

The Pedagogical Internship was a fundamental step for our personal and professional transformation, providing the development of specific skills for future more sustained and autonomous pedagogical interventions.

**Keywords:** Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching-Learning Process, Students.

## Résumé

Ce rapport vise à démontrer l'ensemble du processus lié au stage pédagogique du Master en enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement de base et secondaire à l'Université de Madère, tenu à l'école secondaire Francisco Franco, au cours de l'année académique 2019/2020. Ce document a pour objectif de présenter, étayer et réfléchir sur toutes les décisions prises lors des activités du stage pédagogique, ainsi que sur toutes les expériences, difficultés et défis vécus dans un contexte pédagogique réel.

Le processus d'enseignement-apprentissage fournit une grande variété de situations et de problèmes, ce qui rend le processus d'enseignement professionnel complexe. Ainsi, il est essentiel d'avoir la bonne gestion et opérationnalisation d'un ensemble d'activités au nom de la classe et de l'élève en particulier, dont les résultats qui en découlent sont des sources fondamentales d'apprentissage et d'expériences.

Dans le cadre du stage pédagogique, un ensemble d'activités a été développé avec un groupe de l'enseignement secondaire: (I) Pratique pédagogique; (II) Activités à caractère scientifique et pédagogique; (III) Activités d'intégration dans l'environnement et (IV) Activités d'intervention dans la communauté scolaire. L'implication dans ces activités du stage pédagogique a favorisé plusieurs expériences qui ont permis de comprendre les conditions associées au processus d'enseignement-apprentissage et d'améliorer la prise de décision.

En tant que professeurs d'éducation physique, nous avons eu l'opportunité d'intervenir avec différentes méthodologies et stratégies d'enseignement, recherchant le développement intégral de l'élève dans une société en constante évolution. Ainsi, sur la base du principe d'analyse, de prescription et de contrôle des processus pédagogiques, il a été possible de développer chez nos étudiants la capacité d'autonomie, de coopération, de respect, de leadership, d'adaptation et de réflexion critique.

Le stage pédagogique a été une étape fondamentale de notre transformation personnelle et professionnelle, fournissant le développement de compétences spécifiques pour de futures interventions pédagogiques plus soutenues et autonomes.

**Mots clés:** stage pédagogique, éducation physique, processus d'enseignement-apprentissage, étudiants.

## **Resumen**

Este informe tiene como objetivo demostrar todo el proceso relacionado con la Pasantía Pedagógica del Máster en Docencia de la Educación Física en la Educación Básica y Secundaria de la Universidad de Madeira, realizada en la Escuela Secundaria Francisco Franco, en el curso académico 2019/2020. Este documento tiene como objetivo presentar, fundamentar y reflexionar sobre todas las decisiones tomadas durante las actividades de la Pasantía Pedagógica, así como todas las experiencias, dificultades y desafíos vividos en un contexto docente real.

El proceso de enseñanza-aprendizaje proporciona una amplia variedad de situaciones y problemas, lo que hace complejo el proceso de enseñanza profesional. Así, es fundamental contar con la adecuada gestión y operacionalización de un conjunto de actividades en beneficio de la clase y del alumno en particular, para lo cual los resultados que se derivan de ellas son fuentes fundamentales de aprendizajes y experiencias.

En el contexto de la Pasantía Pedagógica, se desarrolló un conjunto de actividades con una clase de bachillerato, las cuales fueron: (I) Práctica Docente; (II) Actividades de carácter científico y pedagógico; (III) Actividades de Integración en el Ambiente y (IV) Actividades de Intervención en la Comunidad Escolar. La implicación en estas actividades de la Pasantía Pedagógica promovió diversas experiencias que permitieron comprender las condiciones asociadas al proceso de enseñanza-aprendizaje y mejorar la toma de decisiones.

Como docentes de Educación Física, tuvimos la oportunidad de intervenir con diferentes metodologías y estrategias de enseñanza, buscando el desarrollo integral del alumno en una sociedad en constante cambio. Así, a partir del principio de diagnóstico, prescripción y control de los procesos pedagógicos, fue posible desarrollar en nuestros alumnos la capacidad de autonomía, cooperación, respeto, liderazgo, adaptación y reflexión crítica.

La Pasantía Pedagógica fue un paso fundamental para nuestra transformación personal y profesional, proporcionando el desarrollo de habilidades específicas para futuras intervenciones pedagógicas más sostenidas y autónomas.

**Palabras clave:** Pasantía Pedagógica, Educación Física, Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, Estudiantes.

## **Lista de Abreviaturas e Siglas**

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AI – Avaliação Inicial

AF – Aptidão Física

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

CEF – Cursos de Educação e Formação

CEFA – Cursos de Educação e Formação de Adultos

CST – Colégio de Santa Teresinha

DC – Desportos de Combate

DEFD-FCS – Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais

DG – Descoberta Guiada

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

EBSGZ – Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

EF – Educação Física

EFD – Educação Física e Desporto

EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar

EP – Estágio Pedagógico

ESFF – Escola Secundária de Francisco Franco

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MC – Modelo de Competências

MD – Modelo Desenvolvimental

MED – Modelo de Educação Desportiva

MI – Membros Inferiores

MID – Modelo de Instrução Direta

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

MS – Membros Superiores

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA – Planeamento Anual

PESE – Prática de Ensino Supervisionada na Escola

PL – Prática Letiva

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RAM – Região Autónoma da Madeira

RI – Regulamento Interno

SRE – Secretaria Regional de Educação

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

UMa – Universidade da Madeira

## Índice

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento.....	4
2.1. Enquadramento do Estágio .....	4
2.2. Envolvimento Contextual.....	7
2.2.1. Caraterização da ESFF .....	8
2.2.1.1. Horário de Funcionamento .....	10
2.2.1.2. Recursos Humanos.....	10
2.2.1.3. Órgãos de Administração e Controlo.....	11
2.2.1.4. Clubes, Núcleos e Projetos .....	11
2.2.1.5. Grupo Disciplina de Educação Física .....	12
2.2.1.6. Instalações Desportivas.....	12
2.2.1.7. Recursos Materiais.....	12
2.2.1.8. Sistema de Rotação das Instalações .....	13
2.3. Enquadramento do EFERAM-CIT .....	13
2.4. Turmas Atribuídas .....	15
2.4.1. Turma do 11º Ano .....	15
3. Prática Letiva.....	17
3.1. Gestão do Processo de Ensino Aprendizagem .....	18
3.1.1. Planeamento Anual.....	21
3.1.1.1. Seleção e Estruturação das Matérias de Ensino .....	25
3.1.2. Unidade Didática .....	32
3.1.2.1 Reflexão Final das UD .....	34
3.1.2.4. Aptidão Física .....	45
3.1.3. Plano de Aula.....	47
3.1.4. Seleção dos Modelos de Ensino .....	50
3.1.5. Avaliação .....	59
3.1.5.1. Avaliação Inicial .....	61
3.1.5.2. Avaliação Formativa.....	66
3.1.5.3. Avaliação Sumativa .....	69
3.2. Lecionação à Turma de 5º Ano .....	73
3.3. Assistência às Aulas .....	75
3.3.1. Enquadramento.....	75

3.3.2. Objetivos.....	77
3.3.3. Metodologia e Procedimento.....	78
3.3.4. Reflexão Final da Assistência às Aulas.....	79
4. Atividades de Integração no Meio .....	84
4.1. Caracterização da Turma.....	84
4.1.1. Metodologia.....	86
4.1.1.1. Amostra.....	86
4.1.1.2. Instrumentos Utilizados e Procedimentos Gerais .....	86
4.1.2. Apresentação e Discussão dos Resultados .....	88
4.1.3. Balanço Final da Caracterização da Turma.....	92
4.2. Atividade de Extensão Curricular.....	95
4.2.1. Planejamento e Operacionalização .....	96
4.2.2. Balanço da Atividade.....	98
5. Ações Científico-Pedagógicas.....	103
5.1. Ação Científico-Pedagógica Individual.....	103
5.1.1. Conceção .....	105
5.1.2. Operacionalização .....	106
5.1.3. Balanço .....	107
5.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva .....	109
5.2.1. Conceção .....	110
5.2.2. Operacionalização .....	112
5.2.3. Balanço .....	113
6. Atividades de Intervenção na Comunidade.....	118
6.1. Semana Multidesportiva.....	118
6.1.1. Enquadramento.....	118
6.1.2. Funções Desempenhadas .....	119
6.1.3. Balanço da Semana Multidesportiva .....	119
6.2. Projeto 90+ .....	120
6.2.1. Enquadramento.....	120
6.2.2. Funções Desempenhadas .....	121
6.2.3. Balanço do Projeto 90+ .....	122
6.3. Palestra “O Reverso da Medalha” .....	123
6.3.1. Enquadramento.....	123

6.3.2. Funções Desempenhadas .....	124
6.3.3. Balanço da Palestra “O Reverso da Medalha” .....	124
7. Considerações Finais .....	126
8. Referências Bibliográficas .....	129
9. Referências Legislativas .....	139
10. Apêndices .....	141
11. Anexos .....	317

## **Índice de Apêndices**

Apêndice 1 - Planeamento Anual da Turma .....	141
Apêndice 2 - Cronograma Anual das Aulas de Educação Física .....	153
Apêndice 3 - Unidade Didática de Ténis de Mesa e Desportos de Combate .....	157
Apêndice 4 - Unidade Didática de JDC (Futebol e Basquetebol) .....	170
Apêndice 5 - Unidade Didática de Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) .....	192
Apêndice 6 - Unidade Didática de Atletismo, Orientação e Jogos Tradicionais .....	204
Apêndice 7 - Unidade Didática de ARE e Frisbee .....	214
Apêndice 8 - Unidade Didática de Voleibol e Badminton .....	219
Apêndice 9 - Dossier MC dos JDC .....	224
Apêndice 10 – Banco de Exercícios dos JDC .....	235
Apêndice 11 - Dossier MED Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) .....	249
Apêndice 12 – Exemplo do Instrumento de Avaliação Inicial de Ginástica .....	281
Apêndice 13 – Exemplo de Planos de Aula desenvolvidos pelos Alunos .....	282
Apêndice 14 - Instrumento de Avaliação Sumativa do 3º Período .....	284
Apêndice 15 - Estruturação das aulas da turma de 5ºano pelos núcleos de estágio .....	285
Apêndice 16 - Cronograma de Estruturação dos Conteúdos da turma de 5ºano .....	286
Apêndice 17 - Ficha de Observação A .....	288
Apêndice 18 - Ficha de Observação B .....	289
Apêndice 19 - Exemplos de registo das fichas de observação .....	290
Apêndice 20 - Pedido de Autorização aos Enc. de Educação para a Atividade de Extensão Curricular .....	291
Apêndice 21 - Convite aos Enc. de Educação para a Atividade de Extensão Curricular .....	293
Apêndice 22 - Convite aos professores para a Atividade de Extensão Curricular .....	294
Apêndice 23 - Planeamento da Atividade de Extensão Curricular .....	295

Apêndice 24 - ACPI: Poster .....	300
Apêndice 25 - Cartaz da Ação Científico Pedagógica Coletiva.....	301
Apêndice 26 - Exemplo de 3 planos de aula .....	304

### **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Planograma de matérias de ensino de EF da ESFF .....	317
Anexo 2 - Plano de Ensino à distância da ESFF .....	318
Anexo 3 - Instrumento de Observação do Tempo de Empenhamento Motor dos Alunos.....	322

## 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio surgiu como um dos momentos mais importantes de avaliação de todo o processo de Estágio Pedagógico (EP) inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Ao longo deste, foi possível desenvolver e analisar um conjunto de documentos com todas as atividades realizadas, as estratégias pedagógicas utilizadas, os modelos de ensino e, por fim, as reflexões críticas de todas as atividades dinamizadas com o intuito de melhorar a nossa formação enquanto docentes.

A Educação Física (EF) possui como principal instrumento o movimento, dado que é o denominador comum de diversos campos sensoriais e, dessa forma, o desenvolvimento do ser humano dá-se a partir da junção de três aspetos fundamentais, que são a motricidade, a emoção e o pensamento e, dessa forma, o professor de EF, enquanto profissional desta área, possui diversas ferramentas para despoletar nos seus alunos diversos estímulos que levem a esse desenvolvimento da forma mais eficiente (Quintão, et al., 2016).

Este Relatório teve como finalidade a criação de uma estruturação lógica e racional do nosso processo de estágio. Dessa forma, neste documento, foi explanada toda a nossa intervenção pedagógica, existindo uma descrição, análise, avaliação e reflexão constante do trabalho desenvolvido ao longo do presente ano letivo.

*“O estágio traz momentos de investigação, e quando bem orientados, gera um processo dialético das práticas educativas, compreendendo que o aluno, a escola, seus profissionais e a comunidade vivem num ambiente histórico, cultural e social que sofre transformações com tempo. Assim, se os cursos de formação conceberem o estágio dentro de uma postura reflexiva e dialética, possibilitarão a formação de profissional reflexivo e crítico que valoriza os saberes da prática docente, por meio da reflexão e análise do saber teórico e prático.”*

(Borssoi, 2008)

Este EP foi rico nas diversas experiências que nos proporcionou ao longo do ano letivo, colocando à prova todas as nossas capacidades e, dessa forma, exigiu uma grande capacidade mental, de trabalho e de esforço pois, só assim, conseguimos desenvolver capacidades fundamentais para desempenhar da melhor forma a profissão de docente de EF. Desse modo, este processo de estágio pedagógico possuiu um grande impacto na nossa formação integral,

pois não se limitou apenas à prática letiva (PL), promovendo um conjunto de outras atividades, como as de intervenção na comunidade, de forma a nos auxiliar numa melhor e mais eficiente integração no meio escolar, como atividades de divulgação de temas e apresentação de resultados, caso das ações científico-pedagógicas individual e coletiva, que foram promotoras de desenvolvimento das nossas capacidades, competências, conhecimentos e também das relações interpessoais que foram muito importantes na nossa formação e que serão, sem dúvida, muito importantes para o nosso futuro.

Além de tudo o que foi referido, foi essencial salientar todo um conjunto de sentimentos, emoções e estados de espírito que este estágio nos proporcionou ao longo do ano letivo, e que deixou, sem dúvida, uma grande marca na nossa personalidade. Todos estes sentimentos e estados de espírito surgiram porque queríamos sempre dar o melhor de nós e tomar as melhores decisões tendo em conta as problemáticas que iam surgindo, bem como em todos os desafios que nos eram constantemente colocados.

Desta forma, este estágio foi, sem dúvida, uma grande prova da nossa capacidade mental, de modo a conseguir ultrapassar todos os desafios que surgiram ao longo do processo. Estes desafios só seriam possíveis de ultrapassar com os elementos mais importantes e essenciais neste processo, que foram, sem dúvida, os nossos alunos, que ajudaram muito ao longo deste ano letivo e, desse modo, grande parte do nosso tempo foi investido para eles, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento integral de todos, tentando deixar em cada um uma pequena marca para a vida.

A organização do Relatório de Estágio foi estruturada em cinco secções distintas:

I. Enquadramento do estágio: onde foram apresentadas as competências que o estágio pretendeu solicitar nos formandos e uma caracterização do envolvimento contextual;

II. Prática letiva: onde surgiram todos os processos de gestão do processo de ensino-aprendizagem, bem como as decisões tomadas ao nível da conceção, operacionalização e controlo da turma de 11º ano da Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF). Além disso, também apresentámos o processo em relação à turma de 5º ano da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSDAAS), onde foram lecionadas um conjunto de aulas por todos os núcleos de estágio. Por fim, este capítulo também apresentou todo o processo referente à assistência às aulas;

III. Integração no meio: neste tópico, foram explanadas todas as atividades e processos que envolveram a comunidade educativa, bem como a caracterização pormenorizada da turma em que foi realizada a PL;

IV. Ações Científico-Pedagógicas: onde foi explorado todo o enquadramento, objetivos, justificação dos temas, planeamento, concretização e reflexão crítica da Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) e da Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC);

V. Intervenção na Comunidade: neste tópico, foram abordadas todas as atividades em que colaborámos dentro da comunidade educativa ao longo do processo de estágio.

Para concluir, referir que este núcleo de estágio da ESFF foi composto por duas professoras estagiárias, sendo, desta forma, um processo muito dinâmico, de constante partilha e de trabalho colaborativo, que foi essencial para que o estágio decorresse de forma positiva e contribuísse para a nossa formação.

## **2. Enquadramento**

Este capítulo inicial surgiu com o objetivo de realizar um breve enquadramento do estágio pedagógico realizado na ESFF. Dessa forma, foram apresentadas as normas legislativas e as competências que foram essenciais e necessárias de serem desenvolvidas ao longo da nossa prática docente e, igualmente, foi realizado um paralelo entre o que se pretendeu alcançar e as nossas expectativas.

Por fim, foi apresentada uma caracterização do envolvimento contextual, para que fosse possível expor as características do estabelecimento de ensino, segundo determinadas vertentes, como a componente demográfica, cultural, social e organizacional.

### **2.1. Enquadramento do Estágio**

O documento da unidade curricular da Prática de Ensino supervisionada na Escola (PESE) dos cursos de mestrado da Universidade da Madeira (UMa), que conferem habilitação profissional para a docência nos ensinos pré-escolar, básico e secundário, continha todos os objetivos da prática de ensino, as competências do professor supervisor e do orientador cooperante, os deveres do formando, a organização da prática de ensino e a sua forma de avaliação. Por outro lado, acreditámos ser pertinente centrarmo-nos essencialmente nos objetivos a alcançar no estágio do MEEFEBS e também nos deveres do formando, de modo a melhor explicarmos as expectativas do estágio pedagógico.

Começando pelos objetivos definidos para o estágio, estes consistiram em:

1. Dominar, de forma aprofundada, conhecimentos científicos e técnicos no âmbito do ensino da EF recorrendo à pesquisa e à investigação;
2. Conhecer, de modo pormenorizado, os programas de EF dos diferentes níveis de ensino e conseguir adequá-los de forma rentável à realidade específica do contexto educativo onde é realizado estágio;
3. Compreender e valorizar o papel do professor enquanto elemento dinamizador do debate, reflexão e problematização da Educação, em geral, e da EF em particular;
4. Demonstrar competências profissionais, ética, moral e deontologicamente adequadas, no âmbito do Sistema Educativo;
5. Revelar autonomia, espírito de iniciativa e pesquisa, reflexão crítica e capacidade de trabalhar em equipa em contexto educacional;

6. Apresentar, fundamentar e defender os resultados do trabalho realizado durante o processo de estágio.

Tendo por base estes objetivos, durante o estágio foi essencial conseguir aplicar o conhecimento adquirido previamente, ao longo do nosso processo de formação e, de acordo com as várias situações e momentos que foram enquadrados no mesmo, fôssemos capazes de desenvolver uma série de competências, principalmente a capacidade de análise, reflexão e espírito crítico, cooperação, criatividade e também de autonomia para ter capacidade na inovação de metodologias, estratégias e modelos de ensino utilizados.

No que toca aos deveres do formando, estes encontravam-se definidos no artigo 4º da PESE, sendo que estava obrigado ao cumprimento dos regulamentos da UMa e das normas de funcionamento interno da escola. Assim, enquanto formandos, competiu-nos:

a. Desenvolver as experiências de aprendizagem previamente acordadas no âmbito dos objetivos do curso e do seu próprio plano e/ou projeto de atividade;

b. Planificar, preparar e discutir as atividades letivas no seu grupo de trabalho, com o Orientador Cooperante e com o Professor Supervisor;

c. Ter atitudes e comportamentos consentâneos com as especificidades da profissão docente, nomeadamente no que concerne à assiduidade, à pontualidade, ao apuro e ao relacionamento com os alunos, docentes, funcionários, encarregados de educação e demais intervenientes no processo educativo.

d. Organizar e/ou participar em atividades que visem dinamizar a escola, fomentando:

i. a formação docente numa perspetiva interdisciplinar;

ii. a interação escola-comunidade;

iii. a relação humana na comunidade escolar;

iv. a autoformação contínua nos diversos domínios da atividade docente.

e. Elaborar o(s) Portefólio(s)/Dossier(s) relativo(s) ao seu desempenho;

f. Elaborar o Relatório Final de PESE, nos termos do artigo 6º do regulamento.

Analisando estes dois aspetos, quer os objetivos, quer os deveres do formando, foi possível perceber que o estágio esteve assente num conjunto de pressupostos que procuraram

dotar os professores estagiários de um conjunto alargado de competências essenciais a um bom desempenho da sua função docente. Para que tudo isto fosse atingido, foi necessário desenvolver ao longo do processo, um conjunto de conhecimentos científicos e pedagógicos de acordo com a nossa área de intervenção, para aumentar o nosso repertório de habilidades de ensino e, além disso, potenciar a nossa capacidade reflexiva e crítica durante todo o processo.

O estágio tem como pressuposto o desenvolvimento de diversas competências, como a reflexão, capacidade crítica e autonomia, tendo assim, como objetivo, formar um professor que veja sempre os seus alunos como o centro do processo, tendo um papel ativo na sua aprendizagem. Este aspeto é fundamental pois, nos dias de hoje, existe uma grande necessidade de nos atualizarmos constantemente e adotarmos novas metodologias, estratégias e modelos de ensino, de modo que não se formem pessoas passivas, com pouca criatividade e que apenas se baseiam num conhecimento e saber reprodutor. Assim, pretende-se um educador que seja capaz de ensinar os conteúdos da sua disciplina de forma rigorosa, podendo, dessa forma, exigir esse mesmo rigor aos seus alunos, que devem ser agentes participantes no processo de ensino (Schram & Carvalho, 2002).

Ensinar é uma tarefa complexa, que conjuga diversas variáveis, pois só assim se conseguirá contribuir para o desenvolvimento integral dos educandos. Por isso, é essencial compreender que, enquanto docentes, temos a missão e a responsabilidade de desenvolver e despertar nos alunos a curiosidade, a autonomia e a reflexão, pois isso irá permitir que sejam pessoas mais críticas e com sentido de responsabilidade sobre os seus conhecimentos. Este processo de ensino aprendizagem deve, então, promover um conjunto de ferramentas que lhes possibilitem uma melhor capacidade de adaptação às exigências da sociedade que, com o passar do tempo, e por influência da evolução das novas tecnologias, se revelam cada vez maiores.

O processo de estágio pedagógico é fundamental no desenvolvimento das nossas competências e, segundo Metzler (1990) cit. por Martins (2011), existem diversos benefícios associados à prática de estágio supervisionado, pois desenvolve a capacidade de reflexão e compreensão da atividade profissional, a criação de um clima positivo na escola, melhorando a capacidade de comunicação, abertura e colaboração com os outros professores. Além disso, favorece o controlo da ansiedade/stress, a autonomia, a autoformação, entre outros. Por fim, favorece uma atitude positiva em relação ao próprio processo de formação, permitindo uma atitude mais positiva face aos esforços de formação contínua.

De modo a concluir, enquanto alunos do MEEFEBS, pretendíamos ao longo de todo o processo de estágio pedagógico adquirir um conjunto de competências que fossem bons auxiliares para exercermos da melhor maneira a nossa profissão de docentes, esperando desenvolver ferramentas que fossem uma mais-valia no ensino da EF. Desse modo, foi fundamental sermos professores capazes de conhecer e adaptar os programas de EF ao contexto que nos surgiu. Assim, tendo por base as características (necessidades e potencialidades) dos nossos alunos, podemos desenvolver diversas competências como a cooperação, a autonomia, o respeito, o trabalho em equipa, a reflexão crítica e reflexiva, proporcionando o máximo de experiências que auxiliaram em melhores tomadas de decisão.

## **2.2. Envolvimento Contextual**

As escolas são instituições imprescindíveis para o desenvolvimento e para o bem-estar das pessoas, das organizações e das sociedades, pois é na escola que a maioria das crianças e jovens aprendem uma diversidade de conhecimentos e desenvolvem competências que seriam impossíveis de adquirir noutros contextos. Dessa forma, estas desempenham um papel fundamental para se consolidar as sociedades democráticas baseadas no conhecimento, justiça social, igualdade, solidariedade e princípios sociais e éticos (Fernandes, 2009).

Já segundo Cordeiro (2020), a escola é parte integrante da vida da criança e, como tal, o seu dever é descobrir talentos e competências, detetar fragilidades, dar informação e conhecimento e, acima de tudo, transmitir sabedoria, mas sempre respeitando que uns podem ser melhores do que outros, sendo essencial respeitar os ritmos de aprendizagem de cada aluno. Por outro lado, as fontes de informação são cada vez mais vastas, não sendo a escola a única fonte de conhecimento ativa nos dias de hoje. Tendo por base o avanço tecnológico, é essencial que todo o sistema de ensino-aprendizagem se adapte a estas mudanças e não fique estático, dando respostas às necessidades dos alunos.

Por fim, o autor afirma que o ambiente é igualmente importante para a integração dos alunos na escola, sendo essencial que este ambiente seja acolhedor, potenciando a exploração dos limites do corpo e do físico, sem perigos e com riscos controlados. Acima de tudo, a escola deve ser um espaço onde os jovens se sintam bem e felizes, pois só assim poderão ter sucesso (Cordeiro, 2020).

No que toca à estrutura da organização escolar, esta divide-se em três grandes dimensões (Nóvoa, 1992):

a. Física, que contempla o próprio edifício escolar, a organização dos espaços, dimensão da escola, recursos materiais disponíveis, número de turmas, entre outros;

b. Administrativa, que é responsável pela gestão, direção, controlo, inspeção, tomada de decisão, pessoal docente e auxiliar, participação das comunidades e no estabelecimento de relações com as autoridades centrais e locais;

c. Social, caracterizada pelas relações entre os alunos, professores, funcionários, encarregados de educação, tendo todos estes uma participação ativa no clima social escolar.

Tendo em conta as várias estruturas associadas à escola, bem como a missão, as finalidades, as regras e a regulamentação específica de cada estabelecimento de ensino, tornou-se muito importante realizar uma caracterização mais pormenorizada do local onde exercemos a nossa função de docentes enquanto estagiários. Esta caracterização permitiu que o processo de integração fosse facilitado, dado que auxiliou na compreensão da realidade e contexto em que nos inserimos, compreendendo melhor a sua organização, gestão e funcionamento.

Dessa forma, foi através deste capítulo que apresentámos alguns aspetos pertinentes para a caracterização da instituição de ensino, centrando essa abordagem em diversos aspetos, como o enquadramento da escola, a sua missão, objetivos e público-alvo; identificação dos recursos materiais e humanos, horário de funcionamento, levantamento dos órgãos de gestão e administração; identificação dos clubes, núcleos e projetos que são característicos da escola e são desenvolvidos ao longo do ano letivo.

Além do que já foi referido anteriormente, foi dada uma grande importância ao grupo disciplinar de EF, de forma a perceber as várias instalações desportivas e o seu sistema de rotação, bem como os recursos materiais existentes para a lecionação das diversas matérias desportivas e, por fim, a forma como estava organizado o planograma anual de EF. O enquadramento do grupo disciplinar de EF foi muito importante, pois veio auxiliar na compreensão dos regulamentos específicos relativos à disciplina de EF, assim como os objetivos que estavam definidos para cada ciclo de ensino e as matérias a serem abordadas.

### **2.2.1. Caracterização da ESFF**

A ESFF surgiu por influência do grande escultor madeirense Francisco Franco (1885-1955). Esta escola tem origem na antiga Escola Industrial e Comercial do Funchal, continuando até aos dias de hoje com o objetivo de prestar à comunidade um serviço de formação e educação, essencialmente na área das artes e na área das tecnologias. Desse modo, possui características

únicas que são capazes de se demonstrar através da grande diversidade de projetos e atividades (RI, 2019).

Desde a sua fundação, a escola demonstra ter um papel de enorme importância na sociedade madeirense, pois soube acompanhar o crescimento físico da cidade, desde a Rua de Santa Maria, onde surgiram as primeiras instalações, até aos dias, de hoje, na Rua João de Deus. A escola soube acompanhar a evolução social e tecnológica, o que permitiu a grande parte dos alunos a aquisição de verdadeiros valores, os valores humanos, culturais e a aquisição de várias competências, que possibilitem a continuidade dos estudos no ensino superior bem como a entrada no mercado de trabalho. Assim, oferece nos dias de hoje, todos os cursos científico-humanísticos, profissionais, alguns cursos de educação e formação (CEF) e os cursos de educação e formação de adultos (CEFA) (PE, 2017-2021).

O dia da escola é celebrado no dia 9 de outubro, precisamente a data de nascimento do seu patrono, Francisco Franco. Neste dia são realizadas diversas atividades, que visam, em primeiro lugar, homenagear os professores e todos os funcionários que se aposentaram no ano letivo que terminou, bem como sucede a entrega de prémios de mérito escolar aos melhores alunos dos diversos cursos e anos de escolaridade, conforme as orientações do respetivo regulamento (RI, 2019).

Outra das características que identificam a escola é a sua bandeira, criada por Vítor Mendes, que é sempre hasteada no dia do patrono, em ocasiões solenes ou em outras situações que o Concelho Executivo assim determine. Já o logótipo é da autoria de Eugénio Viana de Sousa Santos, que deve ser usado em todos os documentos oficiais da escola. O Hino da escola é denominado de “Faz-te ao Leme”, com letra de António Castro e música de João Atanásio. Por fim, as cores identificadoras da escola são o grená e o azul-cobalto, que estão presentes na bandeira, no logótipo e em todos os documentos oficiais (RI, 2019).

Por fim, é importante referir qual a missão da escola, que se centra em formar cidadãos com uma formação e educação sólida, possuidores de autonomia e espírito crítico, de modo a se adaptarem mais facilmente às exigências colocadas pela sociedade dos dias de hoje e para que estejam preparados para desempenharem funções enquanto indivíduos e cidadãos responsáveis.

No que toca à visão, tem como objetivo ser uma escola de referência, centrada na excelência da formação e educação nas mais diversas áreas da sua oferta formativa, de modo a

preparar os alunos para obterem sucesso, quer a nível académico, profissional e cívico. Já em relação aos objetivos, é de destacar o facto de a escola querer formar pessoas ativas e dinâmicas, que se possam integrar devidamente numa sociedade cada vez mais exigente; desenvolver o espírito de pesquisa e investigação; incentivar para uma cultura de atitudes e valores relacionados à cidadania e, por fim, promover uma cultura de rigor, responsabilidade e excelência entre os diferentes agentes educativos (PE, 2017-2021).

#### **2.2.1.1. Horário de Funcionamento**

A escola possuía um regime de funcionamento que tinha em conta os horários dos meios de transporte públicos e dos períodos de refeições, de modo a conseguir proporcionar a todos os seus elementos condições de participarem nas diversas atividades que a escola dinamizava. Assim, a escola encontrava-se aberta entre as 07h00 e as 23h00 todos os dias úteis. No que toca aos tempos letivos, estes organizavam-se em grande parte em blocos de 90 minutos, podendo também existir blocos de 135 minutos. Especificamente a disciplina de EF, esta contava com uma carga horário semanal de 180 minutos, dividida em dois blocos de 90 minutos, em dias diferenciados.

A escola poderia ser aberta ao sábado, em casos de extrema necessidade, para a realização de atividades de enriquecimento curricular, bem como para ações de formação ou outras atividades pontuais (RI, 2019).

#### **2.2.1.2. Recursos Humanos**

Sendo esta a escola que englobava um maior número de alunos na Região Autónoma da Madeira (RAM), foi essencial que existisse um corpo docente e um grupo de funcionários muito alargado, de modo a dar a melhor resposta às necessidades dos alunos, promovendo uma boa dinâmica escolar, que fosse assim ao encontro da missão, objetivos e finalidades da escola. Assim, de acordo com o site oficial da escola da ESFF, existiam 16 grupos de recrutamento com 4 departamentos curriculares, com um total de 275 docentes. No que toca ao grupo de recrutamento 620-EF, estavam a exercer funções um total de 25 professores.

No que se refere ao pessoal não docente, tendo em conta o Mapa de Pessoal de 2019/2020 consultado no site da escola, foi possível aferir que o pessoal não docente se encontrava distribuído por 8 áreas diferentes, com diversos assistentes operacionais e técnicos, com um total de 79 postos de trabalhos.

Por fim, e no âmbito de uma entrevista realizada ao Diretor da ESFF para uma das disciplinas do Mestrado, foi possível concluir que a escola contava com mais de 2400 alunos, que estavam distribuídos por 110 turmas, quer de ensino diurno, quer do ensino noturno.

### **2.2.1.3. Órgãos de Administração e Controlo**

Tendo em conta o Regulamento Interno (RI) de 2019 e o Decreto Legislativo Regional nº21/2006/M de 21 de junho, que alterou o Decreto Legislativo Regional nº4/2000/M de 31 de janeiro, foi enumerado e regulamentado o funcionamento dos órgãos de administração e gestão, dando, no entanto, à escola, autonomia na definição de determinados parâmetros, nomeadamente da composição, a fim de melhor corresponder à sua identidade e ao seu Projeto Educativo.

No que se refere à direção, administração e gestão da escola, esta era assegurada por órgãos próprios, nomeadamente, o Conselho da Comunidade Educativa, o Conselho Executivo, Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo.

O Conselho da Comunidade Educativa era o órgão responsável pela definição da política educativa da escola, com respeito pelos princípios consagrados na Constituição da República, na Lei de Bases do Sistema Educativo e no Estatuto Político-Administrativo da RAM. Este era o órgão de participação e representação da comunidade educativa, devendo estar salvaguardada na sua composição a participação de representantes dos docentes, das modalidades especiais da educação, dos pais/encarregados de educação, dos alunos, do pessoal não docente, da autarquia local e outros, por opção da escola (RI, 2019).

### **2.2.1.4. Clubes, Núcleos e Projetos**

Tendo em conta o site oficial da escola, existia uma oferta variada de clubes, núcleos e projetos que desenvolviam atividades específicas destinadas a toda a comunidade escolar. Assim, constatámos que existiam 10 clubes, 4 núcleos e 11 projetos.

Relativamente ao grupo disciplinar de EF, este ofereceu um conjunto de atividades tendo em conta o seu Plano Anual de Atividades 2019/2020, destinadas à comunidade educativa. Por exemplo, tivemos a Semana Multidesportiva (captação de alunos para o Desporto Escolar), Torneio de Voleibol 4x4, Projeto +90, Torneio de Futsal e Semana das Atividades Náuticas. Estas atividades foram uma mais-valia para as participações nas Atividades de intervenção na comunidade escolar.

### **2.2.1.5. Grupo Disciplina de Educação Física**

O grupo disciplinar de EF, integrado no Departamento Curricular de Expressões, possuía um regime próprio que estabelecia algumas regras específicas e de boa conduta. Dessa forma, as regras que considerámos mais pertinentes para exercer a nossa função de docentes foram as seguintes: (I) Os alunos, para participarem nas aulas de EF, deviam estar corretamente equipados (t-shirt ou sweatshirt, calções, leguins ou fato de treino, meias e sapatilhas); (II) Na impossibilidade de realizar atividades físicas, os alunos deviam realizar tarefas, quer de carácter teórico ou organizativo, como por exemplo, tarefas de arbitragem, ajudas, correções ou outra função estipulada pelo professor; (III) Por questões de segurança, era proibido o uso de brincos, fios, anéis, colares, pulseiras, relógios ou outro tipo de material que pudesse causar algum dano ao portador ou aos colegas (Regimento do Grupo de Recrutamento 620-EF, 2014).

### **2.2.1.6. Instalações Desportivas**

O estabelecimento de ensino disponha de seis instalações polivalentes dirigidas à prática letiva, sendo quatro destas descobertas e duas cobertas.

Existiam, igualmente, 7 balneários de apoio às instalações desportivas, que estavam divididos em 2 balneários femininos e 1 balneário masculino localizados no edifício central e 4 balneários no pavilhão gimnodesportivo (2 femininos e 2 masculinos). Por outro lado, o campo 4 não esteve em funcionamento desde a segunda semana de aulas deste ano letivo, por motivo de obras. Dessa forma, foi menos um espaço disponível para as aulas de Educação Física.

### **2.2.1.7. Recursos Materiais**

A ESFF possuía diverso material desportivo para utilização nas aulas de EF. Para a utilização deste material por parte dos professores de EF, existiu a necessidade de se proceder à sua requisição, junto da funcionária que coordena a arrecadação. Foi necessário o preenchimento de uma folha com o nome e quantidade de material, identificando igualmente a turma e o docente responsável pela mesma.

Tivemos sempre em atenção que mais algum docente podia estar a abordar a mesma matéria de ensino e o material podia não ser suficiente e, dessa forma, tivemos de saber gerir e equacionar os materiais necessários para ambos. Tanto os professores como os alunos deviam saber preservar e rentabilizar da melhor maneira possível o material que tinham à disposição. Dessa forma, coube ao professor estar sempre atento à turma e sensibilizar para comportamentos menos corretos no tratamento do material.

### **2.2.1.8. Sistema de Rotação das Instalações**

De acordo com o que foi definido pelo Regimento do Grupo 620-EF (2014), a distribuição das instalações ao longo do ano letivo foi realizada tendo em conta dois aspetos: o planograma definido pelo grupo de EF e o Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

A distribuição das instalações foi feita no início do ano letivo, após a receção dos horários, mas, apesar disso, os professores tiveram autonomia para alterar o seu espaço de aula e a matéria de ensino desde que enquadrada com o que foi previamente definido pelo grupo de EF. Se algum dos espaços, por alguma razão, se encontrasse livre, qualquer professor tinha autonomia para alterar o seu espaço, se assim fosse mais conveniente.

### **2.3. Enquadramento do EFERAM-CIT**

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira, foi desenvolvido um projeto de investigação denominado de “Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT)”, numa parceria com a Secretaria Regional da Educação. Tendo em conta os conhecimentos e meios à nossa disposição, esta parceria visou melhorar os processos e estratégias existentes relativamente à disciplina de EF na RAM, bem como reformular o quadro global, promovendo dessa forma uma rotura. Desse modo, com o EFERAM-CIT pretendeu-se essencialmente promover um conjunto de estudos e análises, em contexto ecológico e laboratorial, que contribuíssem para potenciar o valor educativo da EF enquanto meio de transformação dos nossos alunos (Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto, 2018).

Desse modo, os principais objetivos foram: (I) Identificar fatores relacionados com a motivação em crianças e adolescentes relativamente à EF e atividade física em geral; (II) Aferir as correlações entre o nível de participação nas atividades físicas e desportivas, os fatores de risco para a doença metabólica e a saúde e bem-estar geral; (III) Desenvolver e testar tecnologias interativas, que permitam recolher informação pertinente, ajudando os adolescentes a serem mais ativos, mas também auxiliando os professores de EF a melhor individualizar a oferta educativa; (IV) Avaliar o efeito de programas de intervenção baseados em modelos de ensino centrados no aluno e na motivação para a EF e para a atividade física e desportiva em geral; (V) Analisar o efeito das tecnologias interativas, no interesse e motivação das crianças e adolescentes nas atividades físicas e desportivas e na adoção de um estilo de vida fisicamente ativo; (VI) Proporcionar estratégias alternativas de ensino na EF que potenciem o

desenvolvimento de habilidades, atitudes, valores e competências essenciais ao longo da vida (Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto, 2018).

Enquanto professores estagiários, tivemos de dar continuidade a este projeto com as nossas turmas de estágio, sendo necessária toda uma formação inicial de cariz teórico-prático no que se refere à componente relacionada com a aptidão física e composição corporal, de modo a estarmos bem preparados para intervir da melhor forma e termos igualmente a capacidade de adaptação tendo em conta as características da turma, dos espaços e materiais disponíveis. Assim, numa fase de pré-estágio, todos os núcleos foram submetidos a esta formação de cariz teórico-prático, no âmbito deste projeto. Começámos por ter uma formação teórica, em que abordámos todos os testes que seriam realizados aos nossos alunos, bem como a forma como devíamos proceder e as componentes a ter em atenção. Posteriormente, tivemos várias horas de treino para a aplicação destes testes, bem como uma parte de avaliação, de modo a verificar a fiabilidade entre os avaliadores.

Todo este processo exigiu uma grande logística e, durante o estágio, o trabalho de campo foi realizado em todas as turmas de estágio e isso só seria possível com a colaboração de vários professores/orientadores e de todos os professores estagiários. Assim, na aplicação da bateria de testes práticos, pudemos contar com a colaboração de outros avaliadores, sendo necessário a criação de um documento com os horários das respetivas turmas, de modo a colocar um número de avaliadores que fosse suficiente para o tempo disponível e o número de alunos da respetiva turma. Desse modo, durante a nossa prática letiva tivemos a oportunidade de operacionalizar um conjunto de instrumentos pedagógicos, de forma a aferir o seu impacto na aprendizagem dos alunos e na própria capacidade de atuação do professor. Para a realização destes testes, foi enviado um consentimento informado aos encarregados de educação de todos os alunos, de forma a autorizarem a participação dos seus educandos neste estudo.

Da mesma forma, a aplicação de diferentes modelos de ensino, casos do Modelo de Competências (MC) e do Modelo de Educação Desportiva (MED) foi um grande desafio e que igualmente exigiu uma grande capacidade colaborativa entre professores estagiários e orientadores. Através desta operacionalização associada ao projeto EFERAM-CIT, foi possível recolher diversas informações, tais como a caracterização da turma, o impacto de determinados modelos de ensino no processo de ensino-aprendizagem e os próprios instrumentos que contribuíram para um processo de avaliação, quer inicial, formativa ou sumativa, mais sustentado e contextualizado.

Com a participação neste projeto, realizámos um conjunto de tarefas monitorizadas, aplicando métodos e instrumentos que eram partilhados entre os pares, tendo sido sem dúvida uma mais-valia e uma experiência muito enriquecedora que desenvolveu as nossas competências enquanto professores estagiários e que também contribuiu para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem dos nossos alunos. Este projeto teve muito potencial pois centrou-se nos alunos e na forma do professor poder melhorar a sua intervenção tendo em conta as suas necessidades, de forma a torná-los mais conscientes, participativos e ativos.

Assim, os princípios e objetivos defendidos pelo projeto EFERAM-CIT vão ao encontro do que é defendido por Silva (2016), que afirma que a EF assume um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem, pois prepara os jovens para a adoção de estilos de vida mais saudáveis, criando hábitos e atitudes que os acompanhem durante toda a vida. Dessa forma, contribui para uma melhoria acentuada da saúde e qualidade de vida, desenvolvendo a aptidão e a melhoria das habilidades, mas principalmente, a formação de alunos mais ativos e com maiores conhecimentos ao longo da vida.

Por outro lado, a adoção de diferentes modelos de ensino visa desenvolver no aluno um espírito mais ativo em contexto de aula, desenvolvendo aspetos como a autonomia, o espírito crítico, o trabalho em equipa e a cooperação. Assim, concordamos com Lopes et al. (2014), que afirmam: *“O aluno não pode ficar permanentemente dependente do professor, da sua crítica, da sua avaliação, tem de saber criar obra, arriscar, cometer erros e voltar a tentar. O aluno não deve ser um “reprodutor de conhecimentos” mas sim um decisor e um realizador”* (p.59).

O balanço sobre as estratégias, os modelos e instrumentos pedagógicos associados ao projeto EFERAM-CIT, foram abordados nos capítulos seguintes, nomeadamente, na PL e na Caracterização da Turma.

## **2.4. Turmas Atribuídas**

### **2.4.1. Turma do 11º Ano**

A turma que nos foi atribuída foi uma turma de 11º ano, que pertence ao Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais da ESFF. Esta turma, composta por 23 alunos, 20 do sexo feminino e 3 do sexo masculino, tinha atribuídos dois tempos letivos semanais de 90 minutos para a disciplina de EF, sendo esses tempos realizados às segundas e quintas-feiras.

Esta distribuição semanal das aulas de EF estão dentro das linhas orientadoras do PNEF (Jacinto et al., 2001), dado que não são desenvolvidas em dias consecutivos, *“(...) por motivos*

*que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva da Saúde” (p.22).*

Outro aspeto que foi importante na elaboração dos planos de aula e da gestão do tempo de aula foi, sem dúvida, perceber que disciplinas a turma tinha antes ou depois das aulas de EF. Dessa forma, tanto nas aulas de segunda-feira como na de quinta-feira, existiam aulas antes de EF, sendo um aspeto positivo, pois não existiam razões para atrasos, dado que tinham sempre um intervalo de 15 minutos entre aulas. No caso da aula de quinta-feira, tanto existiam aulas antes como depois de EF, o que já não aconteceu nas aulas de segunda-feira, onde só tinham aulas antes de EF.

Por fim, e tendo em conta o RI da ESFF, outro aspeto importante a ter em atenção esteve relacionado com facto de a turma ter de sair da aula de EF entre 5 e 10 minutos antes do término do horário de aula para tomar banho e trocar de roupa, sendo esse aspeto particularmente importante nas aulas de quinta-feira, dado que tinham aula a seguir a EF.

### 3. Prática Letiva

Neste capítulo da PL apresentámos todos os processos de gestão do processo de ensino-aprendizagem que foram realizados ao longo do Estágio Pedagógico. Esta prática foi centrada essencialmente nos processos e nas decisões tomadas no que toca à turma de 11ºano da ESFF, que teve todo o acompanhamento da nossa parte e também à turma de 5ºano da EBSDAAS, ao qual foram definidas um conjunto de 4 aulas a serem lecionadas por cada estagiário dos diferentes núcleos de estágio.

Todo este processo de PL visou contribuir para a concretização de alguns objetivos específicos do estágio que estavam definidos pelo MEEFEBS, tendo sido esses objetivos os seguintes: (I) Domínio de formas aprofundadas de conhecimentos científicos e técnicos no âmbito do ensino da EF, com recurso à pesquisa e à investigação; (II) Conhecimento pormenorizado dos programas de EF, em função dos diferentes níveis de ensino; (III) Adequação de forma rentável destes programas à realidade específica do contexto educativo onde se realiza o estágio.

Todos estes objetivos visaram contribuir e auxiliar o estagiário na aquisição de um conjunto de conhecimentos necessários para que pudesse exercer da melhor forma a profissão docente. Desse modo, o professor deve promover aprendizagens no âmbito de um currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade e integrando de forma rigorosa critérios científicos, metodológicos e conhecimentos das áreas que o fundamentam.

A PL surge como um processo complexo em constante mudança, em que o professor desenvolve um papel fundamental no que toca à análise, reflexão, gestão e atuação, de modo a proporcionar experiências de desenvolvimento físico, pessoal e social nos alunos. Assim, a PL não deve ser apenas uma relação unidirecional professor-aluno, mas sim algo mais profundo que envolva toda uma relação multidimensional e recíproca entre o aluno e os diversos agentes da comunidade escolar, com o objetivo de potencializar transformações e aquisição de competências.

Segundo Machado (2010), a PL no estágio é um momento por excelência na formação integral do futuro professor, dado que funciona como um espaço integrador de competências com base na prática, tendo a ação, a experimentação e a reflexão como condições essenciais para se conseguir obter o conhecimento sobre o ensinar, a tomada de decisão e resolução de problemas, na busca da autoformação e da autonomia profissional. Já segundo Freire (2001), esta etapa permite uma aproximação à prática profissional, promovendo o desenvolvimento de

um saber, saber fazer e de uma atitude crítica relativamente às consequências das suas decisões didáticas e pedagógicas.

Nesta experiência de PL foi essencial que o professor estagiário estivesse dotado de diversas ferramentas didático pedagógicas que contribuíssem verdadeiramente para uma melhor aprendizagem, mais contextualizada aos dias de hoje. Isto vai ao encontro do que é defendido por Lopes et al. (2011), que afirmam que a aprendizagem deve ser sempre centrada no aluno, sendo necessário o domínio de metodologias que permitam estar na vanguarda da rápida evolução que vivemos nos dias de hoje. Este domínio de metodologias mais adequadas, irá dotar os alunos com a capacidade de resolução de problemas e tomada de decisão, num processo contínuo de procura de instrumentos e conceitos que permitam alcançar os objetivos pretendidos.

### **3.1. Gestão do Processo de Ensino Aprendizagem**

Segundo Basei (2008), quando falamos em Instituição escolar, esta tem tradicionalmente uma grande responsabilidade por transmitir a cultura para as novas gerações, através de um currículo com conteúdos selecionados de acordo com essa necessidade, da atuação dos professores na transmissão desses conteúdos e nas ações realizadas pelos alunos para assimilarem esses mesmos conteúdos.

Apesar disso, nos dias de hoje esses fatores não podem ser vistos dessa forma, pois todos os agentes têm responsabilidades no processo de ensino-aprendizagem, ao qual o professor não tem apenas o papel de transmitir um determinado conteúdo, mas também deve ser visto como alguém que está em constante aprendizagem. Por outro lado, os alunos devem ser muito mais do que meros recetores, ou seja, devem ser construtores do seu próprio conhecimento, participando nas aulas de forma compartilhada ao longo de todo esse processo (Basei, 2008).

O objetivo definido anteriormente é de grande importância para o ensino que se pretende atualmente, pois ainda persiste uma gestão do processo de ensino-aprendizagem baseada na mera transmissão de conhecimento, ou seja, do professor para os alunos, não tendo em atenção as suas reais necessidades. Segundo Lopes et al. (2019), a utilização de metodologias ativas no processo de ensino-aprendizagem trazem o estudante para o centro do processo educativo, aumentando a sua responsabilidade no que toca à sua formação. Assim, o papel do professor vai sofrendo mudanças ao longo do tempo, tendo como missão guiar o estudante e, ao mesmo tempo, deixando-o seguir o seu próprio caminho.

Para uma intervenção contextualizada e eficiente ao nível do processo de ensino-aprendizagem, foi essencial realizarmos a recolha de um conjunto de informações, para posteriormente se proceder ao planeamento. Em primeiro lugar, recolhemos informações que acreditámos serem pertinentes em relação ao funcionamento e dinâmica da escola e, em segundo lugar, foram identificadas as principais características da turma e dos alunos que a constituíam. Assim, para se realizar uma boa gestão do processo de ensino aprendizagem foi essencial ter em conta as necessidades e características dos nossos alunos e ir realizando alterações ao longo do tempo, caso fosse necessário, de modo a ir ao encontro dos constrangimentos que iam surgindo.

Concordamos com Resende e Soares (1997), que afirmam que o planeamento das atividades de ensino-aprendizagem deve ser “aberto”, o que vai possibilitar a realização de alterações em função das dinâmicas encontradas e das dificuldades de ensino, de aprendizagem e de convívio social que surgem ao longo das aulas e em todas as atividades relacionadas com a EF.

Após recolhidas todas as informações, o planeamento foi dividido em duas partes essenciais, que foram o planeamento anual, numa perspetiva de longo prazo, e as Unidades Didáticas (UD) juntamente com os planos de aula realizados. Dado que o planeamento é um documento aberto, está sujeito a alterações face aos constrangimentos que vão surgindo ao longo do tempo e, dessa forma, enquanto professoras estagiárias, tivemos sempre o cuidado de observar e refletir sobre as diversas decisões didático-pedagógicas que foram tomadas.

Segundo Betti e Betti (1996), o movimento denominado de “ensino reflexivo”, surgiu em diversos países, tendo por base a perceção de uma crise educacional e conseqüente necessidade de reforma. Desse modo, o objetivo seria dar aos professores estagiários uma formação baseada na prática da reflexão sobre o ensino, procurando um profissional que refletisse antes, durante e após a ação de ensinar.

Centrando-nos na reflexão sobre a ação, ou seja, a reflexão realizada *a posteriori*, esta considera, entre outros fatores: as características da situação problemática, a determinação das metas, a escolha dos meios, os esquemas de pensamento, as teorias implícitas, as convicções e as formas de representar a realidade e as valorações efetuadas. Nesta reflexão, o professor deve ser capaz de construir uma teoria adequada ao contexto e elaborar uma estratégia de ação adequada (Shon, 1992; Betti & Betti, 1996).

Desta maneira, foi realizado o devido controlo e avaliação do processo de ensino-aprendizagem, repensando, refletindo e adotando novas estratégias pedagógicas face às dificuldades do contexto. Esta capacidade de adaptação, reflexão e avaliação foi essencial para desenvolver um processo de ensino-aprendizagem que respondesse às reais necessidades dos alunos.

No entanto, não é só o professor que deve ser reflexivo, os alunos também o devem ser. Assim, enquanto professoras estagiárias, elaborámos um processo de ensino-aprendizagem que permitisse aos nossos alunos experienciarem diversas metodologias, selecionando as que acreditávamos serem mais adequadas e eficientes tendo em conta o contexto. As nossas aulas foram encaradas em muitos momentos como um espaço de descoberta guiada, promovendo a reflexão e a experimentação. Desse modo, fomos ao encontro do que é defendido por Resende e Soares (1997), que afirmam que os procedimentos de ensino devem ser abertos às experiências de ação-reflexão dos alunos acerca das suas habilidades e conhecimento, com o objetivo de melhor solucionar os problemas que surgem.

Por outro lado, e como já referido anteriormente, um bom planeamento é essencial para que o processo de ensino-aprendizagem seja gerido da melhor forma. Assim, foram identificadas cinco variáveis que estão associadas a um ensino eficaz em EF, sendo esta proposta elaborada por Siedentop (1983) citado por Gonçalves (1994), que são: (I) Alta percentagem de tempo dedicado aos conteúdos e às atividades de ensino relacionadas com a aprendizagem; (II) Elevadas taxas de empenhamento motor dos alunos na execução de tarefas de aprendizagem nos exercícios propostos; (III) Estruturação adequada das atividades de aprendizagem às capacidades dos alunos, quer em termos de tarefas a realizar, quer na sua diferenciação; (IV) Dar feedbacks apropriados às necessidades, características e nível de aprendizagem dos alunos; (V) Desenvolvimento de um clima de trabalho positivo na aula.

Desse modo, concordamos com Gonçalves (1994), que afirma que: *“a improvisação total ou falta de planeamento, a permissividade, a falta de estruturação nos conteúdos a transmitir e nas situações de aprendizagem, e a definição exclusivamente pelos alunos dos conteúdos e dos objectivos de aprendizagem, surgem frequentemente correlacionados negativamente com o sucesso de aprendizagem dos alunos”* (p.116).

Em modo de conclusão, ao assumirmos a função de gestores do processo de ensino-aprendizagem da nossa turma, foi necessário definir um conjunto de objetivos a atingir, tendo

em conta os recursos disponíveis, as linhas orientadoras a seguir e as necessidades da turma e de cada aluno em particular.

Segundo Canestraro et al. (2008), existem diversas ações desenvolvidas pelos professores para minimizar as dificuldades do processo de ensino-aprendizagem, como por exemplo, a improvisação de materiais, utilizando a criatividade e as dinâmicas de grupo para momentos de reflexão junto dos alunos sobre as questões sociais, aplicando motivações diferenciadas. Tendo por base esse pressuposto, foi fundamental que, ao longo do ano letivo, fosse existindo um reajustamento dos objetivos, metodologias e estratégias didático-pedagógicas implementadas inicialmente, de modo a desenvolver as capacidades dos nossos alunos.

### **3.1.1. Planeamento Anual**

Podemos afirmar que um bom planeamento é fundamental para que os alunos desenvolvam as suas capacidades. Assim, o planeamento do ensino é definido como uma construção orientadora da ação docente, que tem como objetivo organizar a prática de forma coerente com os objetivos a que nos propomos (Bossle, 2002).

*“Cabe ao professor durante a atividade docente oferecer condições para que os alunos interajam motivados pela tentativa de responder às tarefas da aula planeada, de forma a ocorrer um fluxo contínuo no processo de aprendizagem e possibilitando o atingir dos objetivos. Tal responsabilidade assumida pelo professor reflete a necessidade do planeamento e organização do ensino, a fim de possibilitar o desenvolvimento dos alunos e, também, o seu desenvolvimento profissional.”* (Januário et al. 2015)

Segundo Conceição et al. (2008), o planeamento escolar é um meio para se programar as ações docentes, sendo, além disso, um momento de pesquisa e reflexão intimamente ligado à avaliação. O planeamento escolar inclui tanto a previsão das atividades didáticas em termos da sua organização e coordenação tendo em conta os objetivos propostos, bem como a sua revisão e adequação ao longo do processo de ensino.

Concordamos com Moreira (2008) quando afirma que o planeamento do ensino deve ser visto como uma das grandes responsabilidades dos professores, e os professores de EF não são exceção, tendo assim, a oportunidade de organizarem as suas tarefas docentes com maior precisão e eficiência.

Após consultar o PNEF (Jacinto et al., 2001), foi possível constatar que o planeamento anual (PA) deve ser um desenho/esboço onde se irá ter em conta a organização geral do ano letivo, que deve ser feito em etapas, de modo a facilitar a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem. É fundamental estas etapas possuírem características diferentes ao longo do ano letivo, tendo por base o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor. Assim, a organização destas etapas deve ter em conta: (I) o calendário escolar, (II) as características das instalações disponíveis (ter em atenção o plano de rotação) e, por fim, (III) as condições climáticas ao longo do ano, tirando o máximo de proveito dos recursos existentes na escola.

No entanto, não são apenas esses aspetos que são necessários ter em conta na elaboração do PA, sendo fundamental que este esteja articulado com o planeamento da escola e também com os planos de aula. Desse modo, o PA não é algo isolado, existindo a oportunidade de crescimento e desenvolvimento dos alunos e, por conseguinte, a evolução da escola enquanto instituição social ativa, participativa e crítica (Moreira, 2008).

Segundo Sant'anna et al. (1998) citado por Moreira (2008), ao elaborarmos o PA é fundamental termos em conta três fases: a fase de preparação, a fase de desenvolvimento e a fase de aperfeiçoamento. Dessa forma, o autor afirma que a fase de preparação do planeamento é uma das mais importantes, pois temos de analisar diversos fatores, tais como: (I) Conhecimento da realidade (reflexão sobre o universo em que se está inserido); (II) Fundamentação teórica (após o diagnóstico, realizar o processo de estruturação do planeamento); (III) Determinação de objetivos (perspetiva-se um futuro e o projeta por etapas); (IV) Seleção e organização dos conteúdos; (V) Seleção e organização dos procedimentos de ensino; (VI) Seleção dos recursos; (VII) Seleção de procedimentos de avaliação e, por fim, (VIII) Estruturação do plano de ensino (união perfeita de todas as etapas).

De um modo geral, podemos concluir que PA tem como principal objetivo orientar o professor na organização e planificação das matérias de ensino, bem como dos conteúdos, métodos e estratégias mais eficientes, de modo a se conseguir atingir os objetivos propostos. Para se formular estes objetivos, devemos ter em conta as potencialidades e as necessidades dos alunos, sendo estes aspetos tidos em conta através dos dados recolhidos e observados pelo docente através da avaliação diagnóstica inicial.

É importante ter em atenção que o PA pode sempre sofrer alterações, devendo, dessa forma, ser flexível e ajustado quando os objetivos, os conteúdos e as estratégias adotadas não

estiverem a ser alcançadas. Isto poderá acontecer porque os alunos são todos diferentes e, dessa forma, nem sempre irão responder da mesma forma aos estímulos e às metodologias adotadas inicialmente. Por fim, as alterações dos espaços de aula poderão também levar a alterações desse mesmo planeamento. Assim, o nosso planeamento serviu como um importante documento pedagógico, que nos auxiliou a atingir os objetivos inicialmente propostos e, ao mesmo tempo, verificar se esses mesmos objetivos foram cumpridos ao longo do ano letivo.

O planeamento foi, assim, ao encontro da nossa turma do Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais da ESFF (Apêndice 1). Para a realização deste planeamento, tivemos de passar por várias fases, bem como considerar alguns fatores e etapas, para que este fosse o mais eficiente tendo em consideração a realidade que encontramos, quer no que toca à escola, quer no que toca à própria turma. Dessa maneira, numa fase inicial, foi preponderante analisar uma série de documentos, neste caso os documentos internos da escola, nomeadamente o Projeto Educativo, o Plano Anual de Atividades e o Regulamento Interno, de modo a aferir uma série de questões, tais como: (I.) Missão e objetivos da escola; (II.) Os valores que pretende desenvolver nos alunos; (III.) Os projetos e núcleos pedagógicos da escola; (IV.) Atividades desenvolvidas; (V.) Normas de funcionamento e regras específicas da instituição.

Foi também necessário consultar dois documentos orientadores da disciplina de EF, que são o PNEF (Jacinto et al., 2001) e o documento das Aprendizagens Essenciais para a Educação Física (AEEF), de forma a respeitar um conjunto de diretrizes que são apresentadas pelos mesmos, para que a nossa prática docente estivesse bem enquadrada com os pressupostos neles apresentados.

De acordo com o PNEF (Jacinto et al., 2001), do conjunto de matérias especificadas, umas são de referência obrigatória para as escolas, sendo denominadas de MATÉRIAS NUCLEARES, e outras são as MATÉRIAS ALTERNATIVAS, que devem ser adotadas localmente, de acordo com as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola. Assim, para o 11º ano, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias: duas de JDC, uma de Ginástica ou uma de Atletismo, Dança e duas das restantes.

Após analisarmos todos estes documentos, tivemos também de ter em conta o planograma de matérias de ensino, que foi definido pelo grupo disciplinar de EF da ESFF para o ensino secundário, considerando o 11º ano de escolaridade. Tivemos conhecimento deste documento na primeira reunião do grupo de EF deste ano letivo, o que nos permitiu programar

o nosso planeamento de forma mais calma e eficiente. As matérias definidas pelo grupo de EF são de grande importância, dado que as escolas têm sempre a possibilidade e a necessidade de adaptar consoante as suas características e condições, bem como o contexto envolvente (Anexo 1).

A escola realizou algumas mudanças na escolha das matérias e, por exemplo, verificámos que, em anos anteriores, a matéria de dança não era considerada nuclear, e eram sempre abordadas, em cada período, 3 matérias de JDC e o Voleibol era abordado em todos os níveis de ensino. Isto fazia com que a oferta dada aos alunos fosse mais limitada e os comportamentos solicitados fossem menos abrangentes, dada a pouca variação do grupo taxonómico dos desportos. Este ano já pudemos observar uma maior variedade de matérias a serem abordadas, permitindo que os alunos tivessem novas experiências e lhes fosse solicitado diferentes comportamentos.

Podemos aferir então, que o planograma do grupo de EF que foi definido para este ano letivo não foi apenas regido pelas instalações da escola, pelas características dos seus alunos e formação dos professores, mas foram também ao encontro do que está definido pelos documentos orientadores da disciplina de EF (PNEF e AEEF). Apesar do planograma ter tido em conta a formação específica dos professores, não concordamos de todo com este aspeto, dado que um professor tem de ter a capacidade de ensinar qualquer matéria, independentemente da sua formação específica.

Posteriormente, foram considerados os recursos que tínhamos à nossa disposição na escola. De acordo com o PNEF (Jacinto et al., 2001), os recursos da escola devem ser tidos em consideração, pois é essencial conseguir avaliar as possibilidades e limitações das instalações, equipamentos e materiais didáticos disponíveis para melhor rentabilizar a sua utilização.

Tendo em consideração todos estes fatores, a etapa seguinte foi considerar os recursos humanos disponíveis, tentando recolher o máximo de informações possíveis sobre os alunos, tanto ao nível psicomotor, como também a nível cognitivo e social, permitindo que as estratégias, os conteúdos e os objetivos, ou seja, que a metodologia adotada fosse adequada considerando as particularidades de cada um. Por fim, foram igualmente considerados os critérios de avaliação definidos para o ano letivo.

Assim, a Avaliação Inicial (AI) foi também essencial para este processo, dando-nos uma noção geral do nível da turma e sendo um bom auxiliar na organização e definição do

planeamento. Além disso, a avaliação contínua foi igualmente importante, pois permitiu ir realizando alterações quando necessário. Segundo Moreira (2008), se o processo de ensino está sempre em movimento, a ação de planejar também está e, para isso, avaliar e olhar para a própria prática pedagógica é fundamental.

O facto de termos vivenciado a PL em contexto real foi muito importante e deveras fundamental na nossa formação enquanto docentes e dotou-nos de diversas capacidades ao nível da organização, autonomia, tomada de decisão, debate e reflexão.

### **3.1.1.1. Seleção e Estruturação das Matérias de Ensino**

No que se refere à seleção e estruturação das matérias de ensino, foi necessário aferirmos diversos aspetos, de modo que a nossa tomada de decisão fosse a mais adequada tendo em conta o contexto em que estávamos inseridos. Assim, tivemos em consideração diversos fatores: o PNEF (Jacinto et al., 2001) e as AEEF (2018) estipuladas para o 11º ano, a distribuição das instalações desportivas, a AI realizada aos alunos, o conjunto de matérias definidas pelo grupo disciplinar de EF da ESFF e também os estudos científicos do Projeto EFERAM-CIT, onde se incluem projetos de estudos de modelos de ensino aplicados às matérias.

Em primeiro lugar, ao consultar as linhas orientadoras do Programa de Educação Física para o 11º ano, pudemos verificar que está de acordo com o que foi definido pelo grupo disciplinar de EF da escola, o que facilitou a organização e definição das matérias tendo em vista a formação adequada e integral dos nossos alunos. Desta forma, ficou definido pelo Programa de Educação Física que este nível de ensino deve ser composto pelo seguinte grupo de matérias: Subdomínios obrigatórios (quatro matérias) - Subárea JDC (duas matérias), Subárea Ginástica e Atletismo (uma matéria), Subárea ARE (uma matéria) e Subdomínios de opção (duas matérias) – Subárea Patinagem, Raquetas e Outras (Jogo formal de Luta ou Judo, Atividades de Exploração da Natureza, Natação, Jogos Tradicionais Escolares, etc.) (Jacinto et al., 2001; Despacho normativo n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto).

Como referido anteriormente, além de consultarmos as linhas orientadoras do PNEF, também tivemos de ter em conta as matérias que foram definidas pelo grupo disciplinar de EF. Dessa forma, as matérias definidas pelo grupo foram as seguintes: JDC (Voleibol e Futebol), Ginástica de Aparelhos, ARE – Danças e Outras (Proposta base: Ténis de Mesa e Jogos Tradicionais). No que toca às matérias de opção, estas foram definidas pelo grupo de EF de acordo com o regime de opções para cada ano de escolaridade, assim como pela disponibilidade de instalações e material desportivo.

De um modo geral, conseguimos perceber que as escolhas tomadas pelo grupo disciplinar da escola tiveram por base os documentos orientadores de EF, as instalações e os materiais da escola, as características dos seus alunos e a própria formação dos professores. Contudo, não nos restringimos apenas às decisões tomadas pelo grupo de EF da ESFF, tentando elaborar um planeamento o mais eclético possível, de modo a proporcionar aos nossos alunos diferentes experiências. Como tal, foi essencial, em primeiro lugar, verificar quais eram as principais necessidades e potencialidades dos nossos alunos e, para isso, realizámos uma AI, de modo a aferir o nível geral da turma nas diversas matérias.

Assim, a AI foi muito importante para este processo, pois, além de nos dar uma noção geral do nível da turma, é um bom auxiliar na organização e definição do planeamento. Segundo o PNEF (Jacinto et al., 2001), *“No protocolo de avaliação inicial, as situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados deverão considerar os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos”* (p.27).

Após realizarmos a AI à nossa turma, foi possível concluir que possuíam diversas lacunas nas variadas matérias de ensino, bem como um baixo nível de aptidão física. Desta forma, tendo por base os resultados da AI, bem como as linhas orientadoras do PNEF e das AEEF, realizámos uma seleção e estruturação das matérias de ensino que contribuíssem para o desenvolvimento integral dos nossos alunos. Tentámos ir ao encontro do que estava definido para o 11º ano, onde é referido que *“(…) o regime de opções, respeitando as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular, concorre para que os alunos à saída da escolaridade obrigatória, garantam um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável”* (Aprendizagens Essenciais 11º ano, Educação Física, Despacho normativo n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto, p.2).

Tendo por base estes pressupostos, tivemos em consideração para o nosso PA uma grande diversidade de matérias, sendo estas as seguintes: quatro matérias de JDC (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Ultimate Frisbee), ARE (Dança), Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática), Atletismo, Desportos de Combate (DC), Ténis de Mesa, Jogos Tradicionais, Orientação e Badminton.

Respeitando o planograma do grupo de EF e a AI realizada, foram abordadas as matérias de JDC (Voleibol e Futebol), Ginástica de Aparelhos, ARE – Danças, o Ténis de Mesa e os Jogos Tradicionais. Já tendo em conta os espaços disponíveis e a AI realizada, optámos por

abordar o Ultimate Frisbee, DC, Atletismo, Orientação e Badminton. Por fim, de modo a cumprir os protocolos do EFERAM-CIT, abordámos as matérias de Basquetebol, Ginástica de Solo e Acrobática.

É de referir que não foi possível, em termos temporais, realizar a AI em todas as matérias, sendo realizadas nos JDC (Futebol, Basquetebol e Voleibol), Ginástica (Solo e Aparelhos), Badminton, Ténis de Mesa, DC e ARE. Não foram realizadas as AI para Atletismo, Jogos Tradicionais, Orientação e Ultimate Frisbee, sendo que no caso da matéria de Orientação foram aproveitadas as avaliações finais do ano passado, o que já não foi possível nas matérias de Jogos Tradicionais e Ultimate Frisbee, pois não foram abordadas.

Foram também realizadas as AI de três matérias dos JDC e duas da ginástica, pois estávamos a cumprir um protocolo restrito, definido pelo Departamento de Educação Física e Desporto da UMa para fins científicos (Projeto EFEREM-CIT). Assim, para fins científicos, estavam definidos o Futebol e o Basquetebol e pelo planograma da escola, estavam definidos o Voleibol e o Futebol, fazendo com que os alunos tivessem a possibilidade de abordar estas três matérias do grupo taxonómico dos desportos coletivos. Já em relação à Ginástica, apesar de ter sido realizada a AI a Ginástica de Solo e Aparelhos, foram igualmente abordadas 3 matérias, incluindo também a Ginástica Acrobática.

Além de considerarmos estes aspetos, também tivemos em atenção as atividades que são desenvolvidas anualmente pelo grupo disciplinar de EF, através da consulta do Plano Anual de Atividades. Desta forma, foram agendadas diversas atividades, como a Semana das Multiatividades e o Projeto 90+. Tendo em consideração estas datas, já sabíamos à partida que existiriam diversos condicionalismos em termos de espaços e materiais. Além disso, a nossa turma tinha obrigatoriamente de participar nestas atividades por força de ser um momento de captação de alunos para o Desporto Escolar, e isso fez com que, nessas datas específicas, não fosse possível a abordagem dos conteúdos definidos.

Outros fatores que interferiram na seleção e agrupamento das respetivas matérias pelos três períodos letivos estiveram relacionados com a rotação e características das instalações. Assim, no que toca a este aspeto, a distribuição das instalações foi realizada no início do ano letivo pelo grupo disciplinar de EF, em função dos espaços disponíveis e das matérias definidas no planograma anual. Esta rotação de instalações era sempre realizada na última semana de cada período, após ser realizado o Projeto 90+, possibilitando condições espaciais e materiais mais rentáveis para se abordar as matérias definidas. Assim, o sistema de rotações adotado

possibilitou ao professor utilizar dois espaços (que podiam ser distintos ou não) em cada período, de modo a poder abordar as matérias nos dois blocos semanais de EF.

Ao definirmos o nosso PA, pretendíamos abordar as nossas aulas maioritariamente de forma politemática (mais do que uma matéria por aula), o que implicava que os espaços disponíveis possuíssem condições para tal, de modo que conseguíssemos adaptar os diversos conteúdos às potencialidades e limitações das instalações que nos foram atribuídas. Desse modo, tendo em conta os objetivos e matérias definidas, tentámos tirar o melhor proveito das instalações e materiais disponíveis, promovendo o desenvolvimento holístico dos nossos alunos.

No que toca à gestão das instalações e material disponível, sucederam alguns condicionalismos. Em primeiro lugar, ao serem realizadas as rotações dos espaços, ficavam definidas certas matérias que deveriam ser abordadas pelos professores nesses mesmos espaços. Assim, o facto de abordarmos as aulas de forma politemática, isso fazia com que existissem alguns constrangimentos em termos de material. Por exemplo, no 1º período, tínhamos disponível o pavilhão e o campo 2 (sintético), sendo que no pavilhão estávamos a abordar o Ténis de Mesa e os DC. Aconteceu que outros dois professores também estavam a abordar DC e Ginástica, o que fazia com que os colchões não estivessem sempre disponíveis. Desse modo, tivemos de entrar em contato com os outros professores para tentar “negociar” a utilização de alguns colchões nas nossas aulas, sendo possível alcançar um acordo, dado que não precisávamos de muitos colchões. A utilização desses colchões era fundamental para garantir a segurança dos alunos na matéria de Judo, que incluía algumas quedas e projeções.

Por outro lado, como nos foi atribuído o campo 2 tanto no 1º como no 2º período, deparámo-nos com alguns constrangimentos em termos de condições climatéricas, impossibilitando que algumas das aulas planeadas fossem realizadas, obrigando à criação de outras estratégias. A principal estratégia adotada foi procurar espaços alternativos na escola que pudessem ser utilizados na lecionação das nossas aulas, como por exemplo, as bancadas do pavilhão ou o Polivalente.

Outra estratégia utilizada foi solicitar a outros professores a cedência de espaços de aula, o que, pelo facto de termos uma relação positiva com o grupo foi uma mais-valia para realizar esse processo, nunca nos tendo sido negado qualquer pedido. Apesar disso, o facto de existir este tipo de constrangimentos, nunca foi motivo suficiente para a não lecionação das aulas, sendo sempre encontradas outras alternativas. Por exemplo, numa das aulas do 2º período,

tínhamos planeado a abordagem do Atletismo e dos Jogos Tradicionais no campo exterior, sendo possível apenas dar os primeiros minutos de aula pois, posteriormente, começou a chover. Assim, encaminhámos os alunos para o Polivalente, organizámos a turma em pequenos grupos e realizámos uma atividade de Orientação Tradicional tendo, esta situação, sido aproveitada para obter uma noção geral do nível da turma nesta matéria.

Além dos constrangimentos espaciais e materiais, ao realizarmos a seleção e estruturação das matérias, fomos muito influenciados pelo Projeto EFERAM-CIT, dado que tivemos de abordar modelos de ensino específicos, que foram o MC e o MED, de modo a aferir o impacto dos mesmos ao nível sócio afetivo, psicomotor e cognitivo dos alunos. Desta forma, foram definidas 26 sessões de 45 minutos de EF, onde o 1º período foi destinado ao MC na matéria JDC (Futebol e Basquetebol) e o 2º período foi destinado à ginástica de solo, aparelhos e acrobática. O número de aulas foi estipulado tendo por base o protocolo e os seus fins científicos. Segundo Soares e Antunes (2016), a criação de UD desportivas mais longas, destinando muito tempo de prática desportiva, entre 18 e 24 sessões, permite que exista um maior desenvolvimento das habilidades e conhecimentos sobre as matérias de ensino.

O facto de termos este número de sessões obrigatórias, quer em relação ao MED, quer em relação ao MC, obrigou-nos a algumas reestruturações das matérias, principalmente em relação ao MC, que era realizado maioritariamente em espaços exteriores e, quando a aula não se realizava devido às condições climáticas adversas, esta tinha obrigatoriamente de ser repostada, de modo a se cumprir o protocolo. Este aspeto condicionou muito o nosso planeamento em relação às restantes matérias de ensino, dado que tivemos de retirar aulas das outras matérias de modo a conseguirmos obter o número correto de sessões do MC e do MED.

Respeitando tudo o que foi dito anteriormente, o nosso PA foi estruturado da seguinte forma: para o 1º período ficaram assim definidas as matérias de Futebol e Basquetebol, trabalhadas através do MC, no campo 2 (sintético) e em algumas sessões no pavilhão e o Ténis de Mesa (definido pelo grupo de EF da ESFF) e DC (1/3 do pavilhão), tendo sido realizada uma UD para Futebol e Basquetebol e uma para Ténis de Mesa e DC. De referir que todas as matérias (exceção feita da Ginástica) foram abordadas de forma politemática, variando entre duas a três matérias de ensino por aula.

Para o 1º período decidimos então abordar os DC, dado que, após a realização da AI, foi uma matéria em que os alunos ainda apresentavam algumas lacunas ao nível da leitura do adversário, na manipulação das componentes da força e na própria dinâmica de grupo com os

colegas. Além do mais, tínhamos vontade de trabalhar com os alunos alguns conteúdos básicos do Karaté, dado que é uma matéria que eles nunca abordaram e era do nosso interesse.

Para o 2º período ficou definida a ginástica de solo, aparelhos e acrobática (Ginásio Central) através do MED, bem como o Atletismo, os Jogos Tradicionais e a Orientação (Campo 2). Para tal, foi criada uma UD para Ginástica (MED) e outra para as restantes matérias. No que se refere ao Atletismo, Jogos Tradicionais e Orientação, a abordagem politemática destas matérias foi realizada em momentos distintos da aula, na fase inicial ou final (15/20 minutos iniciais ou finais), e durante a aula (trabalho por estações).

Tendo também em conta estas instalações e começando pelo ginásio central, este tinha de ser obrigatoriamente utilizado para a Ginástica (solo, aparelhos e acrobática), dado que, além de ser o espaço mais adequado e com os materiais disponíveis, em termos de calendário permitia realizar as 13 aulas obrigatórias de forma a cumprir o protocolo de investigação da UMA (EFERAM-CIT).

Já em relação ao campo 2, e tendo em conta que no 3º período tínhamos só o pavilhão disponível para dar as aulas, decidimos escolher as matérias que, além de estarem definidas pelo Grupo de EF e pelo PNEF, fossem matérias que, pelo facto de serem abordadas no exterior, não tivessem qualquer tipo de implicação com questões de material e também condições climatéricas (caso do vento). Assim, foram definidas para o campo 2 as matérias de Jogos Tradicionais, Atletismo e Orientação. Os Jogos Tradicionais foram uma das matérias definidas pelo Grupo de EF, sendo as outras duas matérias definidas pelos professores da turma, tendo em conta as matérias abordadas no ano letivo anterior e as dificuldades apresentadas nas mesmas. Tanto o Atletismo como a Orientação são matérias abordadas no exterior, e isso permitiu uma boa gestão da aula e dos recursos disponíveis.

De referir que, inicialmente, tínhamos definido abordar a Orientação no 3º período e não no 2º, mas foi realizada essa alteração, dado que o espaço disponível no 2º período era mais adequado e permitia que se conseguisse ter um melhor controlo da turma, pois já nos encontrávamos em espaço exterior.

Por fim, para o 3º período, foram definidas as matérias de ARE e Ultimate Frisbee e também o Voleibol e o Badminton. Em relação ao Voleibol e ao Badminton, iríamos abordar como aula politemática, de modo que: (I) se potenciasses os recursos materiais existentes, (II) evitasse interferências externas (caso do vento) e (III) se trabalhasse da melhor forma as

dificuldades apresentadas pelos alunos na AI, de modo a se consolidar e completar o processo de ensino-aprendizagem.

No 3º período tínhamos disponível 1/3 do pavilhão em ambos os blocos de 90 minutos. As ARE são uma matéria que exige muita noção corporal e do espaço, bem como o contato com os colegas, e acreditamos que o 3º período seria melhor para a abordagem dos seus conteúdos, dado que não nos sentíamos muito à vontade com a matéria em questão e, também por este fator, decidimos abordá-la no último período, aproveitando o facto de já existir um maior conhecimento da turma nessa altura do ano letivo.

No entanto, o ideal teria sido abordar as ARE no ginásio central por ter o espelho e a aparelhagem de som, mas por força de estarmos a aplicar o MED em Ginástica, esse espaço ficou apenas destinado a essa matéria. Assim, e dado que o pavilhão também possuía sistema de som, as ARE ficaram destinadas para o 3º período. No caso do Ultimate Frisbee, sendo uma matéria alternativa e tendo em conta as suas características, poderíamos potenciar muito com a turma aspetos como o fair-play e o respeito pelo outro, utilizando uma matéria que seria nova para eles proporcionando, assim, novas experiências e solicitando novos comportamentos. Como objetivámos tirar o máximo de partido da polivalência dos espaços que tínhamos à nossa disposição, decidimos continuar a abordar as nossas aulas de forma politemática, de modo a aumentar a motivação dos nossos alunos, dar uma maior diversidade de estímulos e aumentar o tempo de empenhamento motor.

Acima de tudo, o objetivo principal era proporcionar aos alunos a experimentação de um leque muito variado de matérias, contribuindo para uma formação diversificada dos alunos e dando a possibilidade de experimentarem algumas matérias que nunca foram abordadas, como é o caso do Ultimate Frisbee, e, por outro lado, trabalhar as fragilidades reveladas na AI. Acreditamos que esta estratégia resultou bem, dado que esta variedade de tarefas e de estímulos fornecidos aos alunos durante as aulas, permitiu que a motivação e o entusiasmo fossem potenciados, contribuindo, assim, para um melhor clima de aula.

Através desta abordagem diversificada das matérias de ensino, contribuímos para um maior gosto dos alunos por determinadas matérias, possibilitando um aperfeiçoamento e conhecimento das mesmas, tendo em conta as características pessoais e as próprias motivações. Além disso, fica bem patente que a abordagem das aulas politemáticas é bem possível de ser realizada, possibilitando aulas mais dinâmicas e com um maior tempo de empenhamento motor.

A abordagem de aulas politemáticas tem grandes vantagens, pois permite a distribuição das aprendizagens tendo em conta o tempo, facilitando, deste modo, a capacidade dos alunos de aquisição e retenção das matérias, a otimização da gestão dos recursos e a motivação dos alunos (Lopes et al., 2016).

Foi possível compreender ao longo de todo o processo a importância do planeamento na organização curricular, além de toda a flexibilidade existente, permitindo constantes reajustamentos, de modo a atingirmos os objetivos propostos e proporcionarmos aos nossos alunos um melhor processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, é importante referir que o PA teve de sofrer algumas alterações e reestruturações, por força de algumas circunstâncias e decisões tomadas. A principal razão foi a Pandemia COVID-19, que obrigou a cessar as aulas presenciais, sendo necessário criar um novo planeamento para o 3º período. As outras alterações que foram tomadas tiveram em conta as diversas circunstâncias que surgiram ao longo do processo, tendo, estas alterações, por objetivo contribuir para um processo de ensino-aprendizagem mais contextualizado.

Tendo em conta este fator inesperado, as aulas tiveram de decorrer à distância, quer através de aulas síncronas, quer através de aulas assíncronas, de modo a dar a melhor resposta possível, dadas as circunstâncias em que nos encontrávamos. Deste modo, abordámos de forma mais teórico-prática as matérias que estavam definidas de forma presencial para o 3º período e centrámo-nos muito no desenvolvimento da aptidão física.

### **3.1.2. Unidade Didática**

As UD são desenvolvidas tendo como critério principal o conjunto de matérias definidas para os alunos. Segundo Carmona (2012), as UD são um instrumento que auxilia na organização das aprendizagens e também a articular conhecimentos. O autor afirma também que as UD são sempre desenvolvidas segundo um tema, e devem incluir todos os domínios de aprendizagem das várias áreas curriculares. Estas são constituídas por quatro momentos: (I) Abordagem didática; (II) Sistematização do conhecimento; (III) Avaliação e (IV) Ampliação/reforço.

*“O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a*

*ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos” (Bento, 1998; Gil, 2014).*

Segundo Gil (2014), as UD devem possuir uma abordagem à história, à sua caracterização e regras, incluindo os conteúdos técnico-táticos, sendo que estes aspetos vão servir como base de sustentação à ação do professor.

É essencial que a UD utilize uma metodologia motivadora, onde se demonstre os objetivos de forma clara, com adequada abordagem e a utilização de recursos. Dessa forma, as UD são definidas como “unidades de programação”, respondendo a certas perguntas, que são: **1.** O que ensinar? (objetivos e conteúdos); **2.** Como ensinar? (atividades, organização temporal e espacial, materiais e recursos); **3.** Quando ensinar? (duração temporal, sequência de atividades e conteúdos) (Carmona, 2012).

Os elementos que garantem a sua coerência são: (I) A sequência didática – mantendo uma relação entre o tempo de ensino e o tempo de aprendizagem; (II) A unidade temática – tema à volta do qual todo o processo será desenvolvido, mantendo a articulação entre todos os conteúdos; (III) O elemento integrador – garante da articulação entre todos os momentos do processo.

Assim, tendo em conta todas estas características, para a realização das nossas UD, foram definidas uma série de componentes, como por exemplo:

- Caracterização dos recursos necessários;
- Instrumentos utilizados para realizar a avaliação dos alunos;
- Objetivos programáticos;
- Estruturação dos conteúdos;
- Estratégias didático-pedagógicas;
- Parâmetros de avaliação.

Após a definição de todos estes aspetos, as matérias foram agrupadas em cada período em duas UD. No caso específico das matérias de Ginástica e JDC, que seguem um protocolo específico que foi definido pelo Projeto EFERAM-CIT, as UD referentes a estas matérias foram realizadas de forma particular, dado que tinham diferentes procedimentos. Tendo em conta estes aspetos, para o 1º período foram desenvolvidas duas UD, uma Ténis de Mesa e DC (Apêndice 3) e outra para JDC (Apêndice 4). No que toca ao 2º período, foram realizadas também duas UD, uma para Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática (Apêndice 5) e outra para Atletismo, Jogos Tradicionais e Orientação (Apêndice 6). Por fim, no 3º período foram desenvolvidas

igualmente duas UD, uma para ARE e Ultimate Frisbee (Apêndice 7) e outra para Voleibol e Badminton (Apêndice 8).

### **3.1.2.1 Reflexão Final das UD**

As UD que foram realizadas demonstram de forma pormenorizada todos os conteúdos, objetivos e estratégias didático-pedagógicas que se apresentam no PA. Todo este planeamento foi muito flexível e sujeito a alterações, quando necessário, devido aos diversos constrangimentos que fazem parte do processo e, igualmente, do tempo necessário para os alunos se adaptarem aos mais diversos conteúdos.

Tendo em conta estes constrangimentos, surgiram diversas situações que nos obrigaram a realizar mudanças ou a adaptar o planeamento existente, como por exemplo: os espaços disponíveis, os recursos materiais, as características dos alunos e, principalmente, a pandemia COVID-19. Então, foi necessário existir uma grande capacidade de adaptação da nossa parte, de modo que as UD fossem, o mais possível, ao encontro das necessidades dos nossos alunos. Apesar da necessidade de adaptação de certas situações, as UD foram fundamentais, pois serviram como um documento orientador que ajudou a direcionar e estruturar todo o processo de ensino-aprendizagem.

Dando exemplos específicos destas situações de adaptação, no caso da Ginástica, quer de Solo, Aparelhos e Acrobática, tivemos a necessidade de desafiar alguns alunos mais proficientes, de modo a mantê-los motivados e centrados nas tarefas. Assim, o Dossier do MED continha diversos elementos extra, de modo que esses alunos pudessem melhorar a sua performance, atingindo níveis mais elevados. Isto permitiu que se individualizasse o processo de ensino-aprendizagem tendo por base as características da turma.

A pandemia COVID-19 obrigou a toda uma reestruturação do planeamento para o 3º período, dado que, devido à impossibilidade de se realizarem aulas presenciais, estas decorreram através de aulas à distância, o que obrigou novamente a uma readaptação a novas formas de trabalho.

Concordamos com Lopes (2011), que afirma que: *“A mudança, a transformação, é consequência da necessidade de adaptação a contextos que estão em permanente mutação. O conhecimento gera novos meios e ferramentas que oferecem novas capacidades de atuação”* (p. 65).

Dessa forma, e tendo em conta os objetivos inicialmente propostos para todo o processo de ensino-aprendizagem, acreditamos que estes foram alcançados. Na nossa perspetiva, as várias metodologias e modelos adotados, caso do MC e do MED, contribuíram muito para o desenvolvimento de diversas competências nos alunos, como a autonomia, a cooperação e o trabalho de equipa. O facto de serem utilizadas, nomeadamente, diversas metodologias, permitiu solicitar nos alunos diferentes comportamentos ao longo de todo o processo.

Esta diversidade de metodologias foi muito positiva, pois permitiu que os alunos fossem verdadeiramente os construtores ativos da sua aprendizagem e do seu conhecimento, trabalhando outros aspetos que são essenciais na sua formação global, como a montagem de estratégias, capacidade de adaptação, capacidade crítica e reflexiva sobre tudo o que era feito em aula e, também, a parte de interdisciplinaridade (através de um trabalho sobre a importância da alimentação saudável), uma componente essencial no currículo escolar.

Por exemplo, no caso dos JDC e da Ginástica, que foram aplicados através do MC e do MED, promovemos nos alunos todos os comportamentos mencionados anteriormente, pois foi solicitado que todos trabalhassem para um bem comum, como por exemplo, através da criação dos planos de aula, para trabalhar e colmatar as dificuldades sentidas pela sua equipa e pelos seus elementos de forma mais particular ao longo das aulas e das competições.

No caso da Orientação, os alunos foram desafiados, em grupos de 4 e 5 elementos, a criarem 6 pontos de Orientação Funcional para que a turma, posteriormente, os pudesse realizar. Por fim, no caso da interdisciplinaridade, foi aproveitada a nossa atividade de extensão curricular para promover um trabalho sobre a alimentação saudável, de modo a incutir nos alunos a importância de ter uma vida saudável, existindo também uma colaboração com as disciplinas de História da Cultura e das Artes, Português, Inglês e Desenho A.

Desta forma, as UD são ferramentas fundamentais ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem, pois, segundo Marques (2012), é um instrumento essencial no suporte de toda a planificação, organização e na própria lecionação, tendo como objetivo garantir o sucesso do processo de aprendizagem. Da mesma forma, a criação da UD justifica-se pela necessidade de planearmos a nossa atividade tendo por base objetivos concretos e pertinentes, na tentativa de os alunos obterem conhecimentos e competências de forma sistematizada.

A UD tem como pressuposto fundamental orientar e apoiar toda a atividade pedagógica do docente, sendo um fator essencial para que os alunos consigam alcançar os objetivos

propostos e se sintam constantemente motivados e empenhados na tarefa, de modo a garantir com sucesso a sua aprendizagem. Além disso, é essencial garantir que os conteúdos estão de acordo com o nível dos alunos, para que eles consigam evoluir de forma sustentada e diversificada (Marques, 2012).

Tendo em conta os objetivos definidos para os alunos, o espaço temporal, o material e espaços disponíveis, as UD foram bem conseguidas, pois alcançámos aquilo a que nos propusemos para as aulas destinadas às diferentes matérias.

Por outro lado, o modo de atuação nas UD é essencial para existir um bom processo de ensino-aprendizagem e isso só sucede se o professor for competente ao nível das diversas funções de ensino, sendo elas: apresentação de conteúdo, feedback, organização, clima, disciplina e observação silenciosa.

No que toca à apresentação do conteúdo, a principal característica que ficou bem definida nas nossas aulas foi o facto de serem explicados os objetivos de forma curta e breve, reunindo os alunos sentados e em círculo, de modo a facilitar o discurso e sem perder muito tempo de aula. A principal razão para a adoção desta estratégia teve a ver com a sua utilização em anos anteriores, não sendo, assim, necessário perder muito tempo com esta parte inicial da aula.

Em todas as aulas nunca demorámos mais de 10 minutos na apresentação dos conteúdos, pois além do referido anteriormente, todos os documentos de apoio à aula eram partilhados de forma antecipada com os alunos. Já quando as aulas decorriam no campo 2, reuníamos sempre os alunos na zona do campo onde tinha sombra, para que estes não apanhassem radiações solares indesejadas.

Nesta fase inicial da aula, havia um discurso essencialmente descritivo, dado que o objetivo principal era transmitir informações importantes de forma que fossem compreendidas e retidas pelos alunos. Por exemplo, como no 10º ano os alunos já tinham abordado a Ginástica de Solo, neste conteúdo não se despendeu muito tempo, pois os alunos já estavam dentro das dinâmicas, mas em relação à Ginástica de Aparelhos e Acrobática, tivemos necessidade de ter mais atenção na parte inicial da aula, de modo a deixar bem presente nos alunos os cuidados a ter com a segurança, montagem do material, realização dos elementos e ajudas, evitando situações de risco.

Durante os três períodos foram utilizados diversos modelos, como por exemplo, o MC ou o Modelo de Instrução Direta (MID), privilegiando o método de Descoberta Guiada (DG),

em que procurámos que os alunos chegassem ao conhecimento por iniciativa própria, através de gravação de vídeos dos seus gestos e dos colegas, fazendo comparações e verificando os principais erros a corrigir. Estas dinâmicas foram muito positivas, pois permitiram que melhorassem a sua capacidade de observação do gesto e de comparação com o dos colegas, trabalhando sobre esses aspetos sem necessitarem da nossa intervenção constante.

No que toca à dinâmica e organização das aulas, estas funcionaram sempre por estações, podendo as matérias serem abordadas em simultâneo ou não. Esta foi uma boa forma de rentabilizar os recursos materiais disponíveis e também de potenciar a motivação dos alunos, pois sabiam que iam realizar diferentes matérias ao longo das aulas.

A organização destas aulas correu bem e foi uma mais-valia para professores e alunos. Em termos de desvantagens também existiram alguns aspetos, como o facto de estarmos a dar feedbacks específicos em uma das estações e, em diversos momentos, não prestarmos a devida atenção ao que estava a ocorrer nas outras estações. Este aspeto foi trabalhado ao longo das aulas, de modo a melhorarmos a nossa capacidade de observação global da turma. Outro aspeto estava relacionado com o que foi referido acima, pois em certas aulas acabávamos por incidir mais numa estação do que noutra, por força dos conteúdos a serem abordados necessitarem mais do nosso apoio e, dessa forma, acabávamos por não conseguir visualizar os progressos que os alunos iam tendo nas outras estações e não eram dados os feedbacks correspondentes no momento certo. Com o decorrer das aulas fomos melhorando este aspeto, pois, mesmo dando um apoio mais centrado em uma estação, não podíamos deixar de observar as restantes.

No que toca à montagem do material, no início das aulas perdemos algum tempo para criar uma dinâmica, mas valeu a pena, pois nas aulas seguintes os alunos já possuíam autonomia para organizar e montar o material sem necessitar da intervenção do professor. Por exemplo, na UD de Ténis de Mesa e DC, houve uma maior intervenção inicial da nossa parte, pois, no caso do Ténis de Mesa, como era uma matéria nova para os alunos, estes necessitavam mais de apoio e intervenção, principalmente em relação a questões de segurança na montagem e desmontagem das mesas e restantes material.

De forma a rentabilizar ao máximo o tempo de aula, nas aulas de Ginástica, a montagem do material foi realizada em grande parte fora do tempo de aula. Isto só foi possível pois os alunos chegavam à aula mais cedo e, dentro da dinâmica implementada, ajudavam-se uns aos outros na montagem do material, pois estavam cientes da importância de aproveitar ao máximo o tempo de aula para aperfeiçoarem os elementos da Ginástica. Desse modo, apenas nas

primeiras aulas, e de modo a introduzir rotinas desde cedo, o material era colocado durante o tempo de aula, pois já estavam todos os alunos presentes e podíamos ir ajudando quando necessário. Posteriormente, há medida que os alunos iam chegando à aula, já se começava a montar o material e conseguíamos poupar muito tempo devido a esse fator.

Por outro lado, quando utilizávamos o campo 2 (sintético) era necessário termos muito cuidado com o material, para este não se perder, bem como ter cuidados com o sol e fazer diversas paragens para hidratação. Além disso, era um espaço que provocava comportamentos de desvio, dado que existiam outras turmas muito próximas da nossa também em aula. Assim, era importante que se organizasse a aula de forma que estes constrangimentos provocassem o mínimo de consequências possíveis.

A fase seguinte prendia-se com o aquecimento geral e específico, preparando os alunos para as tarefas da aula. Por exemplo, na UD de Jogos Tradicionais, Atletismo e Orientação, a primeira parte da aula era sempre destinada aos Jogos Tradicionais, sendo esta matéria também utilizada como forma de entrada em ação. Eram sempre realizados dois jogos por aula, ocupando os primeiros 20 minutos da mesma. O facto de se realizarem os Jogos Tradicionais em primeiro lugar, potenciava um bom clima de aula, e exploramos bem esse aspeto.

Já em relação ao MED e MC, na fase inicial, na pré-época, o aquecimento era dado sempre pelo professor, mas, na época, as 3 equipas já realizavam o seu próprio aquecimento, que era realizado pelo preparador físico das equipas, e o professor ficava em observação e intervinha quando achasse necessário corrigir algum aspeto que não estava a ser realizado corretamente.

Após o aquecimento, passávamos para a fase fundamental, onde eram abordados os conteúdos das matérias definidas. No caso do MC, as equipas dividiam-se pelo seu terço do campo e começavam os seus treinos. No final eram realizados os alongamentos, que tal como o aquecimento, era feito em equipa e preparado pelo preparador físico. Posteriormente, era arrumado todo o material, com a colaboração das 3 equipas, e aí dávamos por terminada a aula. O mesmo sucedeu no MED, em que as equipas se dividiam pelas diversas estações de Ginástica de Aparelhos, Acrobática e Solo.

Os Jogos Tradicionais realizados em aula foram trazidos pelos alunos, que trabalharam em grupos de três e, em cada aula, traziam diferentes jogos para apresentarem aos colegas, sempre com o conhecimento dos professores. Como foram os alunos a trazerem os jogos e a

apresentarem, foi uma boa maneira de desenvolver as competências de comunicação e organização em aula, bem como de montagem de estratégias e capacidade de adaptação, dado que os alunos que estavam a apresentar tinham de intervir caso o jogo não estivesse a resultar. Nesse caso, foi também a nossa função dar pequenas dicas aos alunos, para que, por si só, conseguissem perceber o que não estava a resultar e quais as estratégias que poderiam tomar para mudar o rumo do exercício. Esta estratégia resultou bem e permitiu desenvolver nos alunos os aspetos desejados.

No final das aulas eram realizadas reflexões do que aconteceu. No caso do MED e do MC, cada equipa organizava-se em círculo e falava entre si, apontando numa folha os aspetos positivos e a melhorar, tentando perceber as razões de ter corrido bem ou menos bem e o que se poderia fazer para melhorar na aula seguinte. De referir que as informações relacionadas com a aula ou com trabalhos eram sempre transmitidas no início da aula e não no final, pelo facto de, na nossa opinião, no início da aula, os alunos estarem com uma capacidade de atenção e retenção de informação maior do que no final da mesma, pois já se encontravam cansados.

Segundo Quina (2009), o processo de ensino-aprendizagem é interativo, dado que professores e alunos estão em comunicação permanente. Dessa forma, no decurso das aulas, o professor fornece, com frequência, informações aos alunos tanto sobre a forma como executam as ações motoras, como sobre os resultados obtidos. Estas informações são designadas de feedbacks pedagógicos.

Por feedback pedagógico entende-se, assim, “(...) *toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora ou cognitiva do aluno com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como o fez e de avaliar, descrever e/ou corrigir a sua prestação (...)*” (Carreiro da Costa, 1988 citado por Quina, 2009, p.97).

Segundo Figueiras (2013), existem diversas dimensões do feedback. Começando pela dimensão de conteúdo, foi muito utilizado o feedback específico global e o feedback específico focado, ou seja, tanto eram dados feedbacks gerais sobre a evolução da turma, como também eram dados feedbacks mais específicos e individuais. Enquanto docente, sinto que tenho de evoluir mais na transmissão de feedbacks específicos à turma, de modo a conseguir intervir com os alunos de forma mais sustentada.

Em relação à dimensão de valor, que está relacionada com a correção técnica e científica da informação dada, procurámos dar feedbacks apropriados, de modo a privilegiar o bom

desempenho por parte dos alunos. Um feedback positivo no momento certo potencia a motivação nos alunos e, dessa forma, era-lhes transmitido de forma genuína, pois o nosso foco era sempre tentar potenciar aquilo que de bom e de novo iam conseguindo fazer. Assim, foram utilizados nas aulas os feedbacks positivos e afetivos, de modo a encorajar os alunos na realização dos exercícios e mantê-los motivados durante a aula, fazendo-os ver que, por mais pequeno que parecesse o seu progresso, no futuro iria se tornar uma grande evolução. Além disso, o facto de a turma trabalhar em equipa foi muito positivo, pois a cooperação e a ajuda entre os alunos foram essenciais, mesmo até entre elementos de outras equipas, algo que valorizámos muito e permitiu que os alunos evoluíssem bastante.

Segundo Mota (1989), quando o professor se manifesta de forma positiva perante os seus alunos, consegue estimulá-los e motivá-los para a prática. O facto de o professor salientar os procedimentos corretos, os êxitos, os sucessos dos seus alunos e encorajá-los após um erro, pode ser muito importante.

No que toca à dimensão do objetivo, que está relacionado com o propósito do feedback, existem vários tipos de feedback, tendo sido utilizado muito o feedback avaliativo aprovativo, o feedback prescritivo simples e justificado e, por fim, o feedback interrogativo. No caso do feedback interrogativo, foi utilizado para fazer com que o aluno pensasse e chegasse à resposta por si próprio. Outros feedbacks transmitidos aos alunos no início das aulas, eram os feedbacks descritivos simples ou explicados, pois o objetivo era transmitir alguma informação pertinente para o bom decorrer das aulas ou mesmo dar alguma informação referente a trabalhos ou atividades futuras. No caso do feedback prescritivo justificado, este foi muito utilizado essencialmente para corrigir algum exercício que estava a ser realizado de modo incorreto e que pudesse ter alguma implicação negativa.

Na dimensão de forma, ou seja, na forma como transmitimos a informação, utilizámos muito o feedback verbal e visual, utilizando em algumas situações o feedback tátil, de modo a criar uma relação mais próxima com os alunos.

Por fim, no que se refere à dimensão de direção, ou seja, a quem o professor se dirige, tanto utilizámos o feedback individual como o feedback coletivo. Acreditamos que ainda podemos evoluir mais enquanto docentes se intervirmos melhor com feedbacks coletivos em certos momentos da aula, de modo a valorizar certas situações que se sucedem na aula (valorizar o sucesso dos alunos, individual e coletivo) ou, pelo contrário, em não permitir que se voltem a repetir (comportamentos de desvio ou realização de movimentos de forma incorreta).

Em relação à observação silenciosa, apesar de sermos interventivos no que toca à parte da organização e também durante a realização dos elementos por parte dos alunos, houve vários momentos em que houve necessidade de observar a turma e verificar se estavam a cumprir as funções que estavam definidas, de modo a controlar melhor a aula. Esta observação foi muito importante, de modo a solucionar possíveis problemas. Além disso, permitiu controlar melhor a turma, pois conseguimos observar toda a evolução que os alunos tiveram em termos psicomotores e também nas suas capacidades de organização e dinâmicas de grupo.

O clima durante as aulas foi sempre positivo e foi evoluindo ao longo das mesmas. No caso da UD de Ténis de Mesa e DC, no 1º período, tanto as matérias de Judo como o Karaté fomentaram um bom clima de aula e, nesse sentido, foi uma mais-valia para os alunos. O Judo já havia sido abordado o ano passado, por isso já não era novidade para eles. Assim, consolidámos algumas quedas e projeções abordadas o ano passado e introduzimos alguns conteúdos novos.

No que toca ao Karaté, foi algo completamente novo para eles, e, dessa forma, foi a matéria em que demonstraram maior motivação e empenho, pois era algo que nunca haviam experimentado. Foram realizados vários exercícios de técnicas simples, com ou sem deslocamento e com ou sem adversário, de modo a conseguirem compreender e aplicar os movimentos.

O Ténis de Mesa foi igualmente motivante para os alunos, pois, além de gostarem da matéria em si, idealizámos sempre exercícios dinâmicos e adequados tendo em conta o nível da turma. Dessa forma, os aspetos técnicos em que incidimos mais foram o serviço, o batimento de esquerda e direita, bem como inculcar nos alunos a importância que uma boa movimentação e deslocamento do nosso corpo têm para se conseguir realizar os batimentos de forma adequada.

Em relação ao 2º período, no que toca às matérias abordadas, sem dúvida que a Ginástica Acrobática promoveu um ambiente de aula muito positivo, pois a matéria em si era mais motivante e desafiante para os alunos, pois estavam a realizar algo que nunca tinham feito e tinham de trabalhar obrigatoriamente em conjunto, dependendo uns dos outros para realizarem os elementos com sucesso. Tendo em conta esse aspeto, poderiam existir alguns comportamentos de desvio, algo que foi sendo controlado e as aulas decorreram sem problemas.

Já os Jogos Tradicionais também permitiram criar um bom ambiente de grupo e potenciar a motivação. Além disso, fizeram com que os alunos revivessem diversos jogos da sua infância, e isso era muito potenciador de um bom clima de aula.

Em relação ao Atletismo, acreditamos que a estratégia de realizar várias estações, com diversos objetivos a atingir, trabalhando em equipa e fazendo competição entre os alunos, foi igualmente potenciador também de um bom clima de aula e de os manter focados nas tarefas. Os alunos experimentaram todos os lançamentos (martelo, peso, dardo e disco), de forma adaptada e original e, de todas estações que realizámos, a dos lançamentos foi a que os alunos gostaram mais, pois nunca tinham experimentado.

O 3º período, apesar de ser num processo de ensino à distância, foi possível existir uma aproximação ainda mais forte entre professores e alunos, pois os constrangimentos assim o obrigaram. O facto de termos propostas a serem realizadas, a necessidade de esclarecer dúvidas e dar feedbacks constantes aos alunos, fez com que estivéssemos em permanente contato, quer por email, WhatsApp ou chamada, algo que não acontecia nas aulas presenciais, pois mantínhamos o contato, de um modo geral, apenas durante o horário de aula.

Por fim, em relação à disciplina, nunca foi um aspeto em que tivéssemos grandes problemas. Apesar disso, tivemos o cuidado de utilizar as estratégias adequadas para que este processo fosse mantido com sucesso durante as aulas. Desse modo, um dos princípios que tentámos sempre estabelecer desde cedo foi a criação de rotinas, principalmente em termos da parte de apresentação dos conteúdos e da organização da aula, de modo a manter os alunos focados na tarefa e evitar ao máximo comportamentos de desvio. A título de exemplo, em todas as aulas a montagem e arrumação do material era realizada sempre da mesma forma, e os alunos chegavam antes da aula e ajudavam a montar todo o material e assim não se perdia tempo útil de aula com essas tarefas. No final das aulas, da mesma forma, os alunos trabalhavam em equipa e recolhiam o material sem necessitar da intervenção constante do professor.

Na apresentação dos conteúdos, reuníamos sempre a turma em círculo, sentados, e direcionados para locais que não tivessem potenciais distrações, de modo que estivessem atentos ao que era transmitido e sem que se perdesse muito tempo de aula. Por outro lado, não eram feitos discursos muito longos, para que os alunos não perdessem o foco no que se estava a dizer. Por isso, tentámos sempre ser breves, diretos e sucintos nas informações que pretendíamos transmitir.

Os feedbacks que damos aos alunos são também muito importantes para se conseguir manter a disciplina em aula. Ou seja, é importante o professor saber motivar os seus alunos e intervir no momento certo, pois é isso que irá provocar transformações positivas nos mesmos e é obviamente um aspeto que o professor deve lidar muito bem, de forma a conseguir manter a turma devidamente controlada. Um professor que não saiba controlar a turma e que não os consiga motivar, nunca conseguirá manter a disciplina em aula, pois os alunos nunca estarão focados na tarefa e irão demonstrar desinteresse no que lhes é proposto. Daí ser muito importante saber gerir estes aspetos.

A utilização do apito foi também uma forma de manter a rotina e estabelecer a disciplina, e dado que estávamos num espaço aberto, mais amplo e distante, e com outras turmas igualmente em aula, foi um bom auxiliar numa boa organização da aula.

Durante as aulas, dando o exemplo do MED e do MC, como os alunos trabalhavam em equipa com objetivos a atingir, como no caso das jornadas, em que as equipas competiam entre si, esse aspeto, por si só, fez com que estivessem focados nas tarefas e não existissem comportamentos desviantes. Além disso, cada aluno tinha sempre funções e tarefas a cumprir, fruto das implicações do MED, e isso fez com que não quisessem perder tempo com aspetos que não contribuíssem para a sua evolução, tentando sempre melhorar em todas as aulas. Assim, coube também ao professor manter os alunos motivados, tentando potenciar ao máximo as suas capacidades.

No que se refere ao 3º período, este decorreu através de aulas online, devido à pandemia COVID-19. Assim, concordamos com Veríssimo e Caprio (2008), que afirmam que a metodologia utilizada no ensino à distância deve ser pensada e analisada de forma a permitir que a transmissão e a efetivação do conhecimento sejam acessíveis a todos, estabelecendo uma comunicação ativa e oferecendo materiais didáticos bem elaborados, sendo que o professor deve ser autoexplicativo e motivador.

No ensino à distância, devíamos ter reagido mais cedo ao confinamento, dado que as últimas duas semanas de aulas do 2º período não foram lecionadas, e na altura não tivemos a rápida capacidade de adaptação a todas essas mudanças. Aliás, tivemos algumas dificuldades em nos adaptarmos e demorámos algum tempo para tal. Por esta altura, já estávamos completamente adaptados às aulas presenciais, ao contato com os alunos e às rotinas das aulas, o que nos obrigou a crescer muito e a superar as dificuldades.

Posteriormente, foi criado um novo planejamento, de modo a tentar colmatar, da melhor forma, a “ausência” das aulas presenciais. Com esta situação, decidimos então que, mesmo com o 3º período a decorrer à distância, podíamos abordar estas mesmas matérias de ensino, mas obviamente de forma adaptada. Foi, então, criado um novo planejamento e os objetivos foram reestruturados tendo em conta a situação que se vivia, que era sem dúvida uma situação difícil e nova para todos, quer para os professores, quer para os alunos.

Em primeiro lugar, começámos por refletir e estruturar os objetivos e as diversas propostas de trabalho que acreditámos terem potencial de serem realizadas neste contexto de ensino à distância relacionadas com as matérias que seriam abordadas de forma presencial. Os principais objetivos ao criar estas propostas era que fossem motivantes para os alunos e que desenvolvessem os seus conhecimentos sobre as matérias de uma forma teórico-prática (dentro do possível). Tendo em conta esta situação, ao longo do 3º período todas as propostas criadas foram sofrendo alterações e adaptações, de modo a corresponder da melhor maneira às necessidades, dificuldades e constrangimentos que os alunos iam encontrando e ao qual tentámos sempre sermos compreensivos, pois sabíamos que este momento era difícil para todos e alguns alunos possuíam menos possibilidades do que outros.

A abordagem das ARE foi uma das matérias realizadas no ensino à distância (aulas assíncronas), através de propostas específicas de pesquisa das diversas vertentes da dança e principalmente a visualização de vídeos de pessoas especializadas na área e, posteriormente, os alunos realizavam os seus próprios vídeos com a sua execução. Além disso, foi realizada uma coreografia final de dança, que cumpriu com sucesso os objetivos, desenvolvendo a parte criativa, artística e autónoma dos alunos. O resultado desta proposta surpreendeu-nos pela positiva, pois os alunos realizaram trabalhos bem conseguidos, inovando no guarda-roupa, na representação e inspiração que encontraram para recriar um tema ou uma personagem de um filme/série que gostassem.

A estratégia das aulas assíncronas para a matéria de dança (e restantes matérias, à exceção da aptidão física) foi a melhor opção por uma razão: conseguimos dar um melhor acompanhamento aos alunos, pois muitos deles tinham a câmara desligada quando fazíamos as aulas síncronas (por medo/vergonha de se expor, por constrangimentos familiares, etc.), e isso tornava impossível o nosso acompanhamento a todos eles. Ao vermos os vídeos que nos enviavam conseguíamos analisar melhor as dificuldades e trabalhar sobre esses aspetos.

Ao nível das dificuldades, o facto de os alunos terem todas as aulas diferentes propostas de trabalho e cada aluno enviar o seu vídeo, tornou-se um trabalho massivo para nós, e chegou a uma altura em que tivemos mais dificuldade em dar resposta às diversas propostas de trabalho que recebemos.

Por outro lado, numa fase inicial tivemos alguma dificuldade em dar feedbacks específicos relacionados com a matéria de ARE, o que obrigou a fazer uma pesquisa mais aprofundada da mesma para melhorarmos esses mesmos feedbacks (ver muitos vídeos e ler mais sobre a matéria).

Por fim, acreditamos que a matéria de dança foi aquela que estruturámos melhor os conteúdos e explorámos a parte prática, trabalhando e adaptando os objetivos e conteúdos semanalmente, de modo a permitir que os alunos fossem assimilando os mesmos de forma sustentada e sequencial.

#### **3.1.2.4. Aptidão Física**

*“Uma das finalidades do PNEF no ensino secundário refere-se à aptidão física dos alunos, numa ótica de melhoria da saúde e do bem-estar, implicando a elevação e manutenção das capacidades motoras, e o aumento da performance energético-funcional e sensoriomotora em trabalho muscular diversificado com variações de duração, intensidade e complexidade”* (Neves et al., 2014, p.68).

O termo “Aptidão Física” (AF) tem vindo a sofrer alterações ao longo do tempo, passando a ser definido de forma mais restrita. Este facto deve-se ao crescente interesse que tem vindo a surgir sobre temas como a inatividade física, a aptidão cardiovascular e a obesidade nos jovens, registando-se assim, uma maior atenção sobre as medições da resistência e da composição corporal e menor sobre outras dimensões da condição física, como o desenvolvimento motor e as atividades diárias, como a força, coordenação motora e flexibilidade (Haugen et al., 2013) citado por (Neves et al., 2014). Para colmatar este aspeto, a ESFF realiza todos os anos letivos diferentes testes, inseridos no Projeto 90+, para avaliar as mais variadas componentes físicas, que engloba não só a resistência e composição corporal, mas também a força, a coordenação motora, a flexibilidade, a potência muscular e a velocidade.

Tendo em conta a AI que foi realizada aos nossos alunos, pudemos verificar que a turma apresentava algumas fragilidades em algumas componentes da AF, que estavam relacionadas com a força resistente dos Membros Superiores (MS), com a capacidade aeróbia, a agilidade, a

coordenação e também a velocidade. Todas estas componentes foram uma prioridade a serem potenciadas durante o processo de lecionação.

Desse modo, as capacidades condicionais foram desenvolvidas durante todas as aulas de diversas maneiras. Em primeiro lugar, esta componente foi sempre desenvolvida através da realização dos exercícios propostos, dado que, como foram adotadas as estratégias de organização das aulas por estações de trabalho, acreditamos que esta forma de dinamização fez com que os alunos tivessem um maior tempo de empenhamento motor, contribuindo, dessa forma, para um desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas.

Em segundo lugar, a realização de determinadas matérias potenciou o desenvolvimento de determinadas características específicas, caso, por exemplo, dos JDC, que trabalharam a resistência, a força explosiva, e força dos MS; da Ginástica, onde se trabalhou a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação e força dos MS; os DC, que trabalharam o equilíbrio, a força dos MS e força estática; Desportos de Raquete, através da coordenação, da força dos MS, resistência geral e agilidade e, por fim, no caso do Atletismo, que também contribuiu para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas.

Para as aulas do MED e do MC, foi disponibilizado um documento com vários exercícios para desenvolver as capacidades condicionais, que foram utilizados tanto na parte inicial das aulas como durante as mesmas.

Além de todas estas capacidades serem desenvolvidas durante o decorrer das aulas, também na parte inicial foram promovidas atividades para o desenvolvimento da força, resistência e coordenação, através da ferramenta “Tabata”. Foram sempre realizadas entre uma a duas séries, variando os exercícios entre uma duração de 20’ a 30’, com 10’ de descanso, sendo ajustada consoante a evolução dos alunos, realizando um aumento do tempo dos exercícios ou o número de repetição dos mesmos.

Por fim, é de salientar que na turma existiam casos específicos de alunos com problemas relacionados com a saúde, caso dos diabetes, asma e escoliose. Assim, para estas situações, no caso da diabetes e da asma, foi essencial ter em atenção o nível de esforço e os indicadores dos alunos nos mesmos, de forma a que não acontecesse nenhuma situação indesejada. Em relação à escoliose, existiu um trabalho mais individualizado, para desenvolver a musculatura dorsal e também abdominal, principalmente através de exercícios de força isométrica.

### 3.1.3. Plano de Aula

Neste contexto, Libâneo (1994) citado por Takahashi e Fernandes (2004), afirma que a aula é a forma que mais se destaca no processo de ensinar e aprender, pois permite que se crie, desenvolva e transforme as condições necessárias para que os alunos assimilem conhecimentos e, da mesma forma, desenvolvam competências nos âmbitos profissional e pessoal.

*“Para desenvolver a função didática o professor é responsável pelo planejamento, organização, direção e avaliação das atividades que compõem o processo de ensino-aprendizagem”* (Takahashi & Fernandes, 2004, p. 114).

Concordamos com Padilha (2001), pois este afirma que, mesmo que seja um professor experiente, este necessita de ir para a sua aula com um planejamento. É por esse fator que os profissionais muito ligados à didática insistem na ideia de planejamento como algo que requer um horário, discussão, esquematização e até uma certa formalidade. Só agindo dessa forma é que os professores terão garantia de que as suas aulas vão ganhar qualidade e eficiência.

Segundo Spudeit (2014), o plano de aula é um instrumento que sistematiza uma série de aspectos, como o conhecimento, as atividades e os procedimentos que pretendemos realizar numa determinada aula, de modo a se alcançar os objetivos propostos.

Por outro lado, o plano de aula articula-se com o planejamento, ou seja, a definição do que vai ser ensinado num determinado período, de que modo isso ocorrerá e como será a avaliação. Assim, o plano de aula encontra-se inserido nessa sequência de trabalhos, pois só dessa forma é possível existir uma prática coerente, homogênea e bem fundamentada, uma vez que o plano de aula deve ter bem definido o tema, os objetivos e a avaliação (Cavalcante, 2007).

Tendo por base o que foi dito anteriormente, podemos afirmar que o plano de aula deve conter as seguintes etapas: (I) Tema: assunto ou conteúdo a ser trabalhado; (II) Objetivos gerais e específicos a serem alcançados; (III) Etapas previstas: previsão de tempo, onde o professor organiza tudo o que irá ser trabalhado em pequenas etapas; (IV) Metodologia: a forma como irá trabalhar, os recursos didáticos que auxiliarão a aprendizagem e a circulação do conhecimento em contexto de aula; (V) Avaliação: a forma como o professor irá avaliar, se em prova escrita ou prática, participação do aluno, trabalhos, pesquisas, tarefas, etc.; (VI) Bibliografia: todo o material que é utilizado pelo professor para realizar o planejamento. É muito importante que o professor tenha este material em mãos, pois os alunos podem precisar para consultarem informações ou esclarecerem dúvidas (Spudeit, 2014).

Enquanto professores, ao realizarmos um plano de aula, é essencial que o façamos com o intuito de ensinar os conteúdos e também educar o aluno de modo que ele se torne ativo na sociedade. Dessa forma, o nosso plano de aula deve ser organizado e idealizado de maneira que o aluno compreenda a importância do que está aprendendo (Martins & Ressler, 2019).

Assim, o plano de aula deve ser um documento prático e simples na orientação das tarefas a desenvolver. Nos dias de hoje, existe um “erro” que é cometido por muitos professores estagiários, que é o facto de construírem um plano de aula para outras pessoas e não para si, fazendo com que seja muito extenso e pouco prático. Dessa forma, o nosso plano de aula continha, em primeiro lugar, uma breve descrição contextual: (I) Número do respetivo plano; (II) Nomes dos professores; (III) Local de realização da aula; (IV) Ano e Turma; (V) Data; (VI) Duração e Horário da aula; (VII) Número de alunos; (VIII) Objetivos gerais e Matérias de ensino e, por fim, (XI) Recursos Materiais. No que toca ao corpo do plano de aula, tínhamos definido: (I) Tempo; (II) Exercício e Descrição; (III) Estratégias de organização/Objetivos imediatos; (IV) Comportamentos Solicitados; (V) Variantes e, por fim, a (VI) Representação gráfica dos exercícios.

Para idealizarmos o nosso plano de aula, decidimos então, seguir o modelo estrutural apresentado anteriormente por Bento (2003), sendo este dividido em três fases distintas: Parte Inicial, Parte Fundamental e Parte Final. Decidimos realizar o plano de aula com esta estrutura por já estarmos mais familiarizados, principalmente em função da nossa formação académica (Apêndice 26).

A parte inicial é muito importante e visa preparar da melhor maneira a parte seguinte da aula. Assim, a parte inicial era composta por uma vertente mais teórica e outra mais prática, que variava entre 10 e 15 minutos, dependendo dos conteúdos, objetivos e constrangimentos que surgissem. A vertente mais teórica servia para dar conhecimento aos alunos sobre os conteúdos e objetivos previstos para a aula, bem como fornecer outras informações que fossem pertinentes, já a vertente mais prática servia para se realizar um bom aquecimento, com vista a preparar os alunos para a parte seguinte da aula. Assim, o nosso aquecimento era preparado para trabalharmos a componente cognitiva e psicomotora, de forma a auxiliar os alunos a atingir os objetivos propostos para a aula. Por exemplo, no caso da Ginástica, eram bem trabalhados os grandes e os pequenos grupos musculares, através de exercícios de força, resistência e flexibilidade muscular.

No que se refere à parte fundamental, esta ocupava grande parte do processo de aprendizagem dos alunos (60 a 70 minutos), destinando-se à aplicação dos conteúdos/matérias através das quais o professor vai tentar desenvolver nos alunos os comportamentos e as aprendizagens desejadas. Por fim, a última parte do plano de aula, definida como a parte final, era destinado sempre entre 10 e 15 minutos, de modo a serem realizados os devidos alongamentos e retorno à calma e também uma reflexão da aula, estabelecendo um ponto de ligação com a aula seguinte.

A parte final do plano de aula tinha sempre um espaço destinado para colocação de algumas notas pré-aula, de modo a lembrar algum aspeto que fosse importante informar aos alunos ou realizar durante a mesma. Além disso, era colocado também o sumário da respetiva aula, que era organizado por tópicos, de forma simples e prática. Após o término da aula lecionada, havia sempre lugar a uma reflexão crítica conjunta, tanto por parte dos alunos como por parte dos professores estagiários em conjunto com o orientador cooperante. Este processo era muito importante pois permitia refletir sobre o que era feito, de modo a melhorar o nosso processo pedagógico para as aulas seguintes. Após esta reflexão conjunta, era realizada uma reflexão individual escrita, em que eram abordados todos os pontos fortes da aula, os aspetos a melhorar e os aspetos a ter em atenção para a aula seguinte. Ao longo do ano letivo a estrutura do plano de aula foi sempre a mesma, pois estávamos confortáveis e familiarizados com o mesmo.

À medida que íamos tendo várias reflexões pós-aulas, fomos cada vez mais centrando a nossa reflexão nas funções de ensino e sentimos que fomos evoluindo muito na capacidade de reflexão e na própria atuação nas aulas, passando a ter uma maior flexibilidade e capacidade de adaptação. Para além disto, serviu para serem criadas rotinas com os nossos alunos no que toca aos materiais, pois as aulas funcionavam maioritariamente por estações e, no final da aula, os alunos ficavam responsáveis por arrumar o material.

Concordamos com Cavalcante (2007), que afirma que o plano de aula vai se construindo a cada etapa, dependendo do modo como ocorreu a aula anterior. Dessa forma, é essencial reservar tempo após terminar a aula para refletir sobre tudo o que foi feito, pois só assim poderemos rever a nossa prática pedagógica. Se este processo for acompanhado por um orientador ou coordenador pedagógico, temos um dos melhores meios de formação em serviço. Assim, o mesmo autor afirma que “(...) o plano de aula é uma “bússola” para que o professor conduza da melhor forma seu dia-a-dia profissional” (p.20).

O nosso plano de aula sempre foi elaborado de forma cuidadosa e de modo a ir ao encontro das necessidades dos alunos. Assim, por esse fator, havia necessidade do plano de aula ser alterado face às variáveis do contexto, pois existiam sempre determinadas situações que acabavam por condicionar o decorrer das aulas, como por exemplo, uma mudança repentina de espaço, a falta de algum material didático, o ritmo de aprendizagem dos alunos, entre outros. Esses fatores fizeram com que a nossa capacidade de adaptação fosse desenvolvida ao longo do tempo, o que foi um aspeto muito positivo, pois obrigava-nos a ter flexibilidade para repensar no momento em variantes/condicionantes ou estratégias, de modo a promover os comportamentos desejados.

Nas primeiras aulas ainda não tínhamos muita capacidade de adaptação, e dávamos demasiada importância aos aspetos de organização, mas com o decorrer do tempo esses aspetos foram sendo melhorados. Caso o exercício não resultasse mesmo com as alterações realizadas, passávamos para o exercício seguinte. Por outro lado, se o exercício estivesse a ir ao encontro dos objetivos propostos e os alunos se sentissem motivados, não tínhamos nenhum problema em prolongar um pouco mais o tempo do exercício. Estes aspetos só vêm demonstrar o caráter flexível do plano de aula. Outro aspeto em que evoluímos bastante foi em relação à dependência do próprio plano de aula, ao qual, nas primeiras aulas, tínhamos uma dependência e uma preocupação muito grande em cumprir tudo o que estava estipulado no plano. À medida que o tempo foi passando, fomos evoluindo nesse aspeto, tornando-nos mais flexíveis, autónomas e com capacidade de ir adaptando ou alterando o plano consoante o contexto assim o exigia.

Para concluir, é fundamental salientar que o plano de aula foi um dos elementos em que investimos mais tempo, exigindo muita pesquisa, principalmente no que toca aos exercícios, conteúdos e os próprios aspetos de organização, de modo a alcançarmos os objetivos que pretendíamos e solicitarmos os comportamentos desejados tendo em conta as características da turma e as necessidades dos alunos.

#### **3.1.4. Seleção dos Modelos de Ensino**

Segundo Folle et al. (2005), a atuação profissional é um aspeto essencial para indicar ou não se o professor demonstra “qualidade de ensino” no contexto escolar. Desse modo, as identificações dos modelos de ensino utilizados pelos professores possuem grande importância nas suas aulas e na forma como podem satisfazer ou não os seus alunos. Assim, um modelo de instrução é definido como sendo:

*“um plano compreensivo e coerente para o ensino que inclui: sustentação teórica, pretensão em obter resultados de aprendizagem, conhecimento aprofundado por parte do professor, atividades de aprendizagem adequadas e sequenciadas, expectativas para o comportamento de professores e alunos, estruturas de tarefas únicas, avaliação do processo de aprendizagem e formas de verificar a implementação exata do modelo”* (Metzler, 2000, p. 45 citado por Oliveira et al., 2012).

Por outro lado, a importância dos modelos curriculares consiste na oferta de uma estruturação que *“(...) permite conjugar o conhecimento dos conteúdos com uma perspectiva pedagógica de propósitos e processos de ensino e aprendizagem, papéis do professor e alunos, características das tarefas e das relações sociais na aula”* (Graça & Mesquita, 2004; Ramos et al., 2008, p.165).

No que se refere especificamente ao ensino da EF, este deve ser visto como um processo contínuo que depende de forma intrínseca das novas teorias relacionadas com o processo de controlo e aprendizagem motora. Dessa forma, têm surgido novos modelos de ensino com o objetivo de exaltar processos inovadores na forma de desenvolvimento dos alunos, proporcionando uma auto-organização dinâmica do processo de desempenho motor (Clemente, 2012).

Tendo por base estes pressupostos, foram utilizados diversos modelos instrucionais na nossa turma ao longo do ano letivo, de modo a dar resposta às necessidades dos nossos alunos e, por outro lado, proporcionar-nos diferentes experiências enquanto docentes, de modo a conseguirmos medir o impacto que cada modelo teve no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Assim, os modelos utilizados foram os seguintes: MID, Modelo Desenvolvimental (MD), MC e MED.

Segundo Arques (2009), todos estes modelos diferem de alguma forma na sua conceção, pois uns centram-se mais na atuação do professor e outros na iniciativa dos alunos com uma perspectiva de descoberta. A utilização destes modelos vem, assim, demonstrar a necessidade extrema de um grande equilíbrio entre as necessidades de direção e de exercitação da autonomia, criando condições favoráveis para a aprendizagem.

Começando pelo MID, ao longo dos anos, este modelo tem sido o mais utilizado pelos professores de EF, sendo um modelo mais centrado no professor (Pereira et al., 2013). Dessa

forma, segundo Arques (2009), cabe ao professor reescrever o padrão de envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Neste contexto, o professor assume o controlo da aula, determinando as regras e rotinas de gestão, bem como a ação dos alunos em todas as tarefas, de modo a garantir a máxima eficácia de sucesso nas atividades desenvolvidas pelos alunos.

Por outro lado, para se obter um tempo de empenhamento motor elevado, as atividades devem ser organizadas em segmentos temporais, sendo essencial que os alunos assumam um elevado compromisso com as tarefas, desenvolvendo um elevado sentido de responsabilidade na concretização dos critérios de êxito da aprendizagem durante a execução das atividades (Arques, 2009).

Segundo o mesmo autor, o MID tem mostrado grande eficácia no ensino de conteúdos que sigam uma lógica progressiva na aprendizagem pedagógica de certas habilidades motoras, tornando-se mais vantajoso. Assim, tendo por base os pressupostos deste modelo, decidimos aplicá-lo numa das UD do 1º e 2º período, nas matérias de DC e Ténis de Mesa (1ºP) e em Atletismo (2ºP).

No que toca ao MD, Rink (1993) afirma que este modelo foi concebido com o intuito de promover um bom desenvolvimento dos conteúdos, marcado pela manipulação da complexidade das situações de aprendizagem, permitindo que exista um trabalho gradual, sempre em função da resposta do aluno ao estímulo (conteúdo). O facto deste modelo estar associado ao bom desenvolvimento do conteúdo, faz com que não se corra o risco que muitas vezes acontece de nada aprender se se quiser aprender tudo de uma vez.

Segundo Arques (2009), o MD é desenvolvido com base na promoção de que os conteúdos de ensino exigem um tratamento didático, tendo em conta a manipulação da complexidade crescente das situações de aprendizagem e na própria estruturação do trabalho do aluno. De acordo com Rink (2001), o MD subentende que a prática, por si só, não proporciona aprendizagens consistentes e prevalecentes no tempo. Assim, é essencial se referenciar as aquisições finais desejadas integrando os componentes necessários para a ocorrência de sucesso, tendo em conta a capacidade de resposta dos alunos (McGown, 1991).

Podemos então concluir que o MD tem como princípios permitir uma ótima aprendizagem com bons níveis de desempenho, sendo necessário que o professor crie uma situação ótima que esteja relacionada com a dualidade entre a zona de desenvolvimento atual e a zona do próximo desenvolvimento (Bento, 1987). Assim, tendo em conta as características

deste modelo, este foi aplicado nas seguintes matérias: Jogos Tradicionais e Orientação (2º P) e nas matérias de ensino à distância (Ultimate Frisbee, ARE, Voleibol e Badminton) dadas no 3º período, com o intuito de proporcionar aos nossos alunos uma aprendizagem mais contextualizada. O facto de utilizarmos este modelo, exigiu um planeamento muito rigoroso da nossa parte, dado que tínhamos de criar variantes para dificultar ou facilitar os diversos exercícios.

Por fim, foram utilizados outros dois modelos específicos, o MC e o MED. Apesar de serem modelos diferentes, a adaptação dos conteúdos, o trabalho por níveis e a criação de variantes para os exercícios esteve igualmente presente. Começando pelo MC, este é definido como sendo um modelo híbrido que resulta da junção de dois modelos distintos, o MED e o Teaching Games for Understanding (TGfU). O TGfU, ou modelo de ensino dos jogos para a compreensão tem as suas origens num movimento reformador do ensino dos jogos iniciado nos anos 60 e 70, na universidade inglesa de Loughborough. O modelo foi assim criado nesta universidade por Bunker & Thorpe, através de um pequeno artigo intitulado “A Model for the teaching of games in secondary schools”, publicado num número do *Bulletin of Physical Education* (Graça & Mesquita, 2007).

Com o intuito da criação do TGfU, “os proponentes pretendiam que a atenção tradicionalmente dedicada ao desenvolvimento das habilidades básicas do jogo, ao ensino das técnicas isoladas, fosse deslocada para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão táctica do jogo” (Graça & Mesquita, 2007, p. 402). Ou seja, a ideia era arranjar formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e de capacidade de intervenção dos alunos no jogo.

Por outro lado, o MED, outro dos modelos que compõe o MC, foi desenvolvido por Siedentop, visando objetivos orientados para a educação através do desporto. Este modelo procura transformar a prática de educação física escolar em experiências desportivas autênticas para os alunos. Assim, no início dos anos 80, Siedentop quis criar um modelo em que o aluno tivesse um papel ativo e cooperante na organização das diferentes tarefas de aula, promovendo, dessa forma, a socialização desportiva. O grande objetivo passava por todos os alunos assumirem funções e responsabilidades diferentes, introduzindo a componente lúdica como papel de relevo (Bravo, 2010).

Desse modo, o MED está assente em três princípios estruturantes, que são a competência desportiva, a literacia desportiva e o entusiasmo pelo desporto. Assim, passa a existir uma

mudança naquilo que é o papel fundamental do aluno, que deixa de ser mero consumidor de informação transmitida pelo professor, para passar a ter um papel muito ativo no planeamento e organização das aulas. Para alcançar esse aspeto, temos de ter em atenção diversos objetivos: (I) Socializar através do desporto; (II) Envolver ativamente o jovem na organização das atividades; (III) Transformar UD em épocas desportivas de forma a aumentar a literacia desportiva; proporcionar momentos festivos, entusiasmantes e desenvolver o sentido de afiliação e o trabalho de equipa (Soares & Antunes, 2016).

O MED, com todas estas características, vai envolvendo muito os alunos ao longo das aulas, potenciando o desenvolvimento da autonomia, dinâmica de grupo, responsabilidade, cooperação, organização e entreajuda. Desta forma, o MC foi utilizado para abordar a matéria de Futebol e Basquetebol. Para seguir os pressupostos do MC, foi necessário criar uma UD que promovesse experiências ligadas à atividade desportiva formal, e, de forma a responder a isso, a mesma foi dividida em três momentos distintos: a pré-época, a época e o evento culminante.

Uma das principais estratégias estava relacionada com um dos princípios do MED, que era a formação de equipas e, desse modo, estas deviam ser equilibradas para que existisse uma competição mais justa e deveras motivante para os nossos alunos. Assim, dado que a turma era constituída por 23 alunos, foram criadas 3 equipas, duas delas compostas por 8 alunos e uma com 7 alunos. Para a formação destas equipas, tivemos em atenção a realização de uma divisão equilibrada, colocando os alunos mais proficientes distribuídos pelas três equipas. Tivemos em consideração diversos critérios, tais como, as dificuldades apresentadas em determinada matéria, assim como as afinidades que os alunos evidenciavam em relação aos colegas.

Durante a pré-época, foi enviado aos alunos o dossier de equipa, que continha vários exercícios para serem realizados em aula, o regulamento da prova, os objetivos, as fichas de observação de jogo, bem como os contratos a serem assinados pelos alunos, dado que cada um assumiu uma função específica na sua equipa, especificamente de treinador-adjunto, capitão, preparador físico, fotógrafo, árbitro e analista (Apêndice 9 e 11). Todas estas funções tinham de ser assumidas ao longo da época, tendo o professor a liberdade para mudar as funções, caso os alunos não estivessem a cumprir com as suas responsabilidades. Apesar dos alunos assumirem as suas funções, nunca foi colocada em causa a parte prática, existindo uma boa gestão desse aspeto nas aulas.

Dado que ainda estávamos numa fase inicial de conhecimento da turma, decidimos ficar responsáveis pela organização dos dossiers das 3 equipas, algo que já não aconteceu no 2º

período no MED na Ginástica, sendo os alunos a ficarem responsáveis. Os exercícios que constavam no dossier de equipa serviam para auxiliar os alunos na elaboração dos planos de aula, trabalhando aspetos específicos de acordo com as necessidades de cada equipa. Assim, o grande objetivo do MED passava por tornar o aluno o construtor ativo da sua própria aprendizagem pois, perante as dificuldades apresentadas pela sua equipa, podia consultar o banco de exercícios e selecionar os que eram mais adequados para trabalhar os problemas identificados, sempre com o acompanhamento do professor. Além disso, foi um excelente auxiliar para o professor, pois ajudou a desenvolver alguns conteúdos específicos das matérias durante as aulas.

Entre a pré-época e a época foi também enviado aos alunos um documento com as regras específicas de cada modalidade, de modo a auxiliá-los na compreensão das mesmas e a esclarecer potenciais dúvidas. Além disso, foi também enviado um documento com as sinaléticas específicas dos árbitros para ambas as modalidades, essencialmente para o início de jogo, bola fora, faltas, entre outros, podendo este documento ser consultado sempre que os alunos tivessem dúvidas ao longo das aulas, de modo a auxiliar os árbitros quando estivessem a desempenhar as suas funções.

No que toca à organização das aulas, estas foram sempre politemáticas, sendo o tempo dividido por igual para ambas as modalidades. As aulas funcionaram por estações, em que cada equipa passava por uma estação diferente durante a pré-época e, posteriormente, a partir da época, ficou cada equipa em um terço do campo e trabalhavam de forma individual, colocando em prática os exercícios preparados. Ter o campo dividido em 3 estações foi a melhor solução para potenciar o tempo de empenhamento motor, dado que era o único espaço que tínhamos disponível e, assim, permitiu trabalhar de forma eficiente os conteúdos de aula.

A última estratégia utilizada, e de modo a manter os alunos motivados e focados na tarefa foi, posteriormente a cada jornada, colocar a tabela classificativa, com os resultados e pontuação de cada equipa, bem como os respetivos marcadores. No caso das equipas que pudessem não estar a ter tanto sucesso em termos de resultados, cabia ao professor saber motivar os alunos realçando outros aspetos mais importantes do que os resultados, que neste caso são a evolução individual e coletiva, valorizando o empenho e o trabalho em equipa.

No evento culminante, as equipas foram premiadas pelo seu esforço, recebendo certificados, quer para a sua classificação, como também para os melhores marcadores e equipa “fair-play”. A classificação final deveria ter em conta não só os resultados, mas também todo o

desempenho das funções e também o fair-play, valorizando o desenvolvimento das competências pessoais e sociais.

No que se refere ao último modelo utilizado, o MED, este foi utilizado na matéria de Ginástica (Ginástica de Solo, Acrobática e Aparelhos). Desta forma, todas as características do MED que foram apresentadas anteriormente, a criação de uma UD dividida em três momentos, pré-época, época e evento culminante, criação de equipas, incentivo a criação de equipamentos, mascotes, hinos e emblemas, o desempenho de funções específicas e os treinos e competições regidas por um regulamento específico, também estiveram presentes nesta UD.

Tal como no MC, uma das principais estratégias esteve relacionada com um dos princípios do MED, que foi a formação de equipas e, desse modo, estas deviam ser equilibradas para que existisse uma competição mais justa e deveras motivante para os nossos alunos. De modo a manter as equipas equilibradas, decidimos utilizar as mesmas equipas do MC, pois estas funcionaram bem e, além disso, quisemos dar continuidade ao trabalho desenvolvido no 1º período.

Outra estratégia utilizada tentou ir novamente ao encontro das potencialidades e dificuldades dos alunos, e, para isso, realizou-se uma individualização do processo de ensino, de modo a dar a melhor resposta a estas questões. Desse modo, para todos os conteúdos abordados em aula, foram criadas várias progressões, de modo a facilitar a aquisição e a compreensão dos elementos. Por outro lado, para os alunos que apresentavam mais facilidade e já cumpriam os critérios de êxito, o grande desafio passou por desafiá-los a realizar elementos de grau de dificuldade superior, de modo a mantê-los motivados. Esta individualização do ensino promove um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente.

Para se compreender melhor como o ensino foi trabalhado de forma personalizada, podemos dar o exemplo de um aluno que apresentava escoliose. No caso específico deste aluno, foi necessário adaptar toda a sua intervenção nas aulas, de modo a reduzir ao máximo a probabilidade de piorar a lesão. Assim, este aluno realizou todos os elementos gímnicos que não consistiam um entrave à sua lesão, sempre com supervisão por parte dos professores. Além disso, em todos os elementos que o aluno não conseguia realizar, participava fazendo as ajudas e ia dando apoio aos colegas e ajudando a corrigir os aspetos que necessitavam de melhorar. Igualmente, para o aquecimento, estavam previstos exercícios adaptados ao problema do aluno, dando a possibilidade de este realizar um bom aquecimento, que ajudasse a fortalecer a musculatura do core e da coluna dorsal.

Tendo em conta estas características, foi um grande desafio toda a preparação das aulas, dado que estas estavam organizadas em pré-época, época e evento culminante, ou seja, como uma época desportiva. Assim, exigiu da nossa parte uma grande capacidade de organização e planeamento, pois, ao contrário do MID, em que o professor se preocupa essencialmente com os conteúdos que tem de aplicar nas aulas, tivemos de determinar outros aspetos muito importantes, como por exemplo, a formação das equipas, a distribuição das funções a desempenhar por cada aluno e o desenvolvimento dessas funções, ajudar os alunos na preparação do seus treinos, organizar e dinamizar as jornadas, bem como preparar um evento final, que foi o culminar de vários meses de trabalho.

Da mesma forma, os alunos também tiveram um papel essencial neste processo, com diversas tarefas que permitiram o desenvolvimento das suas competências, como por exemplo, a escolha das funções de cada elemento da equipa, criação de um nome de equipa, logotipo, lema, grito, equipamentos, entre outros, bem como ficaram responsáveis pela realização dos planos de aula para as suas respetivas equipas. No caso específico do MED, foi uma mais-valia já termos aplicado o MC no 1º período, o que permitiu agilizar todo este processo.

Concordamos com Marques (2018), que afirma que, através deste modelo, existem muitos alunos em atividade simultânea, ao contrário do que acontece no modelo tradicionalmente utilizado. Assim, o facto dos alunos realizarem um maior número de repetições dos vários elementos gímnicos, fez com que estes conseguissem superar as suas dificuldades mais facilmente e, conseqüentemente, estivessem mais predispostos para esta matéria nuclear.

Por outro lado, através da aplicação do MED, todos os alunos foram avaliados tendo em conta os mesmos critérios e tiveram ao seu dispor as mesmas oportunidades de obterem sucesso. Dessa forma, prevê-se que os alunos saibam, de forma antecipada, todas as ajudas a aplicar nos diferentes elementos gímnicos e os seus critérios de êxito e também tenham um conhecimento aprofundado de toda a UD de Ginástica, de modo a poderem contribuir de forma muito positiva na busca do sucesso (Marques, 2018).

Como todos os modelos, este tem muitos aspetos positivos e também alguns negativos, mas, acima de tudo, o mais importante foi rever os aspetos menos bons e tentar corrigir, pois, melhorando esses aspetos, o modelo tem grandes potencialidades. De igual forma, não significa que vá resultar sempre, pois vai variar de turma para turma e caberá ao professor saber analisar e dinamizar aquilo que acha que é melhor para a mesma. Para nós, foi uma experiência muito

interessante e enriquecedora, que nos trouxe novas competências, pois apenas conhecíamos o modelo na teoria.

Este modelo é mais uma ferramenta que levamos connosco e que poderemos aplicar com os futuros alunos. De igual forma, para os nossos alunos foi também mais uma nova experiência, pois apesar de terem experimentado o modelo o ano passado, este foi realizado com outro professor, e deste modo, existem sempre aspetos distintos, pois os professores possuem características de atuação diferentes.

Pudemos aferir que, através dos modelos apresentados anteriormente, foi possível dar aos nossos alunos um contributo muito positivo e centrado nas suas capacidades e dificuldades. Assim, estes aspetos foram sempre tidos em consideração, de modo a potencializar de forma ajustada e adaptada essas capacidades em função dos diferentes níveis que existem na turma.

No caso do MID e do MD verificámos que eram dois modelos mais centrados nos domínios motor e cognitivo, não solicitando tanto o domínio sócio afetivo, o que já não sucedeu no MC e no MED, que potenciaram muito essa componente. Essa evolução no domínio sócio afetivo foi muito percecionada pelos alunos e também pelos professores ao longo do ano letivo, o que foi muito positivo. Isto vai ao encontro de um estudo realizado por Vieira et al. (2018), onde foi realizada uma intervenção do MED em alunos do 10º ano de escolaridade numa escola do Funchal, e onde foi possível concluir que a introdução deste modelo nas aulas de EF fez com que os alunos tivessem uma participação muito mais ativa e cooperassem muito mais. Por outro lado, tiveram melhorias significativas no que diz respeito à prestação motora, principalmente na Ginástica de Aparelhos.

Em forma de balanço final, podemos concluir que o facto de termos adotado um conjunto de modelos de ensino diversificados contribuíram de forma muito positiva para o desenvolvimento de competências muito importantes nos alunos. Além disso, permitiram que os alunos se tornassem cada vez mais construtores ativos no processo de ensino aprendizagem, dado que possuíam um conjunto de tarefas que solicitavam a autonomia, cooperação, montagem de estratégias, capacidade crítica, capacidade reflexiva e a própria interdisciplinaridade. Essas capacidades, hoje em dia, são essenciais que sejam desenvolvidas de forma sustentada nos alunos, de forma a potenciar o perfil pretendido à saída da escolaridade obrigatória.

### 3.1.5. Avaliação

Segundo Simões et al. (2014), a avaliação é uma das componentes do processo educativo sendo, dessa forma, imprescindível em qualquer proposta de educação dado que está inteiramente ligada ao processo de ensino-aprendizagem. No entanto, a avaliação ainda é muito vista como uma simples atribuição de notas, ao qual damos aos nossos alunos um mero “rótulo”. Assim, é necessária uma rutura de pensamento, em que se comece a ver a avaliação como um meio de orientar a prática de modo a se intervir tendo por base as reais necessidades dos alunos.

*“A avaliação consiste no processo regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador das diversas aquisições realizadas pelos alunos e tem como objetivo a aferição de conhecimentos, competências e capacidades dos alunos, bem como a verificação do grau de cumprimento dos objetivos”* (Decreto-Lei 74/2004, Capítulo III, art.10º).

Concordamos com Teixeira et al. (2018), que afirmam que o conceito de avaliação, de um modo geral, continua nos dias de hoje a ser um tema com grande subjetividade e muito discutido entre os profissionais na área do ensino. Deste modo, o processo de avaliação é uma componente que é alvo de controvérsias, sendo colocadas inúmeras questões na hora da sua operacionalização.

Segundo Lopes (2014), é fundamental que o professor e o aluno tenham a perceção dos objetivos a atingir, pois só dessa forma poderão definir qual o melhor caminho a seguir e, para isso, é necessário avaliar. Sem uma avaliação, nunca iremos perceber realmente se os objetivos a que nos propusemos trabalhar e desenvolver nas aulas foram ou não alcançados (condição física, autonomia, responsabilidade, criatividade...). Desta forma, a avaliação é, sem dúvida, uma ferramenta estruturante do processo pedagógico, quer seja pela positiva ou pela negativa.

Também concordamos com Bagnara (2011), que defende que a avaliação não deve ser vista como um instrumento de punição ou de pressão sobre os alunos, mas sim como um instrumento útil para todos os agentes envolvidos ao longo do processo avaliativo, ou seja, o professor, os alunos e a escola. Assim, segundo o autor, a avaliação deve contribuir para o crescimento individual do aluno, devendo ser realizada uma análise das etapas superadas e verificar da mesma forma se os objetivos inicialmente propostos foram alcançados.

*“Todo o estudante tem potencial de aprender, o que difere são os percursos de aprendizagens, ou seja, suas histórias de vida e a diversidade sociocultural encontrada no interior das escolas”* (Schuhli, 2008, p.6).

Tendo em conta esta afirmação, o autor afirma que é necessário repensar as práticas pedagógicas desenvolvidas no âmbito escolar, transformando os espaços de aula em ambientes onde professores e alunos possam interagir num processo dinâmico de produção, construção e reconstrução de conhecimentos. Desse modo, é fundamental que o professor conheça os seus alunos, saiba a sua trajetória de vida, percebendo como é que ele aprende, pois só dessa forma poderá diversificar a sua maneira de ensinar e também de avaliar, para que, assim, a aprendizagem ocorra de forma significativa (Schuhli, 2008).

Segundo Silva (2003, p.16) citado por Schuhli (2008):

*“Desenvolver uma nova postura avaliativa requer desconstruir e reconstruir a conceção e a prática da avaliação e romper com a cultura da memorização, classificação, seleção e exclusão tão presente no sistema de ensino.”*

Em suma, podemos afirmar que a avaliação é o processo de determinação com que os objetivos da educação se concretizam, servindo de meio auxiliar para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de todo o processo de ensino-aprendizagem (Gomes, 2014). Assim, em função da finalidade da avaliação, Bloom et al. (1971) consideram que existem três tipos de avaliação: a avaliação diagnóstica (preparação inicial para a aprendizagem), avaliação formativa (verificar se existem dificuldades por parte do aluno ao longo da aprendizagem) e a avaliação sumativa (controlo sobre se os alunos atingiram os objetivos pretendidos).

Os professores, ao realizarem a avaliação, devem ter em mente que existem quatro tipos de instrumentos de avaliação de desempenho: (I) instrumentos centrados na personalidade (valorizam aspetos como a responsabilidade, simpatia e pontualidade...); (II) centrados nos comportamentos (comportamento do aluno foi significativo, incidentes críticos, situações de decisão complicada); (III) centrados na comparação com outros (comparar desempenho entre si); (IV) centrados nos resultados (avaliar o impacto que o comportamento do professor teve na aprendizagem dos alunos) (Silva, 2005, p.336) citado por (Simões et al., 2014).

Como os três tipos de avaliação anteriormente mencionados foram utilizados ao longo do Estágio Pedagógico, nos tópicos seguintes, apresentamos a descrição e as decisões tomadas para cada um destes momentos de avaliação.

### 3.1.5.1. Avaliação Inicial

Segundo Gonçalves et al. (2014), a avaliação em EF continua a ser um tema controverso, dado que existem diversas questões que são colocadas no momento da sua operacionalização. No princípio do processo pedagógico, o professor deve ter em conta as variáveis de análise, que são: os alunos, o material e os conteúdos a ensinar e, após analisar essas componentes, deve definir os objetivos gerais e intermédios, bem como definir as metodologias e os meios pedagógicos que acredita serem mais adequados para que o aluno tenha o progresso desejado.

Assim, segundo Ferreira (2005) cit. por Gonçalves et al. (2014), a AI (avaliação diagnóstica) é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, em que o objetivo é dar indicações mais precisas sobre o nível dos alunos de cada turma. Segundo o mesmo autor, a avaliação diagnóstica é um processo essencial pois permite: (I) Orientar e organizar o trabalho na turma; (II) Assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares; (III) Adequar o nível dos objetivos; (IV) Proceder a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso seja necessário.

Para se conseguir ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, existe a necessidade de saber quais são essas prioridades e definir objetivos de aprendizagem adequados. Todas as informações recolhidas na AI dos alunos permitem-nos estabelecer de forma concreta essas prioridades e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos tendo em conta o seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

O PNEF tem definido um conjunto de objetivos que servem como referência, mas que dificilmente são concretizáveis de forma imediata, principalmente tendo em conta a situação atual da EF escolar (insuficiência e desadequação dos recursos existentes, inexistência prática de atividade física educativa no 1º ciclo, etc.) (Carvalho, 1994). Assim, o mesmo autor afirma: *“Torna-se, pois, necessário escolher objetivos «ambiciosos mas possíveis», que, respeitando as possibilidades dos alunos, se constituam como um desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades”* (Carvalho, 1994, p. 138).

No que toca aos instrumentos, meios e conteúdos que são utilizados na AI, estes devem ser construídos com a participação de todos os elementos do Departamento de Educação Física, de forma a se aproveitar experiências pessoais e coletivas (Jacinto et al., 2001). Em relação às situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados, estes deverão considerar ainda os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar

o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos.

Segundo o PNEF (Jacinto et al., 2001), os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem, como também dar apoio e suporte aos alunos para que estes consigam obter sucesso na Educação Física no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, quer escolares, quer extraescolares.

O professor, após realizar a AI, deve enquadrar os alunos nos três níveis definidos pelo PNEF, que são o nível introdutório, elementar e avançado, permitindo, desta forma, que se adapte as matérias de ensino de acordo com as capacidades específicas de cada um dos alunos, podendo formar grupos homogêneos, trabalhando, assim, os conteúdos definidos de acordo com as necessidades semelhantes entre eles. Por outro lado, em certos momentos, pode formar grupos heterogêneos, de modo a permitir que os alunos mais proficientes apoiem os alunos menos proficientes, sendo esse um aspeto que pode ser explorado, sem nunca esquecer que esta possibilidade não deve acontecer sempre, pois o aluno mais proficiente deve também ser motivado com tarefas mais complexas, de modo a garantir a sua evolução.

Podemos assim concluir que a AI é um processo essencial para se definir as melhores metodologias de ensino, dado que conseguimos ficar a conhecer melhor os nossos alunos em vários domínios, casos do domínio cognitivo, psicomotor e sócio afetivo. Isso vai permitir que se consiga prescrever com mais precisão as estratégias e conteúdos a adotar nas aulas, promovendo um desenvolvimento harmonioso e integral dos alunos. Além disso, a AI tem outra potencialidade ao nível das relações interpessoais, pois auxilia na identificação de potenciais líderes na turma, que podem ser uma mais-valia na dinamização das aulas, bem como casos de exclusão. Assim, concordamos com Teixeira et al. (2018), que afirmam que: *“A AI não permite apenas retirar informações sobre as capacidades motoras, mas também sobre as relações interpessoais existentes entre os colegas, sendo possível a deteção de líderes, que poderão ser uma base positiva para a lecionação das aulas”* (p.20).

Ao realizarmos a AI à nossa turma de 11º ano, foi tido em conta dois aspetos fundamentais, que foram as matérias e as linhas orientadoras do PNEF (Jacinto et al., 2001), bem como o planograma de matérias definidas pelo grupo disciplinar de EF para o ano de escolaridade desta turma.

Após analisar o PNEF (Jacinto et al., 2001), este afirma que:

*“No 11.º e no 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objectivos gerais): duas de Jogos Desportivos Colectivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes”* (p.17).

Além das matérias que foram definidas pelo grupo disciplinar de EF para o 11ºano, foi também realizada uma AI de outras matérias de ensino, de modo a corresponder às linhas orientadoras do PNEF (Jacinto et al., 2001) e dando a possibilidade de uma formação mais diversificada e enriquecedora aos alunos, tendo obviamente em atenção as suas reais necessidades. Desse modo, os alunos experimentaram diversas modalidades de JDC, a Ginástica e o Atletismo, as ARE e muitas outras matérias alternativas, o que foi sem dúvida uma decisão acertada.

Tendo por base esse pressuposto, ao realizarmos a AI à nossa turma de 11º ano, pretendíamos aferir o nível de proficiência dos alunos, bem como as suas dificuldades e potencialidades nas mais variadas matérias. Para isso, tivemos a ajuda preciosa dos testes do EFERAM-CIT, pois, através destes, foi possível obter diversas informações, tais como: aptidão física, estilo de vida, percepção sobre a EF, capacidade cognitiva, entre outros. Estes testes permitiram-nos ter uma caracterização global da turma, com dados concretos e pertinentes, tendo sido fundamental e uma mais-valia na planificação do processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Fialho e Fernandes (2011), o currículo português de Educação Física afirma que uma AI deve ocorrer nas primeiras semanas do ano letivo e, dessa forma, ser um processo essencial para que as escolas tenham um papel primordial na organização do ensino. Assim, a nossa AI vai claramente ao encontro destes pressupostos, dado que todas as AI foram realizadas nas primeiras aulas do primeiro período, exceção feita da Ginástica, ao qual foi realizada uma AI em dois momentos distintos, uma no primeiro período e outra no 2º período, por força da aplicação do MED.

O primeiro momento de realização da AI foi realizado na 1ª e na 2ª aula do 1º período, com a devida aplicação dos instrumentos específicos do EFERAM-CIT, para se obter os dados referidos anteriormente.

O segundo momento da AI foi realizado num dos eventos dinamizados pelo grupo de EF da ESFF, denominado de “Semana Multidesportiva”, que ocorreu na segunda semana de aulas do 1º período. Este evento, além de ter tido como principal objetivo captar alguns alunos para o desporto escolar, também tinha como objetivo proporcionar diferentes experiências aos alunos através das várias modalidades presentes. Desta forma, foi possível realizar a AI de cinco matérias de ensino, sendo elas: JDC - Futebol, Basquetebol, Voleibol e Desportos de Raquete - Ténis de Mesa e Badminton.

Nas primeiras semanas de aulas, os espaços para cada turma ter as suas aulas de EF ainda não estavam definidos e, dessa forma, aproveitámos uma aula para utilizar o ginásio, de modo a realizar um terceiro momento de AI nas matérias de Ginástica (Solo e Aparelhos), DC e ARE.

Por outro lado, não foi possível realizar a AI de algumas matérias de ensino, casos da Orientação, Jogos Tradicionais, Atletismo (2º período) e Ultimate Frisbee (3º período). Esta AI não ocorreu por uma série de constrangimentos, entre as quais a falta de recursos temporais, dado que a implementação de diversos protocolos ou mesmo fruto de outras atividades realizadas na escola, fazia com que o nosso planeamento estivesse limitado, com todas as aulas direcionadas para aplicação de determinados conteúdos.

Na matéria de Orientação aproveitámos a avaliação final que havia sido realizada no ano passado pelo nosso colega estagiário e nos Jogos Tradicionais, devido a constrangimentos de tempo, essa AI também não foi realizada. A AI de atletismo deveria ter sido realizada, dado que seria uma mais-valia para identificar as necessidades e potencialidades dos alunos, mas também pela razão já mencionada de falta de tempo, esta acabou também por não ser realizada. Por fim, no que se refere à matéria de Ultimate Frisbee, a AI não foi realizada, dado que era uma matéria que nunca tinha sido experimentada por nenhum aluno.

No que toca à AF, esta foi avaliada numa fase inicial através de um conjunto de testes específicos do Projeto EFERAM-CIT, que procura avaliar a aptidão física dos alunos, através de um conjunto de medições antropométricas, bem como a realização de diversos testes motores. Além disto, também foi realizada uma outra avaliação da AF, através do Projeto 90+, que tinha alguns testes semelhantes ao do EFERAM-CIT, mas também continha outros testes diferentes. Em relação ao primeiro período, aquando da realização do Projeto 90+, utilizámos os dados que já possuíamos em relação ao Projeto EFERAM-CIT e que eram possíveis de transferir, no caso dos testes que eram semelhantes. Todos os testes que eram diferentes tiveram

de ser realizados para se conseguir obter esses dados. Já no 2º período, apenas conseguimos realizar alguns dos testes, pois devido à pandemia COVID-19, não foi possível terminar de forma presencial as últimas duas semanas de aulas e também todo o 3º período.

Para a avaliação das competências psicomotoras e as relações interpessoais na nossa turma, foram utilizados alguns instrumentos, especificamente o teste de COGTEL e o teste Sociométrico, que fazem igualmente parte do Projeto EFERAM-CIT.

Um dos instrumentos utilizados que foram similares em quase todas as AI foi o uso dos meios audiovisuais, caso das câmaras de vídeo, que segundo Simonet (1995) cit. por Aveiro et al. (2018), estes meios facilitam uma informação retroativa sobre a performance, dando a possibilidade de ter em consideração a informação relativa aos padrões de resposta requeridos. Além disso, as tecnologias introduzidas na escola de hoje não são apenas meras ferramentas ou conteúdos extracurriculares que servem de alicerce para outras questões, mas sim ferramentas e conhecimentos pedagógicos necessários ao currículo atual. Negarmos esse conhecimento aos alunos é retirarmos a oportunidades de transformação e inclusão em ambiente social crescente de informações (Aveiro et al, 2018). Desse modo, procedíamos à gravação das AI e, posteriormente, analisávamos com mais calma em trabalho laboratorial, de modo a avaliar com uma maior precisão todos os comportamentos demonstrados pelos alunos durante a realização das mesmas.

Após recolhidos e analisados os resultados da AI, estes foram agrupados fazendo um paralelismo com os grupos taxonómicos de Almada et al. (2008), tendo assim em consideração os desportos coletivos, desportos de combate, desportos individuais e desportos de confrontação direta. Dentro dos grupos de desportos coletivos, foram separadas as matérias de Futebol, Basquetebol e Voleibol e dentro dos desportos de confrontação direta foram separados o Ténis de Mesa e o Badminton. Esta separação foi pertinente dado que, apesar dessas matérias serem do mesmo grupo taxonómico, alguns comportamentos solicitados são diferentes e, além disso, os níveis de proficiência dos alunos são diferentes nas matérias anteriormente mencionadas.

Todo o processo relativo à AI foi uma mais-valia para se realizar o PA, dado que, em conjunto com o PNEF (Jacinto et al., 2001) e o Planograma definido pelo grupo disciplinar de EF da ESFF, contribuíram para uma tomada de decisão mais correta e contextualizada, indo ao encontro das potencialidades e necessidades dos alunos. Apesar desta AI ser uma ajuda valiosa na concretização deste planeamento, consideramos este processo um pouco subjetivo, dado que é complicado avaliar um número elevado de alunos e conseguir agrupá-los em função das várias

matérias de ensino. Assim, este processo não é de elevada precisão, apenas um auxiliar que nos permite ter uma ideia geral das capacidades dos alunos e das suas dificuldades.

Da mesma forma, este agrupamento dos alunos por níveis nas várias matérias supramencionadas não é um processo flexível, dado que podem existir alunos que de facto se possam enquadrar num nível diferente, mas, apesar de existirem estes constrangimentos, esta observação é sem dúvida fundamental pois, mesmo com essa subjetividade, é essencial para tomarmos decisões mais acertadas na organização curricular, influenciando diretamente a seleção e estruturação dos conteúdos e matérias a abordar ao longo do ano letivo.

Por outro lado, como grande parte das matérias avaliadas na AI foram filmadas, isso foi uma mais-valia dado que a nossa capacidade de observação e análise de comportamentos ainda não estava muito apurada, e isso permita avaliar uma grande quantidade de alunos em apenas uma aula. Assim, as filmagens permitiram que voltássemos a visualizar em casa os comportamentos dos alunos, sendo esse fator determinante para os agrupar por níveis de ensino de uma forma mais contextualizada.

As maiores dificuldades que nos surgiram na AI estiveram relacionadas com as fichas de registo a adotar. Para isso, tentámos sempre recorrer a fichas de registo que já tivessem sido criadas por alguns autores, de modo a seguir os seus pressupostos e enquadrar os alunos de forma mais contextualizada, tendo por base os critérios apresentados. Por outro lado, estas fichas de registo muitas vezes não correspondiam ao que se pretendia, dado serem demasiado específicas, por isso foi necessário fazer algumas adaptações tendo em conta o nosso objetivo.

### **3.1.5.2. Avaliação Formativa**

Segundo Simões et al. (2014), a avaliação formativa tem como principal finalidade a de proporcionar informações pertinentes sobre o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem, sendo, de facto, um processo que contribui para melhorar a aprendizagem.

*“A avaliação formativa é definida como o processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano letivo, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos – a aprendizagem!”* (Carvalho, 1994, p. 144)

O aperfeiçoamento das nossas práticas avaliativas no âmbito da avaliação formativa é um aspeto fundamental no desenvolvimento da Educação Física. Desse modo, a forma mais ou menos rigorosa, objetiva e científica com que realizamos a classificação dos alunos pode não ter efeitos relevantes no processo de ensino-aprendizagem (Carvalho, 1994).

Segundo Araújo (2007), é fundamental se estabelecer metas intermédias, pois estas irão permitir que se verifique a progressão dos alunos e a adequação do plano anual de turma em função das suas efetivas necessidades. Assim, a avaliação formativa assume neste caso uma dupla importância: (I) para o professor, pois orienta e regula o seu ensino, permitindo que se realize um ajuste dos planos ao constatar os progressos dos seus alunos; (II) para o aluno, pois vai verificando os seus progressos e ajudando a gerir a sua aprendizagem, em função das metas que foram pré-estabelecidas.

Ao serem estabelecidas metas intermédias e ao irmos verificando a sua consecução através da avaliação formativa, isso irá permitir que as metas finais continuem possíveis e que o plano de ensino esteja, desse modo, bem elaborado (Araújo, 2007).

*“A avaliação formativa surge, assim, nestes programas numa perspetiva de orientação das opções curriculares, metodológicas e pedagógicas, integrando -a no processo de ensino-aprendizagem mas, também, de regulação das aprendizagens dos alunos, de acordo com as suas efetivas necessidades formativas”* (Araújo & Diniz, 2015, p.57).

Segundo Allal (1986) citado por Carvalho (1994), podemos sistematizar da seguinte forma a avaliação formativa: começando pelo objetivo, este passa por adaptar a ação pedagógica aos progressos e problemas de aprendizagem dos alunos. Em relação às etapas da avaliação formativa, estas são as seguintes: (I) Recolha de informações relativas a dificuldades e/ ou progressos dos alunos; (II) Interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos; (III) Adaptação das atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas. Por fim, as estratégias de avaliação formativa são: (I) Precisar os aspetos da aprendizagem dos alunos que é necessário observar e os processos a utilizar na recolha de informações; (II) Aferir princípios que orientem a interpretação dos dados e o diagnóstico dos problemas de aprendizagem; (III) Definir caminhos a seguir na adaptação das atividades de ensino e aprendizagem às diferenças individuais observadas.

Para irmos ao encontro dos objetivos pretendidos para a avaliação formativa, ao longo de todo o processo de PL, realizávamos uma avaliação informal (por meio da observação) tendo em conta os diversos parâmetros de avaliação que estavam definidos pelo grupo disciplinar de EF. Assim, através de uma observação sistemática das aulas, tirando as devidas dúvidas e

questões colocadas pelos alunos, foi possível ir realizando uma avaliação progressiva dos mesmos.

Em primeiro lugar, através de situações práticas, conseguimos analisar a evolução dos nossos alunos no que toca ao domínio psicomotor, sendo possível realizar adaptações em função das suas necessidades; em segundo lugar, através do questionamento era possível perceber as dificuldades cognitivas dos alunos em relação aos conteúdos abordados em contexto de aula, controlando da melhor maneira o ritmo de aprendizagem e, em terceiro lugar, através dos registos de assiduidade, pontualidade e empenho foi possível avaliarmos o domínio sócio-afetivo de cada aluno de modo mais particular. Além disso, a observação e análise realizada pelo nosso orientador cooperante e pela nossa colega de estágio foram fundamentais para que conseguíssemos ter um conhecimento mais profundo das dificuldades e potencialidades de alguns alunos, dado que existem sempre comportamentos que, enquanto professores estagiários, não conseguimos observar. O facto de existir sempre elementos colocados do “lado de fora” foi muito importante, pois conseguiam observar a turma como um todo e identificar possíveis comportamentos.

Podemos afirmar, assim, que a observação e a avaliação são dois processos fundamentais que estão interligados, permitindo assim identificar indicadores e, com base nestes, aferir a causa para o comportamento que observámos. Para isso, é necessário um processo de observação muito rigoroso e uma avaliação consistente, de modo a se conseguir registar e categorizar as informações recolhidas. Assim, quanto maior for a afinidade entre os dois processos, maior será a compreensão e o conseqüente ajustamento do ensino, de modo a favorecer a aprendizagem (Mendes et al., 2012).

Por outro lado, enquanto professores estagiários, houve sempre comunicação com os alunos e os mantivemos conscientes da sua evolução no processo de ensino-aprendizagem, esclarecendo que objetivos tinham a alcançar para os conteúdos abordados e progressões a realizar para colmatar as suas dificuldades. Esse aspeto foi visível em todas as matérias de ensino, mas principalmente no MC e no MED, em que se realizava uma observação e preenchimento do mesmo instrumento utilizado na AI, com o objetivo de se compreender a evolução dos alunos, mas também para que eles pudessem autopercecionar o seu ritmo de aprendizagem. Assim, concordamos com Simões et al. (2014), que afirmam que, nos dias de hoje, não existe falta de recursos humanos qualificados nas escolas e que, dessa forma, temos

a obrigação de criar condições para que cada aluno se transforme e seja consciente dessas transformações.

Assim, para finalizar, acreditamos que através destas estratégias utilizadas para controlar o ritmo de aprendizagem dos alunos, conseguimos individualizar o processo de ensino-aprendizagem, bem como contribuir para alcançar o objetivo da avaliação formativa que, segundo Camargo (p.60) citado por Melo (2019), passa por promover nos alunos uma aprendizagem que possibilite a compreensão dos processos vivenciados, bem como possibilitar aos professores a análise, reflexão e intervenção aprofundada do seu trabalho e também dos processos de aprendizagem dos alunos, de modo a realizar uma transformação na prática docente.

### **3.1.5.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa é uma avaliação que, de um modo geral, é realizada de forma pontual, dado que normalmente acontece no final de uma unidade de ensino. Esta avaliação visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos estabelecidos previamente, procedendo assim, a um balanço das aprendizagens e das competências que foram adquiridas no final de um período letivo (Simões et al., 2014).

Já segundo Fialho e Fernandes (2011), a avaliação sumativa é definida como a avaliação das aprendizagens dos alunos e tem o propósito de *“fazer um balanço, uma súmula ou um ponto de situação acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer após um determinado período de ensino”* (p.175). Neste sentido, a avaliação sumativa é algo que ocorre de forma pontual no final de um processo, gerando informações que permitem classificar os alunos. Apesar disso, o mesmo autor afirma que é importante ter presente que determinadas formas de avaliação sumativa podem estar articuladas de uma melhor forma com o ensino, apoiando devidamente os alunos no desenvolvimento das suas aprendizagens, não tendo apenas como objetivo gerar classificações.

Concordamos com Gonçalves e Aranha (2008), que afirmam que a avaliação sumativa não se deve cingir apenas a um juízo sobre algo ou alguém, mas sim como um meio para se conhecer um pouco mais sobre uma determinada realidade, na perspectiva de aperfeiçoar processos futuros. Além disso, a avaliação sumativa deve ainda ter em conta os objetivos gerais que, ao serem atingidos, certificam o progresso do aluno.

Tendo em conta estes pressupostos, a avaliação sumativa da nossa turma foi sempre realizada no final de cada período letivo, em todas as matérias de ensino, de modo a quantificar o progresso dos alunos nas mesmas. As avaliações foram sempre realizadas numa escala de 0 a 20 valores, tendo por base os critérios de avaliação definidos pelo grupo disciplinar de EF da ESFF para este ano letivo. Assim, os critérios de avaliação e as percentagens definidas para cada critério foram os seguintes: (I) Área das Atividades Físicas (70%), (II) Área da Aptidão Física (20%) e (III) Área dos Conhecimentos (10%).

Na Área das Atividades Físicas (70%), esta está subdividida em: (I) Competências Motoras (40%), (II) Conhecimentos (5%) e (III) Competências de Participação (25%). As Competências de Participação estão subdivididas em: (I) Competências específicas (20%), que inclui o Empenho (10%) e a Cooperação (10%) e (II) Competências gerais, que contemplam a Assiduidade (2%), a Pontualidade (1%) e o Comportamento (2%).

Ao analisarmos estes critérios e percentagens, acreditamos que estavam bem definidos e que se ajustaram aos objetivos pretendidos na disciplina de EF. Nesta lógica, fez todo o sentido que a componente com maior percentagem fosse a Área das Atividades Físicas na componente das Competências Motoras, dado que um dos grandes objetivos da EF é desenvolver nos seus alunos as capacidades motoras associadas às diversas matérias de ensino. Segundo Graça (2018), a aquisição de competência motora, habilidades motoras e padrões de movimento assumem o primeiro lugar na ordem de valores práticos na EF, ocupando assim, uma posição nuclear na matéria de EF.

Por outro lado, a verdade é que a EF é muito mais do que o desenvolvimento das capacidades motoras, sendo muito importante valorizar o domínio sócio afetivo dos alunos. Desse modo, é atribuída a esta componente uma percentagem de 25%, o que é adequado, dado que, segundo Rosado (1998), devemos atribuir a este domínio uma percentagem entre 20% a 30% da nota final, de modo a que seja devidamente potenciado no jovem um conjunto de valores, atitudes e outras competências. Por outro lado, De Marco (1995, p.77) citado por Marques e Krug (2008), afirma que a EF deve ser: *“(...) um espaço educativo privilegiado para promover as relações interpessoais, a auto-estima e a autoconfiança, valorizando-se aquilo que cada indivíduo é capaz de fazer em função de suas possibilidades e limitações pessoais (...).”*

Outro critério que neste ano letivo em particular foi dado uma grande importância, está relacionado com a Área dos Conhecimentos (10%). Esta área está relacionada com um dos

domínios que surgem no documento das Aprendizagens Essenciais de EF para o 11º ano, em que está definido que o aluno deve ser capaz de: (I) Conhecer os métodos e meios de treino adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; (II) Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; C. condições materiais, de equipamentos e de orientação de treino. Assim, para este critério, em cada período letivo foram realizados pelos alunos um trabalho associado a estes temas, de modo a desenvolver estas competências. Isto vai ao encontro do que é dito por Graça (2018, p.202), que afirma que existe “(...)uma certa tendência para a acentuação dos valores lógicos (conhecimento proposicional) aplicados a outros valores, nomeadamente os valores vitais – conhecimento sobre a saúde e a condição física, e os valores práticos – conhecimento sobre princípios, estratégias e táticas aplicáveis às atividades desportivo-motoras”.

A Área da AF é outra componente essencial na EF e, dessa forma, é indispensável que faça parte dos critérios de avaliação. Dessa forma, a ESFF realiza todos os anos letivos diferentes testes, inseridos no Projeto 90+, para avaliar as mais variadas componentes físicas, que engloba não só a resistência e composição corporal, mas também a força, a coordenação motora, a flexibilidade, a potência muscular e a velocidade.

Os testes que foram realizados este ano letivo no Projeto 90+ estavam organizados em dois circuitos, o A e o B. O Circuito A, era composto por exercícios de flexibilidade e mobilidade, neste caso o Toe Touch (uma vez) e a flexibilidade dos ombros (uma vez em cada ombro); de resistência cardiovascular, o vaivém longo de 20 metros (uma vez); potência muscular, o salto em comprimento sem corrida preparatória (duas vezes) e, por fim, resistência muscular dos MS, através das flexões de braços (uma vez). Já o circuito B, era composto pela avaliação da composição corporal, neste caso, o peso, a altura e o perímetro abdominal; a resistência do core, através de abdominais (uma vez) e, por fim, também para avaliar a potência muscular, o teste da velocidade, que era realizado em 40 metros (duas vezes). Para realizarmos a avaliação destas componentes numa escala de 0 a 20, o grupo disciplinar de EF criou também uma base de dados para a aptidão física, onde eram colocados os resultados dos testes e automaticamente surgia a nota final a ser atribuída a cada aluno.

Podemos facilmente verificar que os critérios e percentagens de avaliação definidos na ESFF têm claramente o objetivo de obter o desenvolvimento multilateral do aluno,

proporcionando um grande leque de experiências que sejam uma mais-valia na sua formação e, conseqüentemente, da sua integração na sociedade. Neste sentido, concordamos com Gomes et al. (2018), que afirmam que o processo de ensino-aprendizagem tem como grande finalidade formar seres humanos íntegros e, dessa forma, torna-se fundamental que o processo avaliativo favoreça a expressão do aluno, para que ele possa (re)transformar o meio em que vive e construir o seu próprio destino. Para isso, o professor tem de conseguir desenvolver nos seus alunos aspetos como a autonomia e a reflexão, de modo a torná-lo numa pessoa crítica e pensante, não sendo um mero coadjuvante na construção da sociedade na qual faz parte.

Ao se realizar a avaliação sumativa da turma, existiram algumas dificuldades que surgiram devido a algumas dúvidas, sendo estas normais de quem estava em processo de estágio. A principal dificuldade que surgiu ao longo deste processo foi ter de transformar em números a evolução e a aprendizagem dos nossos alunos, sendo um processo marcado por uma grande reflexão em relação ao que avaliámos e a forma como avaliámos, pois, isso acabou por implicar um grau de subjetividade caraterístico da avaliação em EF.

Outra das dificuldades esteve relacionada com os instrumentos a utilizar para se proceder da melhor forma a esta avaliação, sendo necessário fazer alguma pesquisa, de modo a encontrar os melhores instrumentos, que permitissem uma avaliação mais pertinente e objetiva do processo de ensino-aprendizagem. Apesar dessa pesquisa, houve vários instrumentos que não eram adequados tendo em conta os conteúdos desenvolvidos e, além disso, existiam matérias que não possuíam qualquer tipo de instrumento idealizado.

Com estes constrangimentos, recorreremos a algumas fichas de avaliação dos nossos colegas estagiários de anos anteriores, que se basearam em diferentes autores para as criar, o que foi um grande auxiliar na realização destas avaliações. Para estas fichas, foi necessário sempre fazer algumas adaptações, tendo em conta os objetivos pretendidos e os comportamentos solicitados nas diversas matérias. Estas adaptações ajudaram também a tornar as fichas mais simplificadas, tornando as observações mais simples e indo ao encontro dos critérios estabelecidos.

É essencial ter em atenção que todos estes instrumentos passaram por um processo de subjetividade, apesar de termos tentado realizar instrumentos mais objetivos. Além disso, a avaliação foi sendo feita ao longo das aulas e toda a memória do desempenho dos alunos estava presente nessa avaliação, de modo a ninguém sair prejudicado por ter um dia menos bom.

Por outro lado, a avaliação sumativa não se refere apenas ao domínio psicomotor, sendo também avaliados critérios específicos relacionados com o domínio cognitivo e sócio afetivo. Tendo em conta os critérios de avaliação da ESFF, foi avaliada a parte das atividades físicas, a parte da aptidão física e os conhecimentos. No que toca ao domínio cognitivo, foram desenvolvidas ao longo do ano diversas propostas, como as questões-aula, testes ou mini testes, o questionamento nas aulas e os vários trabalhos desenvolvidos, quer em grupo, quer de forma individual. Os instrumentos utilizados neste domínio foram bastante objetivos e pertinentes, sendo realizado um processo de avaliação mais sólido. Já no que se refere ao domínio sócio afetivo e às atitudes e capacidades, estes foram avaliados em todas as aulas, sem exceção, através de uma grelha de Excel, que avaliavam a pontualidade, o empenho, a cooperação e a assiduidade. Posteriormente, todos estes parâmetros tiveram de ser adaptados tendo por base, como já referido, os critérios definidos pelo grupo de EF da ESFF.

Para terminar, é importante referir que a avaliação de EF na ESFF foi realizada de forma contínua, tendo por base todos os parâmetros que constituíam os vários períodos de avaliação. Apesar disso, devido à Pandemia COVID-19, todo o planeamento e critérios tiveram de ser adaptados, dado que as aulas decorreram à distância e não permitiram que o 3º período decorresse durante o seu ciclo normal.

### **3.2. Lecionação à Turma de 5º Ano**

Tendo por base as linhas orientadoras do Estágio Pedagógico, que foram definidas pelo Departamento de Educação Física e Desporto do MEEFEBS, podemos aferir que existiam dois momentos de lecionação: o primeiro referente à lecionação de uma turma do 3º ciclo ou do secundário, sempre supervisionada pelos orientadores da UMa e da escola em questão; o segundo momento referente à lecionação partilhada entre todos os estagiários, de uma turma do 2º ciclo, igualmente supervisionada pelo orientador da UMa e pelo orientador da escola que era titular da turma em questão. Desse modo, este ponto esteve relacionado com o segundo momento, de lecionação de uma turma do 2º ciclo, que neste caso foi uma turma de 5º ano, da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Dado que não foi possível a lecionação a esta turma de 5º ano devido à Pandemia COVID-19, os dados relativos à turma foram recolhidos recorrendo aos colegas estagiários que já haviam lecionado esta turma anteriormente. Assim sendo, a turma era constituída por 22 alunos, divididos de forma homogénea entre rapazes e raparigas, e com uma média de idades de 10 anos.

Recolhemos também outros dados relativos à turma, sendo estes os seguintes: (I) estatuto socioeconómico da mesma considerado médio-alto; (II) era uma turma respeitadora e assídua, com poucos comportamentos de desvio e de indisciplina, apesar de existirem 3 alunos desestabilizadores; (III) em termos de proficiência, era uma turma heterogénea, o que obrigaria a realizar algumas estratégias e individualização do ensino, de forma a permitir que todos realizassem exercícios desafiantes, indo ao encontro das dificuldades e potencialidades dos alunos. Só assim, o processo de ensino-aprendizagem é mais eficaz e contextualizado.

No que toca às dinâmicas definidas para esta turma, foi-nos disponibilizado também o seu PA. Ficou então definido que, antes de lecionarmos as nossas quatro aulas, tínhamos de observar duas aulas, ou lecionadas pelos nossos colegas de estágio, ou lecionadas pelo professor titular da turma. Isso permitia ter um primeiro contacto com a turma, e, dessa forma, começar a identificar comportamentos, idealizando possíveis estratégias a adotar nas aulas, de modo que estas decorressem da melhor forma possível.

No que se refere ao período de lecionação, este consistiu em 4 aulas para cada estagiário, divididas em duas aulas de 90 minutos e duas aulas de 45 minutos, salvo algumas exceções, no caso de existirem horários sobrepostos.

Na definição e divisão das aulas por cada professor, foi tido em conta a preferência que cada um tinha em relação às matérias abordadas e ao período de lecionação, conseguindo facilmente chegar a um acordo. Desta forma, antes de ser iniciado o processo de lecionação, foi realizada uma tabela de distribuição das aulas (Apêndice 15). Assim, pudemos verificar que o nosso núcleo de estágio teve prevista a lecionação das suas aulas para o 3º período, sendo que as nossas aulas estavam previstas a serem lecionadas entre os dias 15 e 27 de abril e as da Professora Estagiária Joana entre os dias 13 e 25 de maio de 2020.

As matérias a serem abordadas nas aulas de 45' seria o Atletismo, como forma de introdução, a Patinagem e as ARE, como forma de experimentação. Após a recolha destas informações, e mesmo sabendo que não seriam lecionadas as aulas a esta turma, foi realizada uma estruturação dos conteúdos tendo em conta os fatores já mencionados (Apêndice 16). Assim, nas aulas de 45' iríamos realizar uma abordagem de introdução ao Atletismo, utilizando as corridas de velocidade e de estafetas através de jogos lúdicos, que promovessem a competição saudável, de modo a mantê-los motivados e empenhados nas aulas.

Segundo Barros (2012), o Atletismo é uma modalidade com estrutura para todos e para toda a vida, pois, em qualquer idade e lugar caminhamos, corremos, saltamos e lançamos. Assim, é essencial que o Atletismo seja desenvolvido desde cedo nas crianças, de modo a potenciar da melhor forma todas as capacidades e habilidades motoras.

Isto vai ao encontro do que é defendido por Gonçalves e Lopes (2017), que afirmam que o Atletismo é uma matéria de ensino que integra as matérias nucleares do PNEF e, dessa forma, é visto em contexto escolar como sendo um conteúdo fundamental no desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, servindo assim de base para o aperfeiçoamento e execução de movimentos utilizados em outras matérias desportivas.

Para as aulas de 90', íamos fazer uma experimentação na Patinagem e nas ARE, promovendo, na parte das ARE, situações que trabalhassem o domínio do Corpo (a desenvolver através da exploração da relação CM/BA, passos, voltas), exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia, e exploração do contacto físico de uma forma lúdica. Já em relação à Patinagem, íamos realizar técnicas de iniciação, de modo a ganhar confiança na relação com os patins, ter uma perceção da relação entre a posição adotada e ganho de equilíbrio, bem como noção de posição-base e utilização do peso do corpo na locomoção. Assim, as aulas de patinagem e ARE seriam lecionadas de forma politemática, por “blocos”.

No que se refere a esta turma, íamos utilizar estratégias um pouco diferentes em relação à turma de 11º ano e dar maior atenção aos aspetos específicos da aula, nomeadamente ao nível da organização, gestão, apresentação de conteúdos, feedback e observação.

### **3.3. Assistência às Aulas**

#### **3.3.1. Enquadramento**

Segundo Zinke e Gomes (2015), a prática de observação pode ser entendida como uma ferramenta essencial para relacionar a parte teórica com a parte prática, dando assim a possibilidade que o professor entre em contato com a realidade da escola e da prática docente, fazendo um diagnóstico da mesma como forma de identificar as principais dificuldades e se preparar para exercer da melhor forma a sua profissão.

Nos dias de hoje existe ainda uma grande discussão sobre a qualidade e as etapas de formação dos professores, tendo em conta todas as problemáticas presentes nesta profissão. É neste contexto que surge o “bom” professor, ou seja, uma pessoa que é capaz de conhecer e

refletir criticamente sobre a sua prática e que, acima de tudo, é conhecedor da sua influência enquanto formador de cidadãos. Neste sentido, termos um conhecimento mais profundo da organização e da realidade escolar ao longo da nossa formação profissional é algo fundamental e é tendo em conta esse pressuposto que a prática da observação demonstra que é uma ferramenta importante na formação dos futuros professores, pois oferece a estes a oportunidade de conhecer e interagir com o meio escolar (Zinke & Gomes, 2015).

Segundo Mesquita e Araújo (2017), na fase de observação, o futuro professor passa a visualizar a educação com outro olhar, procurando compreender a realidade da escola e os comportamentos dos alunos e do professor, fazendo assim uma nova leitura do ambiente (espaço de aula), procurando meios para intervir de forma segura e positiva.

A experiência do estágio é essencial para a formação integral do aluno, tendo em conta que, cada vez mais, são requisitados profissionais com habilidades específicas. Quando se chega à universidade, somos deparados com conhecimento teórico, porém, muitas vezes, é difícil relacionar a teoria e a prática se não tivermos a possibilidade de vivenciar momentos reais em que seja necessário analisar o contexto (Mesquita & Araújo, 2017).

Segundo Piconez (1991), a observação tem como objetivo demonstrar ao professor estagiário que a escola é muito complexa, possibilitando diversas relações sociais nas quais se abrem um leque de problemas e possibilidades que necessitam de serem trabalhadas e superadas pelo professor. Além disso, o autor afirma que a observação não é um ato vago, ou seja, algo que não possua finalidade e sentido pedagógico, mas sim um instrumento de análise crítica sobre uma determinada realidade.

Já segundo Martins (2011), a observação é uma estratégia que se relaciona com o campo educativo, ou seja, é elaborada uma ação estruturada baseada no processo de ensino e aprendizagem, de forma a alcançar os objetivos do ensino. Esta observação tem sido uma estratégia bastante utilizada, na medida em que lhe atribuímos um papel fundamental no processo de modificação do comportamento e também da atitude do professor em formação. Assim, observar surge com a intenção de ajudar o professor em formação, de modo a construir as suas práticas como docente e a modificar algumas atitudes com vista à sua promoção profissional. O observador tem a necessidade de saber o que observar e como fazê-lo, devendo as críticas que são feitas serem objetivas, de forma a permitir ao futuro professor aderir de forma verdadeira aos resultados da observação e definir com os seus observadores a orientação a dar à sua ação.

Segundo Serafini e Pacheco (1990), o instrumento de observação deve ter propósitos de avaliação. Esses propósitos são os seguintes: (I) Aprender a observar para aprender a ensinar; (II) Aprender a observar para aprender a investigar; (III) Aprender a observar para aprender a ser um professor reflexivo.

Uma das características do bom observador é proceder a uma avaliação adequada e objetiva da realidade observada e posteriormente realizar uma interpretação e controlo dos resultados encontrados (Martins, 2011).

Podemos assim concluir, que este processo contribuiu verdadeiramente para melhorarmos a nossa intervenção enquanto docentes, pois, ao longo das aulas, surgiram aspetos que não conseguimos identificar e, ao sermos observados, estes aspetos mais facilmente foram identificados e fomos alertados para os mesmos. Isso promoveu uma reflexão crítica sobre todos os aspetos menos positivos observados, ajudando a criar estratégias para os atenuar ou eliminar.

Por fim, é pertinente referir que as observações iniciais tiveram um carácter mais informal, apenas centrado nos aspetos positivos e nos aspetos a melhorar. Já numa fase posterior do ano letivo, estas observações tiveram um carácter mais formal, dado que se focou em aspetos mais específicos, como as funções de ensino, a apresentação de conteúdos, organização, feedback, clima e observação silenciosa. Todos estes aspetos referentes à observação contribuíram para melhorarmos a nossa intervenção enquanto docentes em vários aspetos, fazendo com que as situações menos positivas fossem minimizadas, promovendo uma melhoria sistemática dos nossos comportamentos e, conseqüentemente, do processo de ensino-aprendizagem.

### **3.3.2. Objetivos**

Para a realização deste processo de observação/assistência às aulas, foram definidos alguns objetivos, sendo eles os seguintes: (I) Identificar e analisar competências e comportamentos associados à prática docente que necessitam de ser melhorados; (II) Desenvolver competências de análise e de reflexão, tendo em conta as observações realizadas; (III) Ter a capacidade de adaptar o processo de observação às necessidades e principais dificuldades dos observados; (IV) Analisar novas estratégias, metodologias e abordagens através da observação de outros docentes, de forma a melhorar a nossa intervenção; (V) Discutir e debater, quer com o nosso colega de estágio, quer com o professor orientador e outros docentes, as informações observadas e recolhidas, de modo a potenciar o nosso espírito crítico e a capacidade de montagem de estratégias.

### **3.3.3. Metodologia e Procedimento**

O processo de assistência às aulas foi realizado a uma amostra de 3 professores: (I) a nossa colega de estágio, (II) o nosso orientador cooperante e, por fim, (III) uma docente do Colégio de Santa Teresinha (CST). É importante referir que a escolha de observação do orientador cooperante e de uma docente do Colégio de Santa Teresinha foi feita por afinidade.

No que toca aos procedimentos realizados, as observações feitas à nossa colega de estágio ocorreram de forma sistemática e regular ao longo do ano, sendo observadas 100% das sessões. A verdade é que, a maioria delas foram realizadas de forma informal, juntamente com o nosso orientador cooperante, sendo um momento de diversas trocas de ideias e de levantamento de algumas questões relativas a aspetos específicos do comportamento do professor e dos alunos, centrando-se em situações de organização/gestão da aula, o clima, instrução, feedback e a observação silenciosa, entre outros aspetos. Após o término das aulas, todas as questões observadas eram discutidas em reunião, entre as duas estagiárias e o orientador cooperante, de modo que existisse uma reflexão do que foi realizado e, consequentemente, houvesse uma melhoria do processo de ensino.

Muitas das observações realizadas não foram registadas formalmente em documentos, mas, apesar disso, foram contabilizadas 20 observações registadas à colega de estágio. Este registo poderia ter sido ainda maior, se não tivesse ocorrido a Pandemia COVID-19, que fez com que o 3º período não decorresse de forma presencial, intervindo de forma negativa no desenvolvimento de algumas das componentes de avaliação deste estágio. É de referir que estávamos a contar com o 3º período para a realização de mais observações, tanto no que toca à colega estagiária como principalmente com os restantes professores. Assim, estas observações foram divididas em dois parâmetros: comportamentos do professor e comportamentos dos alunos. O comportamento dos alunos incidiu sobre o tempo de empenhamento motor e o comportamento do professor em relação às funções de ensino.

No que se refere à observação do nosso orientador cooperante, as observações surgiram com o intuito de compreender as estratégias de gestão das aulas, a forma como eram abordados determinados conteúdos e os métodos e modelos utilizados, de forma a verificar o impacto que tinham nos alunos e no controlo da sessão. Não foi possível observar as aulas do professor da EBSAAS devido à pandemia COVID-19, como já referido anteriormente, o que impossibilitou o conhecimento de outras estratégias. Portanto, estas observações apresentaram uma função formativa, porque é importante compreender como alguns professores experientes gerem e

abordam os conteúdos de aula, para depois podermos refletir e discutir sobre as mesmas, assim como experimentar algumas das informações recolhidas na nossa turma, verificando se têm um efeito positivo nos nossos alunos.

A observação da docente do CST teve como objetivo observar a atuação do professor e o próprio comportamento dos alunos numa aula de Patinagem, dado que era uma matéria que seria abordada com a nossa turma de 5ºano e, como tal, era importante observar a dinâmica de aula para estarmos mais preparados e podermos preparar a nossa intervenção de uma forma mais eficiente. Nesta aula observada não foi utilizada nenhuma ficha de observação nem registada nenhuma informação, dado que queríamos apenas observar todos os momentos e refletir sobre o que estávamos a ver, também no que tocam aos exercícios e estratégias utilizadas.

Em relação aos instrumentos utilizados, para observar a colega de estágio foram criadas algumas fichas de observação, tendo em conta os objetivos que pretendíamos para a mesma. Assim, foram utilizadas duas fichas, uma primeira numa fase mais inicial do estágio com o objetivo de aferir os pontos positivos e a melhorar, e posteriormente, foi criada uma segunda ficha, numa fase mais avançada do processo, com o objetivo de observar as funções de ensino (Apêndice 17 e 18). Para realizar estas fichas tivemos como base as fichas criadas por grupos de estágio de anos anteriores da ESFF, resultando da adaptação das funções de ensino do professor propostas por Pieron (1982).

Para se realizar as observações dos alunos, foi utilizada uma ficha específica desenvolvida por Siedentop et al. (2011), onde avaliámos o tempo de empenhamento motor dos alunos durante a aula (Anexo 3). Para esta avaliação, era registado, de 2 em 2 minutos, se o aluno estava ou não em empenhamento motor.

#### **3.3.4. Reflexão Final da Assistência às Aulas**

No que se refere a todo o processo de assistência às aulas, podemos concluir que este foi predominante para se conseguir melhorar todos os aspetos relacionados com a função docente, permitindo que existisse evolução, quer quando se estava a observar, quer quando se era observado, melhorando, assim, a capacidade de observação e também as nossas capacidades enquanto docentes.

*“Aprendizagem de observação não é somente uma apropriação progressiva de técnicas, está previamente subordinada a uma tomada de consciência de si*

*enquanto observador, das suas relações com a situação observada, da sua implicação pessoal na recolha de informações”* (Serafini & Pacheco, 1990, p.248).

Este processo de observação mútua entre professores estagiários foi muito positivo e essencial para o nosso crescimento enquanto docentes, pois promoveu uma reflexão crítica contínua, também com a intervenção do nosso orientador cooperante, levando a uma análise pormenorizada de tudo o que era feito e permitindo o levantamento de hipóteses e soluções tendo por base todas as problemáticas observadas. Assim, o nosso processo foi sempre baseado numa metodologia de diagnóstico, prescrição e controlo, ou seja, tendo em conta as informações observadas (diagnóstico), procedíamos ao levantamento de questões, hipóteses e potenciais soluções que pudessem contribuir para melhorar o nosso processo enquanto docentes e o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, atenuando ou mesmo resolvendo os aspetos que eram necessários melhorar (fase da prescrição). Por fim, era essencial e necessário procedermos a um controlo desse mesmo processo, de modo a verificar se as alterações ou as soluções arrançadas foram eficientes e se contribuíram para solucionar os problemas em questão.

*“A observação é um processo fundamental que não tem um fim em si mesmo mas se subordina e se põe ao serviço de processos mais complexos, tais como a avaliação, o diagnóstico, o julgamento (a formação de juízos), a investigação descritiva e a experimentação.”* (Damas & Ketele, 1985, p.20).

Estamos de acordo com o autor mencionado acima, dado que a observação que realizámos ao nosso colega de estágio não possui um fim em si mesmo, pois todas as questões levantadas e as hipóteses solucionadas não resolvem todos os problemas que nos vão surgindo ao longo do tempo. Assim, foi necessário um longo processo de trabalho constante de observação, de modo que todos esses aspetos pudessem ser melhorados, bem como aprimorar outras funções. Só com esta forma de observação é que conseguimos que o nosso colega de estágio melhorasse a sua intervenção pedagógica, contribuindo conseqüentemente para a melhoria da aprendizagem dos seus alunos.

Ao longo deste processo de diagnóstico, prescrição e controlo, foram melhorados alguns aspetos na intervenção pedagógica do nosso colega de estágio. Alguns desses aspetos foram os seguintes: (I) Colocação no espaço em momentos de observação e feedback; (II) Movimentação pelo espaço de aula; (III) Tempo de instrução; (IV) Aspetos de organização e dinamização da aula e, por fim, (V) Abordagem de determinados conteúdos. É de referir que a observação e balanço das aulas sucederam de forma regular, o que permitiu efetivamente uma melhoria de

todos os aspetos referidos anteriormente, pela razão de existir uma constante discussão e verificação das hipóteses e possíveis soluções que eram apresentadas e testadas em aula.

Segundo Serafini e Pacheco (1990), a observação deve ser vista como um elemento regulador da tomada de decisões, sendo esse um dos aspetos fundamentais e críticos da formação de professores. Todas as decisões tomadas pelo professor dependem de forma direta ou indireta da observação que realiza, da leitura que faz de uma determinada situação e da forma como a interpreta. A observação intervém quando o professor planifica, leciona e quando realiza uma reflexão sobre a sua aula e se foca nas possíveis hipóteses para aplicar nas aulas seguintes. Devido a este facto, o professor tende a manter os comportamentos que dão bons resultados, a realizar modificações nas situações mais difíceis e a procurar soluções para as questões mais problemáticas.

Apesar da Pandemia COVID-19 ter impedido que o 3º período decorresse de forma presencial, conseguimos concluir todas as observações, sendo que o objetivo do processo de assistência às aulas não se focou apenas no nosso colega de estágio, mas também em outros agentes educativos, caso do nosso orientador cooperante e outro docente do CST. O docente das EBSDAAS não foi possível observar devido às condições já mencionadas.

Assim, estas observações têm, acima de tudo, uma função formativa, permitindo que consigamos melhorar a função docente, sendo esta forma de observação muito importante no nosso processo de formação, pois permite identificar diversos aspetos que nos auxiliam a solucionar diversos problemas. Por exemplo, para a lecionação da turma de 5ºano, dado que a Patinagem era uma das matérias a lecionar e tínhamos algumas dúvidas e dificuldades na lecionação da mesma, decidimos ir observar uma aula de um outro professor, de modo a tentar esclarecer algumas dessas dúvidas. Esta observação permitiu identificar algumas estratégias pedagógicas, bem como as estratégias utilizadas no controlo da turma e na parte de organização da aula. Desta forma, só podemos agradecer a oportunidade de observar essas aulas, tornando o processo mais rico e completo para a nossa aprendizagem e desenvolvimento enquanto docentes.

Em relação aos instrumentos utilizados, foram criadas duas fichas de observação. A primeira a ser criada era uma ficha muito mais simples, que pretendia avaliar todos os aspetos positivos e os aspetos a melhorar do nosso colega de estágio, sendo isso discutido após o final das aulas. Posteriormente, e de modo a avaliar aspetos mais específicos e seletivos, utilizámos uma ficha de observação criada pelos núcleos de estágio de anos anteriores da ESFF, sendo esta

ficha mais centrada nas funções de ensino apresentadas por Pieron (1982). Esta ficha era mais objetiva e permitia identificar mais facilmente os aspetos que professor controlava e os que tinha mais dificuldade em controlar. Desse modo, esta ficha centrava-se em todas as funções de ensino consideradas pelo autor acima mencionado, sendo as seguintes: (I) Apresentação de conteúdos, (II) Organização, (III) Feedback, (IV) Afetividade e (V) Observação silenciosa. O formato desta ficha era em checklist, o que permitia analisar se o professor observado conseguia ou não cumprir com os diversos critérios apresentados para cada uma das funções de ensino. Por fim, foi colocada na ficha um espaço, de modo a permitir que fossem escritas algumas observações extra consideradas pertinentes, de forma a anotarmos determinados aspetos que pudessem ter interferido de forma positiva ou negativa com os critérios observados.

Desse modo, concordamos com Silva (2013), que afirma que a observação de uma aula se centra na seleção e na capacidade de adaptação rigorosa dos instrumentos tendo em conta o contexto, as fases do ciclo de supervisão, o foco da observação e as necessidades específicas de cada professor. Tanto os professores observados como os professores observadores beneficiam dessa observação e do debate das suas aulas.

Por outro lado, a parte da assistência às aulas também se destinou a avaliar os alunos, sendo avaliados vários aspetos, de forma a verificar se as metodologias, as estratégias e os métodos utilizados contribuíram efetivamente para o seu processo de ensino aprendizagem. De referir que estas observações foram maioritariamente realizadas de caráter informal, mas existiram algumas observações com caráter formal, no caso da avaliação do tempo de empenhamento motor dos alunos. Esta ficha, criada por Siedentop et al. (2011), apesar de poder apresentar algumas lacunas, foi um instrumento viável para verificar se as estratégias e métodos utilizados estavam ou não a promover um maior tempo de empenhamento motor nos alunos. Além disso, era possível analisar se existiam alunos que estavam a ter um tempo de empenhamento motor muito inferior ou superior aos colegas, ajudando na criação de estratégias para que os alunos conseguissem participar de forma mais ativa e comprometida nas aulas. Desse modo, vai ao encontro do que é defendido por Moreira et al. (2009), que afirmam que o tempo de empenhamento motor é fundamental para que os alunos consolidem as suas aprendizagens e para alcançar os efeitos desejados nas aulas de EF. Um aluno motivado a realizar uma determinada atividade poderá ter mudanças na compreensão da aprendizagem e do seu desempenho nas habilidades motoras.

Estas observações do tempo de empenhamento motor dos alunos foram de caráter avaliativo e tinham como grande objetivo obter dados concretos sobre este parâmetro, em função da aplicação de modelos de ensino específicos, que foram o MED e o MC. Assim, ao ser realizada esta avaliação, foi possível compreender determinadas fases das aulas onde o tempo de empenhamento motor era mais reduzido, e estas fases eram principalmente devido às instruções e aos tempos de transição que poderiam demorar mais do que estava previsto. Estes aspetos ocorreram principalmente nas fases de pré-época, o que é aceitável e normal, dado que os alunos e mesmo os professores ainda se estavam a familiarizar com os conteúdos e todas as dinâmicas de aula. Por fim, esta avaliação tinha outra mais-valia, pois permitia identificar se as estratégias e os métodos adotados pelo professor estavam a promover um tempo de empenhamento motor elevado, identificando potenciais alunos que apresentassem dados mais inferiores aos colegas e, dessa forma, utilizar diferentes estratégias para que estes participassem de forma mais ativa nas aulas.

Todo este processo de observação e reflexão no estágio foi muito positivo, tanto para os professores estagiários como para o professor cooperante. Segundo Pimenta e Lima (2008), o estágio oferece novas possibilidades de ensinar e aprender a profissão docente, inclusive para os professores formadores, pois ajuda a rever as concepções sobre o ensinar e o aprender. Da mesma forma, o nosso orientador cooperante foi essencial neste processo, pois realizou uma boa supervisão, indo ao encontro do que é defendido por Reis (2011), que afirma que um orientador cooperante deve ter a capacidade “(...) *de encorajar, observar, ouvir, apoiar, refletir, analisar, discutir, organizar, definir objetivos e metas, ser flexível e acessível*” (p.17). Isto permitiu que conseguíssemos desenvolver a nossa capacidade de observação, tornando-a mais eficiente e rigorosa, selecionar e melhorar os instrumentos de observação, bem como realizar uma melhor seleção dos mesmos de acordo com a situação e o contexto. Assim, houve uma constante adaptação e evolução face aos diversos constrangimentos que foram surgindo e que estão associados à prática docente.

## **4. Atividades de Integração no Meio**

### **4.1. Caracterização da Turma**

A caracterização da turma é uma parte integrante do processo de ensino-aprendizagem, pois permite-nos compreender as características gerais e específicas dos nossos alunos. Segundo Nasoni (2012), na caracterização da turma devem constar dados relacionados com cada aluno da turma, pois, só através dessas informações, conseguiremos constatar determinados comportamentos ao longo do ano letivo, fazendo com que o Professor Estagiário consiga intervir da maneira mais adequada, tendo em conta as necessidades e especificidades de cada aluno.

Ao realizar essa caracterização da turma, procuramos diversos parâmetros relacionados com o aluno, como por exemplo, a idade, o sexo, o local de residência e a etnia, e também diversos dados relacionados com a família, condição socioeconómica, cultural e a própria estrutura familiar. Além destes dados, pode também conter aspetos relacionados com o percurso escolar do aluno, bem como os seus interesses, motivações e dificuldades. Por fim, e principalmente para o Professor de EF, é essencial que se tenha informações mais pormenorizadas sobre possíveis doenças, limitações ou mesmo deficiências que os alunos possam ter. Assim, todos estes indicadores servem como guias para uma melhor intervenção e atuação do Professor Estagiário, pois só desta forma é possível realizar um processo de ensino mais individualizado e que vá ao encontro das necessidades dos alunos (Nasoni, 2012).

A caracterização da turma tem como objetivo transmitir ao conselho de turma um conjunto de parâmetros muito importantes sobre a vida dos alunos, no que toca à parte escolar, social e também pessoal. Assim, a conjugação destes dados para a caracterização da turma é de grande importância pois permite conhecer os alunos a vários níveis, permitindo que se utilizem as melhores estratégias e, dessa forma, melhorar o processo de ensino-aprendizagem (Pinto, 2010).

Esta caracterização permite dar a conhecer aos professores das diferentes disciplinas o perfil individual do aluno, sendo uma boa forma de preparar o seu trabalho no dia-a-dia, com o objetivo de potenciar nos alunos uma grande motivação, empenho e interesse pelo processo, fazendo com que se tire um melhor aproveitamento escolar de cada um dos alunos (Pinto, 2010). A verdade é que, para se otimizar as transformações que se deseja nos alunos, é essencial dominar uma metodologia que nos permita intervir de uma forma rentável. Esta metodologia é

assente em três pilares essenciais, que são o diagnóstico, a prescrição e o controlo (Vicente et al., 2015).

O diagnóstico é essencial e vai-nos permitir conhecer de forma mais profunda os nossos alunos, no que toca às suas características, capacidades e potencialidades, pois este implica o levantar novas hipóteses e procurar refutá-las, analisando as variáveis que vão influenciar estas hipóteses, quantificando indicadores para melhor definir a situação. Só após o diagnóstico, é possível realizar uma prescrição de exercícios com intencionalidade, para que provoque no aluno as transformações desejadas (Vicente et al., 2015).

Para se obter informações dos alunos, foi aplicado um conjunto de questionários, testes sociométricos, entrevistas e bateria de testes psicomotores. Deste modo, foi possível caracterizarmos a turma e organizarmos antecipadamente o processo de ensino-aprendizagem. Para se alcançar estes objetivos, foi muito importante a utilização do Projeto EFERAM-CIT, pois este compreende um conjunto de diversos instrumentos avaliativos, de modo a fazer com que a EF seja um meio de potenciar a transformação no aluno. Assim, este projeto auxilia em grande escala o desenvolvimento das capacidades dos alunos e tem muita importância na adoção de estilos de vida saudáveis.

No que toca aos objetivos gerais para o processo de caracterização da turma, estes foram os seguintes: (I) Obter os dados sobre a turma, quer de uma forma geral, quer de uma forma mais específica, incidindo sobre cada aluno em particular; (II) Dar apoio à atuação pedagógica do professor ao longo do ano letivo; (III) Apresentar alguns dados que sejam pertinentes no conselho de turma.

Em relação aos objetivos específicos, foram definidos os seguintes: (I) Aferir os dados demográficos dos alunos, de modo a ter um conhecimento mais aprofundado sobre a turma; (II) Analisar os hábitos, o estilo de vida, bem como as experiências prévias nos diferentes matérias; (III) Aferir o nível socioeconómico da turma; (IV) Investigar sobre a visão e motivação que os alunos têm sobre a Educação Física, o Desporto e a Atividade Física em geral; (V) Estudar a sua função cognitiva, o nível de performance e estado de saúde de cada aluno; (VI) Através da informação recolhida, foi possível definir as matérias a abordar e os modelos e métodos de ensino a adotar, com vista à evolução dos alunos; (VII) Dar a conhecer ao conselho de turma vários dados que sejam pertinentes em relação à turma e que possam ser uma mais-valia na lecionação e intervenção de outras disciplinas curriculares.

### **4.1.1. Metodologia**

#### **4.1.1.1. Amostra**

No que toca à metodologia, a turma em que foi realizada a caracterização e estudo pormenorizado foi uma turma da ESFF, do Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais. A turma era composta por 23 alunos, dos quais 20 do sexo feminino e 3 do sexo masculino e a média de idades era de 15,7, variando entre os 15 e 16 anos.

#### **4.1.1.2. Instrumentos Utilizados e Procedimentos Gerais**

Para se obter todos os dados pretendidos, foi necessário criar vários procedimentos e utilizar diversos instrumentos, de forma a dar uma melhor resposta ao que se pretendia. Assim, como primeiro ponto, foi criada uma ficha de identificação com o objetivo de recolher certos dados sobre os nossos alunos. Esta ficha de identificação visava obter os seguintes dados: Nome completo, Email, Número de telemóvel, Data de nascimento, Idade, Naturalidade, Doenças que podem possuir, Medicação, Contraindicação para a prática desportiva.

Com esta ficha, o objetivo era obter dados mais específicos sobre os alunos, dado que numa fase prévia ao início das aulas, a única informação que nos foi fornecida estava relacionada com o número de alunos, nome e sexo.

Após a aplicação desta ficha de identificação, foi aplicada uma metodologia de recolha e informação transversal a todos os grupos de estágio, consoante a metodologia prevista no projeto EFERAM-CIT. Este projeto contém uma série de procedimentos e testes que ajudam a realizar uma caracterização da turma em vários domínios, como por exemplo: o domínio psicomotor, psicológico, social e também afetivo.

De um modo geral, os objetivos específicos deste projeto passaram por: (I) caracterizar a perceção dos alunos relativamente à escola e à disciplina de EF, (II) aferir os estilos de vida, aptidão física e sequentes níveis de atividade física, (III) função cognitiva e performance motora dos alunos. Por fim, visava também (IV) avaliar a efetividade da implementação de modelos de ensino alternativos, bem como (V) verificar a motivação e a aprendizagem dos alunos no que toca às atividades físicas e desportivas em contexto de aula. Desse modo, os instrumentos utilizados para a realização de todos estes objetivos foram os seguintes: Questionário online para caracterização da turma, Questionário sociométrico, Testes de aptidão física, Testes de avaliação cognitiva (COGTEL) e Questionários de aferição da motivação dos alunos para a EF.

Por fim, é essencial salientar que todo este processo relacionado com o projeto, foi idealizado e realizado pelo grupo de professores estagiários e pelos orientadores científicos responsáveis que fazem parte do departamento de EF da UMa, exigindo um grande trabalho colaborativo entre todos, de modo a implementar e dinamizar o projeto da melhor forma possível. Assim, é de referir dois aspetos essenciais para o sucesso desta recolha e análise de dados: (I) Realização de uma formação específica a nível teórico e prático antes das intervenções, de modo a se perceber os objetivos e os procedimentos a aplicar em cada teste, recolhendo os dados com o máximo de rigor: (II) Criação de um cronograma, ao qual foram definidos os responsáveis por cada intervenção, os materiais necessários e os testes a serem realizados.

No que se refere aos instrumentos utilizados, estes foram os seguintes:

(I) Questionários online sobre a EF e estilo de vida: tinha como objetivo recolher dados sobre o estilo de vida dos alunos, bem como a perceção que têm em relação à disciplina de EF. Através deste questionário, foi possível obter dados mais específicos sobre diversos aspetos como: agregado familiar, hábitos de vida, auto perceção individual do aluno e sobre as suas vivências desportivas;

(II) Avaliação da AF: Foi realizado um conjunto de testes de aptidão física e de medições antropométricas (pregas bicipitais, tricipital, abdominal, geminal, perímetro da cintura, altura e peso). Estes testes permitiram avaliar diversas componentes como a força estática, força explosiva dos Membros Inferiores (MI), força, do tronco, velocidade e agilidade, massa corporal e sequente percentagem de massa gorda, flexibilidade de ombros, aptidão aeróbia e força de MS;

(III) Questionário Sociométrico: O objetivo deste questionário foi compreender as dinâmicas sociais existentes na turma. Assim, os alunos tinham de responder a diversas questões, colocando os seus colegas por ordem de preferência e exclusão. Este questionário revelou-se importante pois auxiliou na identificação dos alunos que são mais excluídos pela turma;

(IV) Perceção sobre a EF e o professor: O objetivo deste questionário foi aferir a perceção dos alunos sobre a EF e o professor, sendo realizadas diversas questões;

(V) Questionário “Para mim é fácil”: Este questionário era composto por 43 itens avaliados segundo uma escala de linkert de 1 (discordo completamente) a 5 (concordo completamente);

(VI) Questionário de Avaliação da Função Cognitiva (COGTEL) (Kliegel et al., 2007): Este questionário tinha como objetivo avaliar, através de um score, a capacidade cognitiva dos alunos, de forma individual. Este era composto por 6 sub testes que avaliaram os seguintes itens: memória prospetiva, memória verbal a curto-prazo, memória de trabalho, raciocínio indutivo, fluência verbal e a memória verbal a longo prazo.

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

##### **Dados Sociodemográficos**

Em termos demográficos, a turma apresentava um total de 23 alunos, onde 20 alunos eram do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

No que toca à média de idades da turma, podemos concluir que esta era de 15,7 anos. Já se compararmos esta média geral com a média de idade do sexo feminino e masculino, podemos concluir que a média de idades do sexo feminino (15,75) era superior quer à média geral da turma, quer à média do sexo masculino (15,66).

Em relação à nacionalidade, como seria de esperar, grande parte dos elementos da turma eram portugueses, mas com duas exceções, que nasceram em Espanha e Itália.

##### **Dados do Agregado familiar e dados socioeconómicos**

A escolaridade dos encarregados de educação pode ser um bom indicador da situação socioeconómica da família.

Em relação à turma em questão, podemos concluir que existia um maior número de pais com formação académica superior, com 15 possuindo licenciatura, 3 mestrado e 1 doutoramento.

Um dos outros indicadores da situação socioeconómica da família é a situação de trabalho dos pais. Foi possível verificar que 91,3% das mães e 86,9% dos pais encontravam-se empregados.

O escalão de apoio social escolar é outro dos indicadores do nível socioeconómico de cada família. Assim, pudemos verificar que grande parte dos alunos não possuía apoio social escolar.

Em relação ao agregado familiar, conclui-se que, de um modo geral, o agregado familiar da turma era considerado reduzido, dado que 92% da turma possuía um agregado familiar que variava entre 1 e 4 pessoas, e onde apenas 8% possuía mais do que 5 pessoas a viver em sua casa.

### **Dados sobre a Perceção da Escola**

No que toca à perceção sobre a escola, podemos aferir que mais de metade da turma afirmou gostar da escola. Por outro lado, vimos que existiam 11 alunos que afirmavam que a escola lhes era indiferente.

### **Dados sobre a Função Cognitiva**

O primeiro item a ser avaliado foi a memória prospetiva, que era definida como a capacidade de recordar uma ação que se pretende realizar no futuro. Assim, conseguimos perceber que grande parte da turma, ou seja, 20 dos 23 alunos conseguiram obter um score de 1, o que significa que é um score positivo.

O segundo item avaliado foi a memória verbal a curto prazo, que era a capacidade de o aluno reter informação durante um curto espaço de tempo. Aferimos que os resultados foram igualmente positivos, na medida em que, num score de 0 a 8, nenhum aluno obteve um score inferior a 4.

O item seguinte a ser avaliado foi a memória de trabalho e consistia na capacidade de o aluno numerar uma série de números na ordem inversa que lhe é transmitida. Concluímos que os resultados obtidos foram igualmente positivos, na medida em que grande parte da turma (19 alunos) conseguiu um score igual ou superior a 6, o que significou que obtiveram resultados iguais ou superiores à metade do score total (12).

No que toca à fluidez verbal, esta foi avaliada em duas vertentes, a letra da fluência e a fluência de categoria. Grande parte dos alunos conseguiu uma fluência verbal igual ou superior a 20, sendo a média total da turma de 28,5 palavras em um minuto. De referir que apenas 2 alunos ficaram com uma média abaixo das 20 palavras e os restantes 21 alunos obtiveram valores superiores a 20 palavras.

O raciocínio indutivo consistiu em perceber a lógica/padrão de uma sequência de números e indicar o número que se segue, possuindo um score que varia entre 0 e 8. Aferimos que grande parte da turma se situava com resultados iguais ou superiores à metade do score total, com uma média de 6,39, o que foi positivo. Apesar disso, este foi o teste em que mais alunos (6 alunos) se situaram abaixo da média, com scores a variar entre 2 e 3.

O último parâmetro avaliado na função cognitiva foi a memória verbal a longo-prazo. Os resultados foram novamente positivos. O teste possuía um score que variava entre 0 e 8 e nenhum dos alunos obteve resultados inferiores à metade do score total. A média na turma neste teste foi de 6,74, sendo uma média também bastante positiva e superior à média da memória verbal a curto prazo (6,60).

Por fim, é importante referir que a veracidade deste teste pode ter sido influenciada por alguns fatores como o nervosismo/stress, tempo disponível e constrangimentos externos (ex. barulho do pavilhão).

### **Dados sobre a Auto percepção da Saúde**

No que toca à saúde, pudemos aferir que grande parte da turma, ou seja, 74% (17 alunos), afirmou estar de boa saúde ou de muito boa saúde, o que foi um aspeto positivo. Apesar disso, 22% (5 alunos) da turma afirmaram estar de saúde razoável e 4% (1 aluno), afirmou não se sentir com muito boa saúde, o que é um aspeto que tivemos em atenção. Este último caso tratou-se de um aluno que possui um problema de escoliose e ansiedade, o que pode, de certa forma, ter contribuído para que se auto percecionasse de forma menos positiva.

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

O método utilizado para avaliar estas duas componentes foi o questionário “Para mim é fácil”. Assim, pudemos verificar que os resultados obtidos foram positivos pois a média da turma se situou nos 3,6 numa escala entre 1 e 5 e todos os alunos obtiveram resultados superiores a 3.

### **Dados sobre as Dinâmicas de Grupo**

A dinâmica de grupo é um ponto muito importante no que toca à caracterização da turma, pois permite aferir os subgrupos que existem na turma, possibilitando a identificação de possíveis líderes da turma, ou, por outro lado, de certos casos de exclusão que não se consiga identificar logo num primeiro momento, e que, se identificados, devem ser tidos em atenção.

Assim, para se avaliar esta componente, recorreu-se a um teste sociométrico, que consistiu em responder a algumas perguntas, individualmente, por ordem de preferência e exclusão. As perguntas estavam relacionadas com os outros colegas de turma, em que os alunos tinham de excluir ou escolher.

Os resultados obtidos revelaram a necessidade de termos uma atenção especial para com 2 alunos que foram selecionados por exclusão por mais de três colegas.

### **Dados sobre os Hábitos de Atividade Física e Sedentarismo**

Analisando alguns dados da turma relativamente à prática desportiva, foi possível aferir que 48% da turma praticava desporto federado e igualmente 48% da turma apenas tinha como prática desportiva as aulas de EF.

Nas atividades físicas/desportivas num clube ou associação, 48% da turma não praticava semanalmente qualquer atividade física. Já no número de horas de atividade física num clube/associação, pudemos constatar que 52% da turma não praticava qualquer hora por semana.

Na prática de atividades físicas informais, 17% da turma não praticava qualquer tipo de atividade informal e apenas 31% praticava 1h semanal. Por fim, foi observado o número de horas diárias que os alunos passavam sentados. Constatámos que mais de metade da turma (52%), passava entre 8 a 10h sentado. Acreditamos que este elevado número de horas que os alunos passavam sentados contribuiu para um baixo nível de aptidão física.

### **Dados sobre a Auto percepção sobre a Educação Física**

Neste tópcio foi analisada a percepção sobre a EF e a opinião sobre a importância da mesma. De forma global, os resultados foram positivos, pois uma grande percentagem da turma afirmou gostar da disciplina de EF e já possuía a capacidade de reconhecer a sua importância no dia-a-dia. Apesar disso, existia uma percentagem significativa de alunos que acreditavam que a EF lhes era indiferente ou que não gostavam lá muito.

Outro dado interessante foi a importância atribuída à disciplina de EF, em que mais de metade da turma afirmou que devia ser obrigatória e com avaliação, o que consideramos ser positivo, pois é um indicador de que os alunos olhavam para esta área disciplinar num patamar de importância correspondente às demais.

### **Dados sobre o Historial Médico, Estado Nutricional e Aptidão Física**

Na AF foram tidos em conta três aspetos: historial médico dos alunos, estado nutricional e componentes da AF.

Para o historial médico dos alunos, foi criada uma ficha de identificação/registo médico, preenchida no início do 1º período. Através desta, foi possível identificar alguns problemas relacionados com a saúde, existindo 4 alunos que apresentaram problemas específicos de saúde, como a asma, diabetes tipo 1, escoliose e ansiedade.

No que toca às componentes da AF, aferimos os resultados relacionados com a força (a força explosiva dos MI, a força resistente dos MS e a força de resistência abdominal) e concluímos que, tanto no caso da força explosiva dos MI como da força de resistência abdominal, grande parte da turma se situou na zona saudável, o que é positivo. Na força resistente dos MS a situação mudou, com 60% da turma a se situar na zona de risco.

Na flexibilidade, os resultados que a turma apresentou foram positivos, onde grande parte dos alunos se situaram na zona saudável. Assim, aferimos a flexibilidade dos MI e a flexibilidade dos MS (braço direito e braço esquerdo). No que toca à flexibilidade dos MS, os resultados foram positivos, com apenas 2 alunos a necessitarem de melhorar a flexibilidade do lado direito e 3 alunos do lado esquerdo. No caso da flexibilidade dos MI, 8 alunos (35%) apresentaram dificuldades.

Por fim, aferimos os resultados relacionados com o VO2 Max., a agilidade e coordenação e a velocidade. Concluímos que em todas estas componentes, grande parte da turma se situou na zona de risco, o que não foi positivo. Na capacidade aeróbia, verificámos que cerca de 70% da turma apresentou dificuldades e tanto a agilidade e coordenação como a velocidade apresentaram resultados semelhantes, com mais de 70% a se situarem em zona de risco.

#### **4.1.3. Balanço Final da Caraterização da Turma**

Através da caraterização da turma, obtivemos uma caraterização mais detalhada em relação a todos os alunos. Isto foi possível de concretizar pois realizámos diversos testes/questionários que foram aplicados com esse objetivo, tornando possível a identificação de aspetos que poderiam ser necessários ter em atenção, contribuindo da melhor maneira para o desenvolvimento dos alunos. Assim, de acordo com a análise de dados realizada, tirámos várias conclusões em relação à turma.

A turma enquadrava-se num nível socioeconómico médio-alto, pois grande parte dos pais eram empregados, possuíam a escolaridade obrigatória e muitos tinham formação superior (licenciaturas, mestrados ou doutoramentos).

O agregado familiar foi outro indicador importante. Assim, aferimos que o agregado familiar da turma foi considerado reduzido. Segundo Morgado et al. (2013), é muito importante aferir se a mudança na estrutura familiar poderá vir a ter implicações no desenvolvimento da socialização das crianças e adolescentes e é essencial compreender o papel da qualidade das relações pais-filhos enquanto agentes mediadores do eventual impacto que certas mudanças estruturais possam ter no desenvolvimento dos filhos.

Na perceção sobre a escola, pudemos aferir que mais de metade da turma gosta da escola. Por outro lado, existiam alguns alunos que afirmavam que a escola lhes era indiferente. Já em relação à auto perceção como alunos, mais de metade da turma afirmou que se situava num nível médio.

O afastamento dos adolescentes da escola favorece o envolvimento com outros adolescentes igualmente pouco ligados à escola e, muitas vezes, este facto está relacionado com o envolvimento em comportamentos de risco para a saúde partilhados pelos pares, como se se tratasse de uma cultura de grupo. Por outro lado, uma escola que favoreça um sentimento acolhedor e de pertença, irá facilitar o desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes e o seu bem-estar (Matos & Carvalhosa, 2001).

Segundo Piaget (1973) cit. por Neves (2020), a aprendizagem só ocorre com a desordem e ordem daquilo que já existe dentro de cada sujeito. É necessário existir contacto com o difícil, o incómodo, de forma a desestruturar o já existente e em seguida estruturá-lo novamente. Nos testes realizados aos alunos sobre a função cognitiva, concluímos que a turma apresentou resultados positivos em todos os testes.

Segundo Fialho (2011), as competências sociais são definidas como a capacidade de entender reações, criar empatias, relacionar-se com o outro e gerir convivências em grupo. Já segundo Sousa (2016), as competências pessoais estão intimamente ligadas aos traços de personalidade de cada um, sendo essas desenvolvidas ao longo da sua vida. Em contexto profissional, estas competências são particularmente importantes pois, de certa forma, são elas que o vão ajudar a destacar o seu valor e as competências técnicas. Analisando os dados obtidos

sobre os alunos, contactámos que a turma apresentou níveis elevados nos domínios sociais e pessoais.

Nas dinâmicas de grupo, conseguimos verificar que existiam 2 alunos que eram colocados de parte pela turma. Não se sabe ao certo qual a razão destas opções em relação a estes alunos em específico, no entanto, por serem selecionados de forma repetitiva, podiam ter algum tipo de comportamento ou atitude que não fosse bem visto por parte da turma. Apesar disso, ao longo do ano não foram detetados comportamentos que justificassem essa exclusão.

Os hábitos de Atividade Física e Sedentarismo foram pertinentes de analisar, aferindo alguns dados da turma relativamente à prática desportiva, às horas que passavam sentados e as horas que praticavam atividades físicas/desportivas informais, para se compreender se os alunos que constituíam esta turma cumpriam ou não as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS). Dado que a média de idades da turma variava entre os 15 e 16 anos, verificámos as recomendações da OMS para esta faixa etária. Segundo Fialho (2012), a OMS define como essencial a realização de 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa, sendo que toda a atividade física que exceda os 60 minutos trará muitos benefícios para a saúde dos praticantes. Além disso, pelo menos 3 vezes por semana, a atividade física deverá integrar exercícios que ajudem a fortalecer os músculos e os ossos.

Tendo em conta o que é definido pela OMS, é justificada a necessidade de uma organização curricular da EF em 3 aulas semanais, com um tempo útil que se deve aproximar ao que está definido como o essencial para a saúde e desenvolvimento das crianças e jovens. Infelizmente isso não acontece, pois ainda temos uma visão puramente administrativa da organização curricular da carga horária, sem ter em conta a maximização dos seus benefícios específicos (Fialho, 2012).

Analisando o que foi referido anteriormente, concluímos que cerca de metade da turma (48%), era considerada sedentária, pois não cumpria o nível de atividade física recomendada pela OMS, realizando apenas as aulas de EF. Além disso, os alunos passavam muitas horas sentados, o que não contribui para uma vida ativa. Este fator trouxe consequências para as nossas aulas de EF, pois obrigou-nos a realizar um planeamento muito focado em melhorar a aptidão física dos alunos, tentando incentivá-los a serem mais ativos.

Na auto percepção sobre a EF os resultados foram positivos, pois uma grande percentagem da turma gostava da disciplina de EF e possuía a capacidade de reconhecer a sua

importância no dia-a-dia. Segundo um estudo realizado por Brandolin et al. (2015) a uma amostra de 2334 alunos do Brasil, foi possível verificar que 38,7% afirmaram que a disciplina de EF é a que gera mais satisfação, quando comparada com as restantes disciplinas. Os possíveis fatores para essa satisfação são, por exemplo, a autopercepção da habilidade para o desporto, o sexo e a organização das aulas. Estes fatores contribuem e têm um grande impacto na satisfação com as aulas de EF.

Por fim, foram avaliados os resultados obtidos em relação à aptidão física. É essencial que a aptidão física seja abordada pelo professor de EF de modo a estimular o gosto pela prática de atividade física para toda a vida. Por outro lado, mais importante do que trabalhar a aptidão física na escola, é desenvolver no aluno um espírito consciente e formativo, para que ele pratique atividade física fora do contexto escolar, tendo presente na sua mente a importância que essa atividade terá na sua saúde e influenciará outras pessoas para essa prática (Marchesoni et al., 2011).

Desta forma, concluiu-se que as grandes fragilidades da turmas estavam relacionadas com a força resistente dos MS, com a capacidade aeróbia, a agilidade e coordenação e também a velocidade. Estas foram componentes que tentámos incidir nas aulas, utilizando diferentes estratégias de promoção destas capacidades (ex. *tabata*).

#### **4.2. Atividade de Extensão Curricular**

A Atividade de Extensão Curricular foi realizada no dia 23 de novembro de 2019, entre as 9h15 e as 12h15, no Funchal, sendo marcado por dois momentos: (I) pequeno-almoço convívio e (II) atividade de Laser Tag (modalidade que era do interesse da turma). A presente atividade contou com a presença dos alunos da turma 11º13 da ESFF, bem como professores da turma e familiares.

Os objetivos gerais para a presente atividade foram os seguintes: (I) Reforçar o gosto pela prática regular da atividade física, sensibilizando para a sua prática em todos os contextos do dia a dia; (II) Reforçar a importância de uma alimentação saudável; (III) Promover competências sociais e dinâmicas de grupo, fortalecendo as relações interpessoais (entre os alunos, mas também entre os alunos, os professores e os encarregados de educação); (IV) Envolver os alunos no processo de planeamento e organização da atividade; (V) Desenvolver capacidades de autonomia e responsabilidade; (VI) Promover a interdisciplinaridade, através da realização de um trabalho, posterior à atividade, que envolva a participação com outras disciplinas.

### 4.2.1. Planeamento e Operacionalização

Um dos principais objetivos que se pretendeu com esta atividade, foi promover o gosto pela atividade física e, para isso, decidimos ir ao encontro das motivações e interesses dos alunos para que este objetivo fosse potenciado o mais possível.

O planeamento da atividade começou no dia 23 de setembro de 2019 e foi solicitado aos alunos que sugerissem uma atividade que gostariam de realizar. Nas aulas seguintes foram surgindo algumas propostas, mas a turma não chegava a um acordo. Assim, sugerimos duas atividades aos alunos: acampamento e Laser Tag e no dia 30 de setembro de 2019, a turma chegou a um consenso, e decidiu realizar a atividade de Laser Tag, pois era uma atividade que todos conheciam, mas nunca tinham experimentado.

Após a definição da atividade, a tarefa que se seguiu foi a definição do dia e hora da atividade. Sugerimos que a atividade fosse realizada no final do 1º período, deixando para os alunos a escolha de um dia em que todos conseguissem participar. Como as aulas foram passando e a turma não chegava a um consenso, sugerimos 3 datas para realização da atividade: dia 16, 23 ou 30 de novembro. Assim, no dia 14 de outubro, ficou definida a data para realização da atividade, no dia 23 de novembro, na parte da manhã. No dia seguinte (15 de outubro), fomos marcar a atividade de Laser Tag e negociar os preços. Por ser uma turma da ESFF, a empresa fez um preço especial de 8 euros por pessoa.

A ideia inicial era realizar apenas a atividade de Laser Tag, mas, em conversa com o orientador cooperante, surgiu a ideia de fazer um pequeno-almoço convívio para complementar a atividade, permitindo um maior tempo para promover as competências sociais e as dinâmicas de grupo. Após conversa com os alunos no dia 22 de outubro, estes concordaram com a realização do mesmo. Dessa forma, dirigimo-nos à Residencial “*Sirius*” para marcar o pequeno-almoço, que ficou definido com o preço de 2,5 euros.

Após marcação e definição dos preços da atividade, procedemos à realização das autorizações para os encarregados de educação e, no dia 31 de outubro, estas foram entregues aos alunos (Apêndice 20). Uma das alunas ficou responsável por recolher as autorizações de todos os alunos e dar aos professores quando todos tivessem entregado, bem como a folha com a lista completa dos nomes dos alunos, a dizer se iriam ou não participar. Dessa forma, no dia 14 de novembro, recebemos por parte da aluna todas as autorizações. Após isso, procedemos à recolha do dinheiro para atividade, não dando essa função a nenhum aluno, por ser uma grande

responsabilidade recolher uma quantia elevada de dinheiro. A recolha do dinheiro ocorreu entre os dias 11 e 18 de novembro.

Posteriormente, no dia 16 de novembro, procedemos à realização do convite aos encarregados de educação e aos professores da turma para participação na atividade. Assim, foram enviados por email os convites para todos os encarregados de educação dos alunos que iam participar na atividade (Apêndice 21). No dia seguinte, foi também enviado um convite por email para todos os professores da turma (Apêndice 22). Por fim, no dia 14 de novembro, foi pedido a duas alunas responsáveis, que realizassem as equipas para a atividade de Laser Tag, de forma equilibrada e tendo em conta as equipas do MED. Assim, na aula de dia de 18 novembro, entregaram uma folha com as 4 equipas formadas.

Após todas estas questões estarem resolvidas e encaminhadas, procedemos à criação de um documento de planeamento da atividade, onde constavam os objetivos e em que consistia a atividade, a sua organização temporal, as tarefas e funções de cada elemento, bem como o planeamento de um trabalho que começou a ser realizado durante a atividade e que teve continuidade no 2º período (Apêndice 23).

O trabalho durante a atividade consistiu em cada aluno fotografar o seu pequeno-almoço e, posteriormente guardar a fotografia, bem como serem tiradas várias fotografias para depois surgirem na revista da escola, uma sugestão dada pela professora de desenho da turma. Este trabalho surgiu na sequência da marcação do pequeno-almoço, o que permitiu fazer uma relação com a importância de uma alimentação saudável, compreendendo a importância que tem um bom pequeno-almoço na nossa dieta, na execução das nossas funções e o papel que tem quando relacionado com a atividade física. Esse passou também a ser outro dos objetivos da atividade, que foi o reforçar o gosto por uma alimentação saudável.

A atividade que foi realizada no 2º período, consistiu num trabalho realizado a pares e que pretendeu promover interdisciplinaridade, constando os seguintes tópicos: (I) Fazer uma perspetiva histórica de evolução da alimentação do Ser Humano desde a pré-história até aos dias de hoje; (II) Comparação do pequeno-almoço português com o pequeno-almoço inglês. (III) Pesquisa sobre a importância de uma alimentação saudável, centrando a abordagem na importância do pequeno almoço: pesquisar sobre os alimentos ideais a ingerir no pequeno almoço e verificar/comparar com o pequeno almoço da atividade, de modo a perceber se foi adequado ou não; pesquisar também sobre as quantidades de cada alimento que devem ingerir (vai variar de pessoa para pessoa); (IV) Realizar o trabalho na sua estrutura formal, em Word,

e, posteriormente, elaborar os principais tópicos do trabalho numa cartolina A3, utilizando colagens/desenho das letras com diferentes técnicas, utilizando esquemas/imagens etc., tornando o trabalho mais apelativo e, posteriormente, apresentar na aula de Educação Física.

A proposta de interdisciplinaridade realizou-se com outras quatro disciplinas, que foram: a História da Cultura e das Artes, ao nível da perspetiva histórica, na evolução da alimentação ao longo da história (desde a pré-história até aos dias de hoje), onde o professor de História abordou este tema em uma das suas aulas, no 2º Período. Na disciplina de Desenho a professora iria dar apoio na realização do trabalho, ao nível das colagens/desenhos e toda organização do trabalho na cartolina A3, o que acabou por não suceder devido à interrupção das aulas no final do 2º período. Na disciplina de Português, a professora ajudou na estrutura formal do trabalho (conteúdos que devem constar em cada tópico do trabalho: capa, índice automático, introdução, organização do conteúdo, conclusão, bibliografia). Por fim, na disciplina de Inglês, ao nível da comparação do pequeno-almoço português com o pequeno-almoço inglês, tentando perceber qual deles é o mais adequado e saudável. A professora de Inglês abordou numa das suas aulas do 2º período um pouco das tradições inglesas em termos de alimentação, centrando a sua abordagem no famoso pequeno-almoço inglês.

#### **4.2.2. Balanço da Atividade**

O primeiro objetivo definido para a atividade, ou seja, promover o gosto pela prática regular de atividade física, foi alcançado com sucesso, na medida em que a atividade apelou a essa prática em todos os sentidos, não só durante a atividade de Laser Tag, mas também durante o percurso até ao local de realização da atividade, pois fomos todos juntos a pé para a mesma.

A atividade de Laser Tag permitiu um grande tempo de empenhamento motor, pois é muito dinâmica e exige constante movimentação, trabalho de equipa e criação de estratégias. Este objetivo também está interligado com o objetivo da alimentação saudável, pois tomámos o pequeno-almoço todos juntos e os alunos tiveram o cuidado de escolher alimentos mais saudáveis, optando, por exemplo, por pão com queijo em detrimento de pão com fiambre ou pão com manteiga, bem como optaram por sumo de laranja e iogurte sem açúcar, em detrimento de leite com chocolate. Este aspeto da alimentação saudável também foi abordado no trabalho realizado posteriormente à atividade, e desse modo, é um objetivo que foi cumprido duplamente.

Um dos outros grandes objetivos da atividade passava pela participação ativa dos alunos no planeamento da atividade. Assim, ao solicitarmos a toda a turma a escolha da atividade e do

dia, de modo que todos pudessem participar nessa decisão, o objetivo primordial passou por solicitar comportamentos de tomada de decisão, cooperação, comunicação e espírito de grupo, de modo a serem reforçadas as relações interpessoais e as dinâmicas de grupo. Consideramos que esse objetivo foi alcançado, na medida em que turma foi capaz de chegar a um consenso no que toca à atividade que gostaria de realizar.

Outra das funções que os alunos ficaram responsáveis foi pela recolha das autorizações dos encarregados de educação, bem como a formação de equipas equilibradas para a atividade de Laser Tag. Este tipo de funções traz benefícios para ambos os lados.

No que toca aos alunos, sempre que foi solicitada alguma função para realizarem, demonstraram todo o entusiasmo em fazê-lo, desenvolvendo capacidades como a autonomia e a responsabilidade, pois tiveram algumas funções específicas que eram importantes para que a atividade decorresse dentro do previsto. Apesar disso, consideramos que os alunos poderiam ter uma maior participação no que toca ao planeamento e organização da atividade em si, fazendo outras funções, como por exemplo, ficarem responsáveis pela marcação das atividades e discussão dos preços, funções essas que acabaram com serem realizadas pelos professores. No entanto, a atividade que foi realizada posteriormente a esta atividade, envolveu ativamente os alunos da turma e grande parte dos professores, sendo uma mais-valia para todos.

Após a atividade estar planeada e organizada, outro dos objetivos passou também por solicitar a participação dos professores da turma e dos encarregados de educação na atividade, sendo enviadas as autorizações por email. Este foi um objetivo em parte cumprido, pois, apesar de não conseguirmos envolver nenhum encarregado de educação, participaram na atividade um familiar de um aluno que mostrou interesse na mesma, bem como um dos professores, neste caso, o diretor de turma. De qualquer forma, se tivéssemos enviado os convites com maior antecedência (entre duas a três semanas antes), talvez conseguíssemos envolver mais encarregados de educação e professores da turma. No que toca aos alunos, grande parte da turma participou (16 alunos), mas houve 7 alunos que não puderam participar, e isso é sempre um aspeto menos positivo, na medida em que o objetivo da atividade era envolver todos os alunos. Inicialmente estava prevista a participação de 18 alunos, mas, por imprevistos, dois deles acabaram por não participar.

No dia da atividade, a realização do documento com o planeamento e organização foi importante para que tudo decorresse dentro do que era esperado. O ponto de encontro da atividade foi junto à escola, dado que, tanto o local do pequeno-almoço como do Laser Tag

localizavam-se perto da escola. Assim, ficou definido o portão principal da escola como ponto de encontro, às 9h20. Grande parte dos alunos chegou dentro da hora, mas existiram alguns que, por certos motivos, chegaram depois da hora estabelecida. De qualquer forma, isso não interveio negativamente na atividade, pois o pequeno-almoço estava marcado para as 9h45 e, a essa hora, todos os participantes na atividade haviam chegado.

O momento de espera junto ao portão principal da escola foi um momento que consideramos importante na atividade, pois permitiu uma maior aproximação quer da nossa parte em relação aos alunos e quer dos alunos em relação a nós. Foi uma boa oportunidade para os conhecermos melhor, o que pretendem para o seu futuro académico, como também em relação ao seu círculo familiar, existindo uma diversa partilha de acontecimentos e histórias engraçadas que aconteceram com cada um de nós. Isso permitiu-nos também, identificar comportamentos distintos das aulas presenciais, nomeadamente um maior à vontade de alguns alunos que anteriormente se mostravam reservados e pouco participativos e no contexto da atividade as suas atitudes alteraram-se mostrando-se mais descontraídos e participativos. O pequeno-almoço foi igualmente um bom momento para estarmos todos juntos, onde houve uma partilha de experiências e falámos de assuntos relacionados com a escola e assuntos mais pessoais.

Na nossa perceção a atividade de Laser Tag foi um sucesso, pois todos os alunos deram feedbacks muito positivos, afirmando que gostaram muito da atividade e adoravam repetir. Na opinião pessoal do diretor de turma, este referiu que adorou a atividade e que foi muito mais dinâmica do que estava à espera, pois não conhecia o Laser Tag, e permitiu que estivesse em grande interação com todos os elementos da turma no pequeno-almoço convívio, no Laser Tag e até com a oportunidade de jogar matraquilhos. Referiu também, e mais do que uma vez, que deveríamos repetir a atividade, pois esta demonstrou ter um grande potencial de aproximar as relações entre os alunos, professores e encarregados de educação.

A atividade começou pela montagem das 4 equipas, jogando as duas primeiras, enquanto as outras duas aguardavam na sala de espera. Esse momento de espera também foi muito interessante, pois percebia-se claramente a excitação e entusiasmo dos alunos, que iam tirando fotos e falando uns com os outros, bem como montavam estratégias para quando entrassem em jogo. Na sala de espera tinha igualmente um ecrã em que apareciam as pontuações de cada equipa e de cada elemento individualmente, e este era um momento igualmente de grande entusiasmo dos alunos que iam vendo as constantes atualizações das pontuações dos

colegas. Estes foram os momentos em que “despimos” parcialmente o papel de professores e entrámos com eles nesta dinâmica muito divertida proporcionada pela atividade.

O momento em que entrámos na sala para realizar o jogo, com as armas e coletes, trabalhando em equipa para tentar vencer, fez com que os alunos percebessem que era um jogo com um espaço e uma dinâmica ideal para montar estratégias, pois ambas as equipas iam comunicando entre si, falando sobre as suas tomadas de decisão, criação e mudança de estratégias, bem como era essencial uma boa capacidade de concentração e leitura do adversário. Cada equipa teve direito a realizar dois jogos, e, após a finalização dos mesmos, todos os alunos estavam muito transpirados, o que demonstrou que o Laser Tag foi uma atividade muito dinâmica e que obrigou as equipas a estarem em constante movimentação para não serem atingidos pelo laser das armas dos adversários.

Por todos os pontos abordados, a atividade foi uma mais-valia, pois potenciou vários aspetos, entre os quais realçamos a aproximação nas relações interpessoais e nas dinâmicas de grupo, e isso foi visível na aula seguinte à atividade, pois os alunos já se sentiam mais à vontade na forma como se dirigiam aos professores, bem como também sentimos maior aproximação para com eles, e estivemos mais sorridentes e divertidos. É importante realçar que a atividade foi realizada numa época do ano letivo em que ainda não nos conhecíamos todos muito bem, e esta atividade foi primordial para esse aproximar de relações. Por isso, consideramos que o 1º período foi uma altura muito boa para se realizar este tipo de atividades, pois é possível desde cedo criar uma relação mais afetuosa com os alunos.

Devido aos feedbacks positivos recebidos por parte de todos os intervenientes em relação à atividade, tínhamos como objetivo voltar a repeti-la no 3º período. A ideia era, desta vez, colocar mais responsabilidades nos alunos, tendo um papel mais ativo do que tiveram na primeira atividade e permitindo que toda a organização e planeamento passasse por eles. Também seria uma boa forma de terminarmos o ano letivo e fazermos uma despedida diferente. Infelizmente não foi possível concretizar este objetivo, dado que as aulas presenciais deixaram de suceder no final do 2º período devido à Pandemia COVID-19.

O trabalho sobre o pequeno-almoço saudável, como já referido, estava dividido em duas partes, que eram o trabalho em Word e o trabalho em Poster e respetiva apresentação e, devido à situação já referida, só foi possível realizar a parte do trabalho em Word, dado que o Poster tinha ficado para o final do 2º período, coincidindo com a interrupção das aulas presenciais. Como o trabalho obrigava a que os alunos se juntassem para realizarem o poster (através de

colagens, desenhos à mão, etc.), acabámos por não o realizar, pois entrámos em período de confinamento. Podíamos ter adaptado o trabalho, mas, preferimos que não fosse realizada essa parte, dado que, de outra forma, não íamos alcançar os objetivos pretendidos.

## 5. Ações Científico-Pedagógicas

### 5.1. Ação Científico-Pedagógica Individual

A ACPI foi uma ação de formação destinada ao grupo disciplinar de EF da escola onde realizámos o nosso estágio pedagógico. Assim, esta atividade teve por objetivo debater temas que fossem de interesse para a atividade docente em geral e, de forma mais específica, para os profissionais de EF, apresentando ferramentas didático-pedagógicas recentes, contribuindo, dessa forma, para a formação contínua.

Posteriormente a esta ACPI, existiu também um momento de apresentação do tema nela desenvolvido, em formato de poster e de artigo num dos seminários organizados pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais (DEFD-FCS), que foi o Seminário do Desporto e Ciência, que teve como objetivo desenvolver as nossas competências de comunicação, expondo ferramentas didático-pedagógicas a um público-alvo diferente.

A ACPI foi realizada de forma simultânea e intercalada pelas duas estagiárias da ESFF, dado que o tema principal era o mesmo, mas cada uma incidiu sobre vertentes diferentes. A atividade foi denominada de *Os DC na escola – Propostas de operacionalização do Karaté, na vertente Kata e Kunité* e tivemos como objetivo geral: (I) Ressaltar a importância da abordagem do karaté nas aulas de educação física, assumindo-se como um instrumento pedagógico, tendo em conta os princípios que defende.

No que se refere aos objetivos específicos, estes foram: (I) Aferir quais as potencialidades e resistências que a aplicação dos DC encontram na Escola. (II) Aferir quais as razões e benefícios para a prática do Karaté na escola. (III) Propor a operacionalização do Karaté em contexto escolar, na vertente de Kata e Kunité.

Os DC tiveram origem nas culturas medievais ou em culturas semelhantes, possuindo raízes profundas no tempo, nas formas de lutar ou de caçar que o homem veio a desenvolver. Atualmente, os seus objetivos concretos são o combate condicionado por regras de segurança, tendo como fator principal na sua classificação, o fator distância (Figueiredo, 1998). Por possuir esta origem, faz com que algumas pessoas tenham algumas resistências no que toca ao valor educativo destas atividades. A verdade é que os DC, vistos na plenitude das suas riquezas, são um excelente meio de treino do homem integral.

Cada vez mais, é possível verificar que a EF vem assumindo uma visão eclética e inclusiva. Tendo em conta essa visão, não se pode apenas restringir os alunos à abordagem de matérias como o Futebol, o Basquetebol ou mesmo a Ginástica. É essencial que se olhe para a EF como um espaço eclético e inclusivo, sendo isso características fundamentais que os professores de EF devem introduzir em cada escola, em todas as aulas, decorrentes dos programas atuais (Figueiredo, 1998).

Há algum tempo que surge a preocupação em compreender qual o significado atual dos DC, de um modo geral, e do Karaté, de um modo mais particular e, assim, verificar qual o seu real enquadramento nas aulas de EF escolar. Assim, tendo em conta o que o PNEF (Jacinto et al., 2001) define para o ensino secundário, é referido que os alunos devem “Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro” (Vieira et al., 2014, p.15). A verdade é que, apesar do que é referido pelo PNEF, ainda persiste alguma reserva na realização de atividades que impliquem luta e oposição corporal direta entre os intervenientes, fazendo com que a abordagem do DC na escola seja ainda olhada com receio (Figueiredo, 1998).

Algumas das possíveis razões para a não abordagem dos DC pode ser, por um lado, muitos professores possuírem um conhecimento pouco profundo dos conteúdos, dificultando assim a intervenção didática e pedagógica e por essa razão, não conseguem ter uma correta visão daquilo que são as reais potencialidades dos DC para o desenvolvimento sócio afetivo e perceptivo-motor do aluno. Por fim, ainda existe a falsa crença de que estas atividades exigem material específico, o que até se aplica no caso da Luta e do Judo, mas que não sucede se o professor aplicar, por exemplo, o Karaté (Figueiredo, 1998). Dessa forma, o PNEF, ao preconizar o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, recorrendo à oferta variada de diferentes matérias de ensino, não deixam margem para dúvidas sobre a inclusão dos DC como matéria nuclear. Em todos os ciclos de ensino é evidente a importância da sua abordagem nas aulas de EF (Vieira et al., 2014).

Tendo em conta todas as questões colocadas anteriormente, pareceu-nos pertinente apresentar algumas propostas de operacionalização do Karaté em meio escolar, pois era uma mais-valia para os alunos e para os professores. Uma das razões que também nos levou a abordar este tema foi o facto de sermos atletas desta modalidade, o que nos permitiu abordar um tema que estava na nossa zona de conforto e demonstrar com grande confiança as reais

potencialidades do Karaté e as vantagens que pode ter em ser aplicada na escola, quando comparada com outras modalidades dos DC.

### **5.1.1. Conceção**

No que toca ao planeamento, o primeiro grande passo foi a definição do tema. Numa fase inicial, estávamos sem ideias e não sabíamos bem por que caminho seguir. Assim, após debatermos várias possibilidades com os nossos orientadores decidimos que, tendo em conta a nossa experiência no Karaté, o facto desta modalidade não estar muito desenvolvida em contexto escolar e um tema ainda não abordado em anos anteriores, decidimos que iríamos avançar então com o tema dos DC na escola, incidindo a nossa abordagem sobre o Karaté, quer na vertente Kata e Kumité.

Após a definição do tema geral, a fase seguinte passou por escolher uma data para a realização desta ação. Desse modo, dado que a ação coletiva se realizava nos dias 29 de fevereiro e 7 de março, a nossa ação teria de ser marcada antes disso, pois a ação coletiva seria uma extensão da nossa ação individual. Foram-nos propostas, pelo delegado do grupo disciplinar de EF, 2 datas para realização da ação, o dia 16 e 23 de janeiro, em que escolhemos o dia 23 de janeiro, no horário da reunião do grupo disciplinar de EF, entre as 13h30 e as 15h. Este horário foi visto como um bom momento de realização desta ação, pois permitiu que estivessem presentes mais professores.

A fase seguinte foi o momento de definição dos objetivos, organização e planificação da ação. Dado que o tema geral da nossa apresentação era o mesmo, decidimos que seria interessante fazermos a apresentação em conjunto, de forma intercalada. Assim, centrei-me em falar de forma mais pormenorizada sobre a vertente de Kata e a colega de estágio sobre a de Kumité. Após a definição dos objetivos, o passo seguinte foi começar a procurar bibliografia para sustentar a nossa intervenção. Desse modo, procurámos diversa bibliografia sobre os DC em geral, e o Karaté em específico na escola, os seus benefícios e potencialidades e também as suas resistências e relação com o PNEF. Procurámos também em diversos livros de renome a história e conceitos do Karaté e da vertente Kata e Kumité.

Após termos feito a nossa pesquisa, começámos a organizar a informação e a estruturar a apresentação em PowerPoint, criando níveis de evolução dos alunos nesta matéria e colocando todas as propostas de operacionalização tendo em conta esses níveis. Decidimos também realizar vídeos de cada uma das situações, para se tornar mais dinâmico e compreensível para quem estávamos a apresentar. Como não realizámos componente prática, decidimos que, além

dos vídeos gravados, iríamos tentar exemplificar as situações no local, para que os professores pudessem compreender melhor as diferentes variantes dos exercícios. Além da apresentação em PowerPoint, realizámos a par disso dois questionários sobre os DC, e em específico o Karaté, para ser aplicado aos professores do grupo disciplinar de EF da escola e aos alunos das nossas turmas. O questionário continha diversas questões, sendo elas maioritariamente fechadas, sofrendo diversas alterações até à versão final.

Considerámos pertinente convidar a coordenadora do Departamento de Expressões para a nossa ação. O convite foi feito pessoalmente e desde logo aceite.

Após termos a apresentação estruturada e o questionário pronto, agendámos duas reuniões com o nosso orientador da UMA, em dias distintos, de modo a verificar os questionários e apresentar o trabalho realizado, aproveitando o momento para treinar a apresentação. Esta fase foi essencial, pois o nosso orientador deu-nos diversas sugestões para completar e melhorar a nossa apresentação e o nosso trabalho, e também para que os conteúdos fossem transmitidos de uma forma calma, perceptível e apelativa.

Por fim, tivemos a necessidade de nos dirigirmos à sala onde iria decorrer a nossa ACPI, de modo a verificar se tudo estava a funcionar normalmente. Quando nos dirigimos à sala estava a decorrer uma aula, e a verificação foi só realizada mais perto da hora da apresentação, o que não foi o mais indicado, pois deveríamos ter ido no dia anterior e não apenas no dia da apresentação. Nesse mesmo dia, soubemos que a sala não tinha adaptador para a ligação do computador ao projetor, e tivemos de arranjar uma solução rápida e pedir um adaptador a um colega de turma, que gentilmente nos disponibilizou.

### **5.1.2. Operacionalização**

A ACPI realizou-se no dia 23 de janeiro de 2020, entre as 13h30 e as 15h, na ESFF, na sala L34. Esta ação destinou-se a todo o grupo disciplinar da EF, ao qual estiveram presentes 22 professores, além do orientador da UMA e da coordenadora do Departamento de Expressões da escola. Esta ação iniciou-se com um breve enquadramento realizado pelo coordenador do grupo disciplinar de EF, explicando aos presentes o que iria ser desenvolvido e os objetivos gerais da apresentação. Após esse primeiro momento, começámos a apresentação propriamente dita, apresentada em formato de PowerPoint.

O grande objetivo desta ação foi ressaltar a importância da abordagem do Karaté nas aulas de EF, assumindo-se como um instrumento pedagógico, tendo em conta os princípios que

defende. Já os objetivos específicos passaram por aferir quais as potencialidades e resistências que a aplicação dos DC encontram na escola; quais as razões e benefícios para a prática do Karatê na escola e por fim, propor a operacionalização do Karatê em contexto escolar, na vertente de Kata e de Kumité.

Apesar desta ação não conter uma parte prática, houve, além dos vídeos apresentados das situações que propusemos, a demonstração no momento de todas essas situações, de modo a tornar a apresentação mais dinâmica e captar igualmente a atenção dos professores.

### **5.1.3. Balanço**

Tendo em conta os objetivos a que nos propusemos, estes foram atingidos e conseguimos passar a mensagem de que o Karatê é uma excelente matéria para ajudar ao desenvolvimento integral do aluno. Além disso, quisemos deixar bem presente as potencialidades que o Karatê pode ter se for aplicado nas aulas, quer ao nível da gestão dos espaços, dos recursos materiais, do equipamento necessário, entre outros.

No que toca à apresentação em si, existiu algum nervosismo, o que acaba sempre por não contribuir para o sucesso da mesma, e isso fez com que falássemos um pouco mais rápido em várias situações. Numa apresentação futura, seria importante tentar falar de uma forma mais pausada, de modo que as pessoas que estão a assistir consigam acompanhar o raciocínio. Apesar disso, conseguimos ser claras e concisas na informação que transmitimos. Da mesma forma, tivemos um bom tom de voz e utilizámos diversas vezes as mãos à medida que íamos falando, para sermos mais expressivas e demonstrarmos segurança na informação que se dizia. Ficou bastante evidente que estávamos na nossa zona de conforto, pois conseguimos transmitir confiança e conhecimento real da informação e isso foi um ponto forte.

A apresentação em PowerPoint estava apelativa, pois não continha muito texto, tinha fundo branco com imagens e caixas de texto com cor, bem como diversos vídeos que serviam de exemplo do tema abordado e os vídeos das situações de operacionalização que apresentámos. Enquanto os vídeos eram apresentados, quisemos também demonstrar as situações práticas propostas, tornando a nossa comunicação mais dinâmica e apelativa.

No que toca aos temas apresentados, conseguimos transmitir bem o conhecimento, mas houve algumas situações que podíamos ter sido um pouco mais específicas, de modo a tornar a apresentação mais completa. A informação que foi acrescentada ao PowerPoint sobre as variáveis didáticas e as novas tecnologias foram uma mais-valia para se compreender melhor

as situações de operacionalização que haviam sido apresentadas anteriormente e, de igual modo, conseguir justificar as reais potencialidades que estas apresentam.

No final da apresentação, foi aplicado um questionário sobre os DC, e em específico o Karaté, a todos os professores de EF presentes na sala. O questionário continha diversas questões que achámos pertinentes colocar, e os seus resultados foram utilizados na ACPC. Após todos os professores responderem ao questionário, foram-nos colocadas duas questões relacionadas com o tema apresentado, sendo a primeira respondida de forma clara e, já a segunda questão, acabou por gerar alguma discussão, pois cada professor tinha uma opinião diferente.

Em relação aos feedbacks que nos foram transmitidos pelos professores, o único aspeto a melhorar prende-se com o facto de termos falado demasiado rápido, o que dificultou em alguns momentos a compreensão e, do mesmo modo, terem tempo para tirar notas do que era apresentado. Nos aspetos positivos, gostaram da apresentação e foi uma mais-valia, pois abordava um tema pertinente e de interesse de todos.

Apesar dos feedbacks dados pelos docentes sobre a nossa apresentação, apenas um deles solicitou real interesse e pediu que disponibilizássemos a parte de operacionalização apresentada na nossa ação. Apesar de ter sido apenas um professor, considerámos importante e pertinente, pois o intuito destas ações é apresentar novas ferramentas didático pedagógicas, que tenham tido bons resultados e que possam ser uma mais-valia quando aplicadas pelos docentes, de forma a proporcionar aos alunos um processo de ensino mais rico e eficaz. Ao transmitirmos a nossa mensagem, pretendíamos que os professores compreendessem a importância e as reais vantagens destas ações para a sua formação, pois este era um espaço de partilha de novas ideias e tornou-se um processo enriquecedor para todos.

As competências desenvolvidas ao longo deste processo de planeamento e operacionalização da ACPI foram muitas, ao qual consideramos que foram potenciadas diversas capacidades, como o trabalho cooperativo, o empenho, a superação e a resiliência, o nosso espírito crítico, de montagem de estratégias e tomada de decisão, bem como melhorámos a nossa capacidade de apresentação de conteúdos e a autonomia. Todo este processo foi muito importante, pois desenvolvemos todas estas capacidades, bem como demonstrámos de forma segura o nosso conhecimento do tema ao grupo de EF, o que, de certa forma, contribuiu para que melhorassem as nossas relações com o grupo, pois acabámos por ter um maior contato com os mesmos para debater algumas ideias que foram colocadas “em cima da mesa”.

Na nossa opinião a apresentação correu bem, com alguns aspetos ainda a poderem ser melhorados, aspetos esses que podiam ter corrido melhor se tivéssemos preparado a apresentação com um pouco mais de antecedência, mas, de um modo geral, foi positiva, pois correspondeu aos objetivos previamente definidos e conseguimos transmitir a informação de forma coerente e convincente ao nosso público alvo, que foram os professores de EF, e também ao público não alvo, como era o caso, por exemplo, da coordenadora do departamento de expressões da ESFF.

Por fim, no que toca à realização do Poster, este foi realizado tendo em vista o Seminário de Desporto e Ciência 2020, sendo um momento para exposição e transmissão de conhecimentos. Este poster, realizado em formato PowerPoint, tinha de forma resumida e apelativa todos os temas mais pertinentes que foram abordados na ACPI, e, ao ser apresentado no Seminário do Desporto e Ciência tinha como objetivo conseguir elucidar os nossos ouvintes sobre as metodologias/ferramentas didático-pedagógicas que foram aplicadas por nós (Apêndice 24).

Este Seminário estava previsto inicialmente para dia 20 de março, mas devido à Pandemia COVID-19, este evento acabou por ser adiado, com nova data definida para janeiro de 2021.

## **5.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva**

A ACPC é considerada uma ação de formação de cariz público. Todos os anos são apresentados e discutidos diversos temas que estão relacionados com a disciplina de EF, sendo estes destinados aos grupos de recrutamento 160, 260 e 620, bem como para treinadores desportivos, técnicos de exercício físico e diretores técnicos.

Tendo em conta o público-alvo desta formação e a própria magnitude do evento, marcam presença, anualmente, diversas figuras/entidades de grande importância, como por exemplo responsáveis da Secretaria Regional da Educação (SRE), Presidentes de Concelhos Executivos de diversas escolas da RAM, além de diversas entidades da Uma, principalmente docentes e alunos.

Para se organizar um evento desta importância, foi essencial existir um grande trabalho cooperativo de todos os núcleos de estágio do MEEFEBS, envolvendo alunos e também professores. Assim, o tema geral definido para a ACPC deste ano foi: “*O Potencial Educativo da Educação Física e do Desporto Escolar numa Escola Interativa*”, tendo como objetivo

apresentar um conjunto de diversos temas relacionados com a EF e o Desporto Escolar, que possam consciencializar para um melhor processo de ensino-aprendizagem.

### **5.2.1. Conceção**

No que toca ao planeamento desta ação, foram realizadas algumas reuniões semanais, num horário em que fosse possível contar com a presença de todos os alunos estagiários. Dessa forma, as reuniões não tinham um horário fixo, sendo marcadas ao longo da semana e consoante a disponibilidade de cada um. Ao longo das reuniões, foram discutidos os aspetos gerais e específicos da organização, onde foram definidos: (I) Dias da realização da ação e (II) Distribuição de tarefas – divulgação da ação, recolha/definição de patrocinadores, secretariado e *coffee break*.

O primeiro ponto a ser discutido foi a data de realização desta ação, no qual tivemos em conta datas de outros eventos que pudessem interferir na participação do nosso público-alvo. Assim, considerámos diversas datas, como as datas do desporto escolar, eventos desportivos e outras potenciais atividades que estivessem marcadas entre o final de fevereiro e março. Após verificar o calendário, ficaram definidas as datas de 29 de fevereiro e 7 de março de 2020, sendo estas datas divididas em duas partes: (I) Parte da manhã: das 9h às 13h e (II) Parte da tarde: das 14h30 às 18h30.

Após definidas as datas, a tarefa seguinte estava relacionada com a definição e distribuição de tarefas entre todas as pessoas que faziam parte da organização. Para o efeito, foi criada uma tabela, onde foram distribuídas e definidas as funções a exercer por todos os grupos de trabalho, bem como prazos e datas-limite para a realização das mesmas.

A primeira função para todos os estagiários consistiu no contributo à acreditação, com a definição de um tema em cada núcleo de estágio e, em função dos temas escolhidos, tivemos de definir um conjunto de objetivos e conteúdos para cada uma das apresentações que se iriam realizar, além dos seus contributos para os docentes e todos os presentes.

Após definidos os temas, houve a necessidade de divisão dos mesmos pelos dias de realização da ACPC. Para esse efeito, os temas foram agrupados e divididos em módulos, com conferências específicas relacionadas com os temas de cada um. A nossa ação foi organizada da seguinte forma: (I) 5 conferências, 3 módulos e 1 mesa-redonda; (II) Módulo 1: *Metodologias Integradas na Abordagem de Matérias de Educação Física e Desporto*; (III)

Módulo 2: *Investigação em Jogos Desportivos Coletivos de Invasão*; (IV) Módulo 3: *Desporto e Educação Física no Processo de Inclusão*.

O módulo específico do nosso grupo de estágio foi o Módulo 1 - *Metodologias Integradas na Abordagem de Matérias de Educação Física e Desporto*, sendo este constituído por 4 comunicações: (I) *Abordagem Transversal das Matérias em Educação Física* – Leonardo Alves (UMa); (II) *O Contributo das Atividades Rítmicas Expressivas nas Aprendizagens Essenciais* – Tiago Sousa (UMa); (III) *Metodologias Integradas na Abordagem da Matéria de Atividades Rítmicas Expressivas, na Educação Física, nas Atividades Extracurriculares e no Desporto e Escolar* – Iolanda Gomes (EBC); (IV) *Abordagem do Karaté na Escola – Propostas de Operacionalização* – Joana Novo e Valéria Andrade – (UMa).

No que toca à nossa temática, considerámos pertinente abordar este tema, dado que nunca havia sido abordado nestas ações e, além disso, o Karaté é uma modalidade que conhecemos bem e, dessa forma, foi um tema que nos deixou bastante à vontade. Sendo o Karaté uma matéria que ainda possui diversas resistências à sua prática em meio escolar, a nossa apresentação centrou-se na demonstração de que é possível abordar o Karaté na escola, combatendo todas as resistências e demonstrando as diversas potencialidades e benefícios. Para isso, apresentámos diversas propostas de operacionalização em meio escolar, para que fossem uma mais-valia para os professores e alunos.

Após definida a organização dos temas a abordar na ACPC, e com o cartaz já elaborado, procedemos então à sua divulgação (Apêndice 25). Dessa forma, foram utilizadas: (I) Redes sociais, como por exemplo, o Facebook e o Instagram; (II) Impressões distribuídas e afixadas em diversas escolas, quer nas escolas dos diversos núcleos de estágio, quer em diversas escolas do Ensino Básico e Secundário da RAM; (III) Convites para todos os delegados das escolas básicas e secundárias da RAM; (IV) Convites para diretores executivos de todas as escolas dos núcleos de estágio, preletores e moderadores convidados e para o Diretor Regional de Educação. Esta tarefa foi realizada por todos os grupos de estágio, onde cada um ficou responsável em entregar estes convites a uma escola específica.

Outra tarefa definida foi entrar em contacto com algumas entidades, com o objetivo de obter patrocínios, ao nível dos materiais necessários para o secretariado e *coffee break*. Desta forma, com o trabalho conjunto de todos os estagiários, conseguimos obter o contributo de algumas entidades, que foram: (I) Câmara Municipal de São Vicente, que disponibilizou capas, para se colocar o programa e folhas de registo da ação e canetas; (II) NOS Madeira, que

disponibilizou fitas, quer para se colocar nas credenciais, quer para se colocar nas respectivas capas e também canetas; (III) CORAL, que nos ofereceu um desconto na compra de bebidas; o restante material necessário para o *coffee break* foi conseguido através de colaboração e sequente divisão de custos entre todos os estagiários, onde cada um colaborou em alguma coisa, quer ao nível de alimentos específicos, quer ao nível de material necessário.

Por fim, houve a necessidade de definir funções ao nível do secretariado e do *coffee break*. Um dos critérios para esta divisão e definição foi definir grupos que não apresentassem o seu módulo nesse dia, para que quem apresentasse apenas se concentrasse na sua apresentação. No que toca às funções de secretariado, foi criada e imprimida uma folha de registo com os nomes de todos os inscritos, de modo a verificar e controlar as presenças.

### **5.2.2. Operacionalização**

A ACPC decorreu nos dias 29 de fevereiro e 7 de março, das 9h às 13h e das 14h30 às 18h30. Esta contou com a presença de diversas entidades relacionadas com a atividade física e desporto, caso do Diretor da SRE, do Desporto Escolar, delegados de grupo e docentes da disciplina de EF de várias escolas da RAM, bem como outros agentes desportivos, como treinadores, coordenadores, entre outros. Estiveram também presentes alguns presidentes dos conselhos executivos das escolas dos vários núcleos de estágio, alunos e docentes pertencentes à UMa.

No primeiro dia, e como forma de inovar, enquanto alunos do 2º ano de mestrado, decidimos fazer algo que nenhum grupo de estágio já tivesse feito, que foi proporcionar aos nossos convidados uma sessão de abertura com uma dança tradicional (“Bate o pé”), realizada em conjunto e com a importante colaboração da Professora Ana Luísa Correia. Esta dança foi criada no nosso 1º ano de mestrado para ser realizada no Seminário do Desporto e Ciência de 2019 e devido ao sucesso que obtivemos com a dança, decidimos em conjunto voltar a realizá-la na nossa ação coletiva. Na nossa opinião, e por todos os feedbacks que recebemos, foi uma mais-valia para a ação e só engrateceu este grupo de alunos, que, com as preocupações em preparar toda a ação, em termos de secretariado e *coffee break*, e além de ter as suas próprias apresentações, quis trazer algo novo para as pessoas que estavam presentes na ação, o que implicou a disponibilidade de todos para se poder treinar, sendo que este empenho de todos é de valorizar.

No que toca ao nosso núcleo de estágio, neste primeiro dia, como apresentávamos à tarde, não tivemos qualquer função em termos de secretariado e de *coffee break*. A nossa

apresentação estava enquadrada no módulo 1, sendo realizada em formato de PowerPoint. O módulo iniciou-se às horas previstas, com a moderação da Professora Doutora Catarina Fernando. De seguida, demos início à nossa apresentação, que tinha como objetivo geral: (I) verificar a importância da abordagem dos DC nas aulas de educação física, assumindo-se como um instrumento pedagógico, tendo em conta os princípios que defende e como objetivos específicos: (I) Aferir quais as potencialidades e resistências que a aplicação dos DC encontram na Escola; (II) Aferir quais as razões e benefícios para a prática do Karaté na escola, e, por fim, (III) Propor a operacionalização do Karaté em contexto escolar, na vertente de Kata e Kumité.

No segundo dia da ação, dia 7 de março, o nosso núcleo de estágio ficou responsável pelo secretariado e pelo *coffee break*. Tivemos de organizar todos os espaços e colocar os diversos materiais e alimentos com uma sequência lógica, de modo a contribuir para uma maior satisfação dos convidados. Apesar de cada núcleo de estágio ter uma função específica para a manhã e para a tarde, tivemos uma grande capacidade de ajuda, pois, mesmo sabendo que a nossa função seria o secretariado, quando esta estava sem afluência de pessoas, fomos ajudar os colegas no *coffee break*, para que tudo decorresse com sucesso. No final do dia, todos em conjunto, fizemos a arrumação e limpeza das salas e de todo o material, de modo a garantir que tudo ficava como encontramos.

### **5.2.3. Balanço**

Em primeiro lugar, no que toca a toda a fase de planeamento e organização desta ação, é de salientar o trabalho cooperativo entre todos os alunos que constituem os diversos núcleos de estágio, com uma grande ajuda, muitas vezes com colegas a cumprirem tarefas que não eram da sua responsabilidade. Isso potenciou que existisse o cumprimento de todos os prazos estipulados e a concretização dos objetivos previamente propostos. Além destes aspetos, como tínhamos de cumprir tarefas específicas essenciais para a realização desta ação, desenvolveu-se diversos comportamentos, como a responsabilidade, autonomia, criação de estratégias e tomadas de decisão, bem como a capacidade de adaptação, de modo a resolver da melhor maneira os problemas que nos eram solicitados.

Nesta fase de planeamento, um dos principais dilemas encontrados foi a definição dos dias, para que não coincidisse com atividades do desporto escolar, algo que não era fácil de conseguir, dado que as competições do desporto escolar aconteciam de forma regular ao longo dos fins de semana. Assim, como já referido anteriormente, ficaram definidos os dias 29 de fevereiro e 7 de março de 2020. Contudo, foi possível perceber que coincidiu com atividades

do desporto escolar no segundo dia da ação, o que fez diminuir bastante o número de pessoas presentes nesta ação. Além disso, existiram escolas dos núcleos de estágio que tinham formações na sua escola nos mesmos dias, o que fez com que se perdesse muitas inscrições por esse fator.

Por outro lado, a nossa ação bateu recordes de inscrições, com um número bastante elevado, de mais de 170 inscritos, o que nos deixou muito satisfeitos e cientes de que o trabalho de divulgação foi feito com sucesso. Acreditamos que existiram outros fatores de sucesso para o número de inscritos, que está relacionado com a validação da ação, pois estava validada pela SRE, em 16 horas, para os grupos de recrutamento 160, 260 e 620 e para treinadores em 3,2 créditos. É essencial existir esta validação e creditação, pois é uma excelente estratégia de cativar o público-alvo a comparecer nesta ação, caso contrário, o caráter muito teórico da ação pode fazer com que as pessoas percam um pouco o interesse.

No que toca às tarefas desenvolvidas, estas decorreram sem nenhum tipo de problema, pois tudo foi preparado com antecedência, sendo apenas necessário no próprio dia da ação, de manhã, organizar os alimentos na mesa de um modo que tivesse lógica e fosse acessível a todos. Os próprios materiais e utensílios necessários para o dia da ação foram trazidos no dia anterior, o que facilitou o trabalho, e todos cumpriram com as suas responsabilidades e tarefas. Desse modo, necessitámos de duas salas, uma em que se realizava o *coffee break* e outra onde estavam colocados todos os materiais necessários para organização e limpeza dos locais. No final dos dois dias de ação, tínhamos de limpar e arrumar as duas salas, o que exigiu uma grande cooperação de todos, para que se conseguisse fazer o trabalho o mais breve possível.

Tendo em conta os feedbacks que nos foram dados, deixámos uma boa imagem, no que toca à organização e receber os convidados, bem como na qualidade dos alimentos, que sofreu muitos elogios por parte de todos. No primeiro dia aconteceu um pequeno imprevisto, dado que o *coffee break* é apenas destinado a convidados e não a qualquer pessoa inscrita. Apesar disso, no final da primeira manhã, existiram pessoas que não eram convidadas e dirigiram-se na mesma para o local. Nos *coffee break* seguintes tentámos controlar melhor esse aspeto, sem, como é óbvio, ser desagradável com ninguém.

Em relação ao secretariado, tínhamos sempre mais pessoas junto à sala do senado para dar apoio na apresentação das conferências, colocar e a retirar copos, pratos, guardanapos e águas para os palestrantes, e também a dar toda a assistência nas folhas de presença. De referir que solicitámos às pessoas que chegavam à ação com algum atraso, que assinassem depois do

intervalo de forma a evitar perturbação e rentabilizar o tempo presencial. Esse pedido foi aceite pela maioria das pessoas, mas houve algumas exceções, que fizeram questão de assinar naquele momento.

No que toca à apresentação da nossa ação coletiva propriamente dita, como já referido anteriormente, esta realizou-se no dia 29 de fevereiro de 2020, entre as 17h05 e as 17h45. Começando pelos aspetos de organização, como a nossa apresentação se realizou após o intervalo da tarde, muitas pessoas foram embora e a sala ficou muito mais vazia. Apesar desse aspeto, estávamos nervosas, dado que era uma situação completamente nova para nós que não estamos habituadas a falar para tantas pessoas. No início demonstrámos algum nervosismo, que era normal, mas há medida que o tempo foi passando esse aspeto foi diminuindo, demonstrando mais à vontade. A professora estagiária Joana demonstrou uma maior capacidade de interagir com o público e de o cativar, dando exemplos e mudando o seu tom de voz quando necessário. Na nossa opinião, falámos bem, projetámos bem a voz, sendo esse um aspeto que temos vindo a melhorar muito ao longo do tempo. Apesar disso, demonstrámos alguns nervos em algumas situações.

Outro aspeto a salientar em termos de organização, foi o facto de termos apresentado de forma intercalada, o que se revelou ser um aspeto positivo, pois tornou a comunicação mais dinâmica e interessante, tanto para os preletores como para os participantes. Para quem estava a falar foi positivo pois permitia ter um momento de descanso e de processamento da informação e para as pessoas que ouviam foi igualmente positivo, pois tinham sempre alternância de vozes, o que ajudou a estarem atentas ao que era dito.

Por fim, na nossa opinião, a apresentação estava muito bem conseguida, com pouco texto e relacionando imagens, vídeos e gifs, sendo um aspeto que também captou muito a atenção do público.

Nos conteúdos propriamente ditos, como já referido anteriormente, a nossa ação foi denominada de *Os Desportos de Combate (DC) na Escola – Propostas de Operacionalização do Karaté, na vertente Kata e Kumité*, e tinha como objetivo geral verificar a importância da abordagem dos DC nas aulas de educação física, assumindo-se como um instrumento pedagógico, tendo em conta os princípios que defende; como objetivos específicos: Aferir quais as potencialidades e resistências que a aplicação dos DC encontram na Escola; Aferir quais as razões e benefícios para a prática do Karaté na escola, e, por fim, propor a operacionalização do Karaté em contexto escolar, na vertente de Kata e Kumité.

Os objetivos a que nos propusemos foram alcançados, através de uma estratégia que nos pareceu bastante interessante e motivante para quem nos escutava. Sendo o nosso objetivo provocar algum tipo de transformação no nosso público-alvo, fizemo-lo através de uma junção da nossa revisão de literatura com os resultados que obtivemos do nosso inquérito por questionário aplicado aos professores e alunos de várias escolas da RAM. Ou seja, em vez de fazermos o tradicional, que seria, em primeiro lugar, mostrar toda a nossa revisão de literatura e depois todos os resultados que obtivemos, propusemo-nos a realizar uma fusão dos dois, o que foi uma mais-valia e tornou-se mais interessante para quem nos ouvia, pois fazíamos a comparação entre o que era defendido pela revisão de literatura e pelos resultados que obtivemos, verificando se realmente eram dados que coincidiam ou não.

O tema que escolhemos, os objetivos a que nos propusemos e as estratégias que utilizámos para chegar a este produto final, foi sempre com o intuito de, apesar de termos em mente que estávamos a apresentar um tema inovador, nunca sairmos da nossa zona de conforto, e isso foi conseguido. Assim, foi um processo nosso que foi sendo construído partindo das motivações das pessoas, tendo sempre o apoio do nosso orientador, que aos poucos ia se afastando do processo, mas ao mesmo tempo estava sempre presente com as suas orientações.

Apesar de termos deixado uma boa imagem e de mostrarmos que é possível aplicar o Karaté em contexto escolar, por todos os seus benefícios e todas as propostas que apresentámos, acreditamos que, devido à extensão do nosso trabalho, os professores ficaram com a ideia de que é possível aplicar, mas sem saber ao certo como o fazer. Como não tivemos muito tempo de preparação desta ação, acabámos por falar em muitos aspetos de forma mais superficial, o que fez com que perdesse alguma eficácia. O ideal seria termos trabalhado e realçado mais alguns aspetos potenciadores da aplicação do Karaté em meio escolar, como o caso, por exemplo, das novas tecnologias (vídeos, imagens), onde poderíamos ter gravado num local vídeos de exemplos de trabalho não presencial, mostrando a potencialidade dos jogos e de criar estratégias.

Teria sido um trabalho mais concreto se tivéssemos selecionado, por exemplo, 5 ou 6 pontos de tudo o que abordámos no nosso trabalho e tivéssemos explorado mais profundamente esses aspetos, dando reais ferramentas aos professores para poderem ser aplicadas em contexto de aula, ou seja, centrarmo-nos na parte mais didática do ensino. Apesar disso, e tendo em conta que não houve muito tempo para nos informarmos e trabalharmos sobre esses pontos específicos, foi propositado o facto de termos falado em tanta coisa, pois deixou-nos dentro da

zona de conforto e com uma maior capacidade de dar exemplos e de responder corretamente a possíveis questões que nos poderiam colocar no final da apresentação.

A imagem que quisemos passar para o nosso público-alvo e a transformação que quisemos provocar foi de que os DC vêm, ao longo do tempo, vencendo a sua luta ao nível da aplicação em meio escolar, o que já não acontece com o Karaté, apesar de ser uma ferramenta pedagógica que pode auxiliar positivamente os professores. Para isso, criámos diversas propostas de aplicação do karaté em meio escolar, tentando cativar os professores a aplicarem estas e outras situações e demonstrando todas as potencialidades que esta matéria possui quando aplicada na escola.

Acima de tudo, tentámos trazer um tema diferente e inovador, com propostas práticas, que foram gravadas através de vídeo e demonstradas durante a própria ação, que fossem ao encontro das motivações dos professores e esse objetivo foi alcançado, pois, além de referirmos que era possível aplicar o Karaté na escola por possuir certos benefícios, mostrámos as nossas propostas em vídeo, como forma de exemplo, para os professores poderem utilizar nas suas aulas. A prova de que realmente conseguimos atingir o nosso objetivo foram todos os feedbacks que nos foram dados por vários professores, que além de elogiarem a nossa apresentação ao nível da organização e conteúdo, dirigiram-se diretamente a nós para pedirem conselhos sobre como aplicar esta matéria na escola e se podíamos disponibilizar mais exercícios para aplicarem nas suas aulas. Este aspeto deixou-nos muito satisfeitas, sendo sinal de que realmente conseguimos “tocar” nos professores e provocar curiosidade e interesse de aplicar esta matéria na escola.

## **6. Atividades de Intervenção na Comunidade**

As atividades de Intervenção na Comunidade escolar foram atividades em que participámos ao longo do nosso estágio na ESFF, sendo uma mais-valia na nossa formação e uma grande ajuda no processo de integração na escola. Estas atividades tinham como grande objetivo envolver os professores estagiários em todo o processo de dinamização, organização e operacionalização das atividades que foram desenvolvidas na comunidade escolar, facilitando o processo de integração e o desenvolvimento de conhecimentos no que toca aos aspetos específicos das atividades desenvolvidas, recorrendo a uma reflexão e análise crítica do que foi feito.

Tendo sido este capítulo um dos critérios de avaliação do MEEFEBS, a nossa prioridade foi a participação em atividades do Grupo de EF, para aumentarmos os conhecimentos na nossa área de estudos, mas também criar uma maior aproximação com os restantes professores de EF. Apesar disso, também tivemos interesse em nos envolver em atividades de outros núcleos da ESFF, como o núcleo de música e o núcleo de artes plásticas.

Em relação ao grupo disciplinar de EF, este promoveu ao longo do ano diversas atividades para a comunidade escolar, sendo algumas delas: a Semana Multidesportiva, o Torneio de Voleibol 4x4, o Torneio de Futsal, a Semana das Atividades Náuticas e o Projeto 90+, entre outros. A participação nestas atividades teve alguns condicionalismos relacionados com as nossas tarefas específicas de estágio e as próprias aulas na Universidade da Madeira e, dessa forma, foi possível participar apenas na Semana Multidesportiva e no Projeto +90.

Como não participámos em mais atividades da escola, decidimos organizar e operacionalizar uma Palestra denominada de “O Reverso da Medalha”, em que levámos à ESFF dois colegas nossos, também licenciados em EFD. Os nossos colegas foram abordar temas pertinentes e que fazem parte da avaliação dos conhecimentos em EF. Desta forma, em seguida, são apresentadas todas as atividades realizadas na Comunidade Escolar, explorando os seus objetivos, as funções desempenhadas, bem como uma reflexão crítica sobre estas.

### **6.1. Semana Multidesportiva**

#### **6.1.1. Enquadramento**

Esta atividade decorreu entre os dias 23 e 27 de setembro de 2019, e teve como principais objetivos: (I) Promover o conhecimento e a experiência de diversas modalidades aos alunos; (II) Desenvolver o respeito e a cooperação entre os alunos; (III) Promover a prática de

atividade física, inculcando um estilo de vida saudável; (IV) Promover e captar alunos para os diferentes núcleos do Desporto Escolar da ESFF.

As atividades desenvolvidas foram divididas em dois circuitos, A e B, em que, no circuito A, realizado no pavilhão (1/3 para cada modalidade), as atividades desenvolvidas foram o Ténis de mesa, o Badminton e o Voleibol. Em relação ao circuito B, este foi realizado nos espaços exteriores, e as modalidades presentes foram o Futebol, Basquetebol e Voleibol. Esta semana multidesportiva foi de carácter obrigatório para todas as turmas, ocupando os dois turnos semanais de EF, em que se realizou o circuito A num dia e o B no outro. Esta Semana Multidesportiva decorreu entre as 8h15 até às 18h30.

### **6.1.2. Funções Desempenhadas**

No que toca às funções desempenhadas, estas foram essencialmente a colaboração ao nível do controlo, observação e organização. Tanto no dia 23 como no dia 26 de setembro, no horário de aula da nossa turma, ficámos responsáveis por acompanhar, controlar e organizar os alunos pelas diversas estações, de modo que estes estivessem o máximo de tempo possível em empenhamento motor.

### **6.1.3. Balanço da Semana Multidesportiva**

Esta atividade foi importante para nos integrarmos com todo o grupo disciplinar de EF, promovendo uma maior interação entre todos, pois estávamos a trabalhar em conjunto. O facto de a atividade ter decorrido logo no início do 1º período foi positivo, pois permitiu esse contacto com os colegas, que demonstraram disponibilidade em ajudar. Esta atividade permitiu também, ter uma noção geral do nível de proficiência da turma, bem como ir percebendo alguns comportamentos. Assim, permitiu compreender melhor a realidade da escola.

Esta semana multidesportiva, como integrou todas as turmas e foram passando pelas diversas estações, foi uma boa forma de promover a atividade física nos alunos. Além disso, contribuiu para a captação de alunos para o desporto escolar, cabendo aos professores estarem atentos e conseguirem impor algum entusiasmo nos alunos, de modo a fazê-los entrar no desporto escolar.

Na organização da atividade, foi possível identificar aspetos positivos e aspetos que podem ser melhorados. No que toca aos aspetos positivos destacamos: (I) Boa dinâmica do evento, permitindo o contato entre alunos de diferentes turmas; (II) Tempo e rotações entre as estações bem definidas, com um professor responsável por controlar os tempos, permitindo que

todos os alunos pudessem experimentar todas as modalidades; (III) Fomentar o gosto pela prática regular de atividade física/desporto, promovendo a saúde e o bem-estar dos alunos.

Por outro lado, existiram alguns aspetos que podiam ser melhorados, tais como: (I) Como existiam muitas turmas em atividade para os espaços e material disponível, isso fazia com que muitos alunos estivessem em tempo de espera; (II) Sendo um dos principais objetivos desta semana multidesportiva a captação para o desporto escolar, creio que a observação dos alunos deveria ser melhorada com a presença de algum responsável direto pelo desporto escolar, pois isso facilitaria a visualização de potenciais talentos. Os professores que estavam presentes, estavam muito preocupados com a organização do evento e acabavam por não prestar muita atenção ao que de bom se fazia nos jogos; (III) Distribuição desequilibrada dos grupos pelas diferentes modalidades, surgindo equipas muito fortes contra equipas com grandes dificuldades, o que torna a competição injusta e desmotivante, principalmente quando eram equipas apenas do sexo feminino contra o sexo masculino.

Como em qualquer outro evento, existem aspetos positivos e negativos, mas, acima de tudo, era importante que numa atividade futura se tentasse reformular estes aspetos menos positivos, para cativar os alunos para a atividade física e desporto e, além disso, conseguir captar o seu interesse pelo desporto escolar. Se queremos que os alunos se interessem por algo, temos de lhes promover o sucesso, e o facto de se formar equipas muito desequilibradas fomenta a desmotivação e afastamento das modalidades.

## **6.2. Projeto 90+**

### **6.2.1. Enquadramento**

O Projeto 90+ caracterizou-se pela avaliação da aptidão física dos alunos, decorrendo em 3 momentos distintos do ano letivo: no final do 1º, 2º e 3º período, de modo a avaliar a evolução que tiveram ao longo do tempo. Este projeto ajudou-nos a ter uma melhor caracterização das turmas ao nível da AF, bem como auxiliar na sensibilização dos alunos para a importância da AF e da EF para a saúde e bem-estar.

Este projeto ocorreu na semana anterior à rotação de instalações, sendo que o primeiro momento ocorreu na semana de 2 a 6 de dezembro de 2019. O segundo momento, que serviu como controlo e avaliação da evolução dos alunos, verificando se realmente obtiveram evolução ou se, pelo contrário, retrocederam ao nível da zona saudável, ocorreu entre 9 e 13 de março de 2020.

De um modo geral, reforçando o que já foi dito anteriormente, podemos afirmar que o Projeto 90+ tem como grandes objetivos enquadrar os alunos em relação à zona saudável, de modo a sensibilizá-los para a importância da atividade física, e conseqüentemente para a promoção de uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Além disso, acresce a importância de ser um parâmetro fundamental naquilo que é a avaliação final dos alunos, dado que este parâmetro vale 20% da nota, contribuindo para que os professores consigam retirar dados mais específicos em relação a cada um dos seus alunos.

Tendo em conta várias baterias de testes existentes, os docentes do Grupo Disciplinar de EF selecionaram um conjunto de exercícios a serem realizados pelos alunos. O principal critério na seleção dos testes foram o tempo, a complexidade e a baixa invasão para os alunos.

De modo a organizar as turmas para evitar a aglomeração de pessoas, foram criados 2 circuitos, o A e o B. O circuito A, era composto por exercícios de flexibilidade e mobilidade, neste caso o Toe Touch e a flexibilidade dos ombros; de resistência cardiovascular, o vaivém longo de 20 metros; potência muscular, o salto em comprimento sem corrida preparatória e, por fim, resistência muscular dos MS, através das flexões de braços. Já o circuito B, é composto pela avaliação da composição corporal, neste caso, o peso, a altura e o perímetro abdominal; a resistência do core, através de abdominais e, por fim, também para avaliar a potência muscular, através da velocidade (40 metros). Na realização destes testes, devem ter sempre o acompanhamento do professor, de modo a verificar se estão realizando os exercícios de forma correta e segura.

Neste ano letivo, a participação das nossas turmas foi obrigatória, ao contrário do ano passado, dado que, neste ano letivo, existiram mudanças nos critérios de avaliação de EF, sendo necessário todos os alunos realizarem os testes para terem todos os critérios de avaliação realizados.

### **6.2.2. Funções Desempenhadas**

No que toca às funções desempenhadas, colaborámos neste evento tanto no 1º como no 2º período, nos dias em que as nossas turmas tinham aula. Além de acompanharmos as nossas turmas pelas estações, ajudámos a realizar os testes, dividindo tarefas, de modo a acelerar o processo de realização e permitindo terminar de forma mais célere. Por fim, como erámos duas professoras para avaliar uma turma, aproveitámos para realizar testes que estavam destinados para o outro circuito, de modo a permitir rentabilizar da melhor forma o tempo de aula.

### **6.2.3. Balanço do Projeto 90+**

Este projeto 90+ foi uma mais-valia para os alunos, pois sensibilizou-os para a importância da atividade física e da saúde. Dado que este ano a participação das nossas turmas passou a ser obrigatória, isso foi importante, pois, além do Projeto EFERAM-CIT, que já avaliava muitos parâmetros da AF e da composição corporal, o Projeto 90+ avaliou também estes parâmetros, utilizando alguns testes semelhantes, mas também outros distintos, o que permitiu uma caracterização da turma ainda mais pormenorizada e eficiente, dando-nos mais ferramentas para podermos intervir e melhorar as capacidades dos nossos alunos. Além disso, o Projeto 90+ permitiu avaliar os alunos numa escala de 0 a 20, contando para avaliação final, o que acabou por ser uma motivação extra para os mesmos, fazendo com que se empenhassem ao máximo para conseguirem ter a melhor nota possível e se superarem.

Para que este projeto crie realmente algum impacto nos alunos, o professor deve apresentar e referir quais os objetivos, a importância e o impacto que cada um dos testes que realizam e os seus respetivos resultados podem vir a ter na sua saúde e bem-estar, pois, caso se limitem apenas a retirar os resultados dos testes, sem explicar aos alunos a implicação que estes podem vir a ter na saúde, o impacto nos alunos será reduzido e estes irão desvalorizar os testes.

A organização da atividade decorreu de forma positiva, possibilitando a avaliação de várias turmas em simultâneo, o que permitiu gerir os recursos humanos e materiais. O facto de muitos dos testes serem de simples execução permitia que aproveitávamos o tempo de aula para realizar outros testes para acelerar o processo e aproveitar da melhor forma o tempo de aula. Por outro lado, deixamos alguns apontamentos que podem ser melhorados, que está relacionado com o facto de alguns professores colocarem os alunos a registar os valores, o que é por um lado positivo pelo facto de estarem a envolvê-los na aula, mas pode levar a adulteração de resultados, pois os alunos possuem uma relação afetiva uns com os outros, não querendo prejudicar os colegas. Por fim, as datas em que o projeto 90+ se realiza deviam ser avisadas com maior antecedência, pois tivemos de alterar os planeamentos previstos para essas aulas em cima da hora.

Na nossa intervenção estivemos bem e sentimo-nos à vontade, dado que já tínhamos a formação do projeto EFERAM-CIT, e, desse modo, tínhamos bem presente os cuidados a ter, evitando situações de desconforto dos alunos perante os colegas, bem como os cuidados a ter na realização dos testes. Por outro lado, existiu uma grande entajuda e cooperação entre as professoras estagiárias, dado que ambas ajudaram na realização dos testes das suas turmas,

fazendo com que estes se realizassem de forma mais rápida. Já os testes de composição corporal, nem no 1º nem no 2º período foi possível de realizar por diversos constrangimentos ocorridos, como a falta de tempo em termos de planeamento das aulas e devido à ocorrência da Pandemia COVID-19, que fez com que as aulas terminassem duas semanas antes do término previsto para o 2º período.

Como balanço final, este projeto decorreu de forma positiva, tendo sido uma forma de mostrarmos aos alunos a importância de uma vida ativa e saudável, isto porque, ao realizarem os testes, ganharam uma maior consciência daquilo que eram ou não capazes de fazer, bem como de se compararem com os seus colegas. A partir daí, coube aos professores explicarem aos alunos a importância destes testes e o impacto positivo ou negativo que os resultados podiam ter na sua saúde, motivando-os a serem pessoas saudáveis e ativas.

### **6.3. Palestra “O Reverso da Medalha”**

#### **6.3.1. Enquadramento**

A apresentação da Palestra “O Reverso da Medalha” decorreu no dia 30 de janeiro de 2020, entre as 8h30 e as 9h30, na sala de sessões e foi organizada pelas professoras estagiárias de EF da ESFF, com colaboração do orientador cooperante. Tendo em conta o limite de pessoas para a sala, foram convidadas a participar nesta palestra, além das turmas das professoras estagiárias, também as turmas que tinham EF a essa hora, sendo o convite aceite por 3 turmas. A sala tinha lugar para mais uma turma, mas um dos professores de EF que tinha aula a essa hora optou por não participar.

Esta palestra surgiu, assim, no seguimento de um dos critérios de avaliação da disciplina de EF para o 11ºano, relacionado com o domínio da área dos conhecimentos e visou proporcionar aos alunos e professores um conhecimento mais profundo e real sobre diversas áreas relacionadas com a EF e o Desporto de alto rendimento, com incidência em temas como a integração vs. a inclusão, o espírito de grupo, deficiências e as suas categorias, jogos paralímpicos, prevenção de lesões, doping, relação entre a escola e treino desportivo, entre outros temas. Assim, os seus objetivos foram: (I) Desenvolver o domínio dos alunos e professores nas áreas de conhecimentos sobre a EF e o Desporto de alto rendimento, com incidência sobre diversos temas, que foram: (1) Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, (2) Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, (3) Dopagem e riscos de vida e/ou saúde, (4) Doenças e lesões e (5) Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. (II)

Desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de comunicação. (III) Contribuir para o desenvolvimento pessoal e de autonomia.

Para a apresentação e abordagem destes conteúdos, convidámos dois preletores com experiência nestas áreas: o primeiro preletor foi Emanuel Gonçalves, que é licenciado em Educação Física e Desporto (EFD), atleta e professor de Natação, e o segundo preletor foi Tiago Sousa, igualmente licenciado em EFD, atleta de Natação e Personal Trainer.

### **6.3.2. Funções Desempenhadas**

A apresentação desta Palestra foi essencialmente de cariz teórico, onde os preletores transmitiram a informação utilizando como ferramenta dois documentos PowerPoint e um vídeo de introdução da vida e experiências do primeiro preletor. Foi uma apresentação muito dinâmica, dada a capacidade de ambos em interagir com a plateia e em captar a atenção.

As nossas funções específicas consistiram no planeamento e conceção da atividade, que foi pensada e realizada por nós, em colaboração com os nossos oradores, que demonstraram desde logo abertura em participar. No próprio dia da palestra, as nossas funções foram de preparar a sala, receber e organizar as turmas e assistir à palestra em conjunto com as mesmas.

### **6.3.3. Balanço da Palestra “O Reverso da Medalha”**

Acreditamos que esta palestra foi uma boa iniciativa do núcleo de estágio, pois permitiu realizar uma abordagem interessante a um dos temas de referência para o processo de avaliação dos alunos na disciplina de EF, que foi o domínio da área dos conhecimentos e, com isso, promover nos alunos e professores um conhecimento mais profundo sobre diversas áreas importantes da EF e do Desporto de alto rendimento, tentando mudar mentalidades sobre a importância que a EF e o Desporto têm e podem vir a ter na nossa vida. Ambos os preletores tinham uma grande capacidade de interação com o público e de transmissão das suas mensagens e foram uma mais-valia para abordar este tema.

No que toca ao planeamento, após definidos os objetivos, realizámos uma reunião informal com os preletores para lhes transmitirmos o que pretendíamos e, desse modo, perceber qual a sua receptividade quanto aos temas a serem abordados. Após definidos os temas, foi escolhida a data e a hora da palestra, de modo a atingir o máximo de turmas possíveis. Como a palestra ficou definida para 1h de apresentação, ficou marcada para dia 30 de janeiro, das 8h30 às 9h30. Este era o horário de aulas da outra professora estagiária e, desse modo, para que a

nossa turma pudesse participar, tivemos de pedir uma permuta de aulas para que todos os alunos estivessem presentes.

Como todo este planeamento foi realizado com muita antecedência, permitiu que tivéssemos a sala de sessões disponível para o efeito, sendo esse o passo seguinte que cumprimos. Após marcação da sala, confirmámos se havia todo o material disponível para a sessão, bem como o número máximo de pessoas que a sala levava, para não surgirem imprevistos. O passo seguinte foi divulgar a palestra com a direção executiva, de modo a dar conhecimento da mesma e haver uma partilha com a restante comunidade educativa. A palestra foi divulgada com os grupos de EF em duas reuniões de grupo e por email, enviado pelo delegado do grupo. Na 2ª reunião ficaram definidas as restantes turmas que iriam participar.

Nesta palestra foram abordados diversos temas que ajudaram a potenciar os nossos conhecimentos e a ter uma outra visão da importância do desporto. O primeiro preletor, devido aos seus traços de personalidade e história de vida, conseguiu desde logo captar a atenção e sorriso dos alunos, demonstrando sempre boa disposição. Este começou por fazer uma caracterização de si e demonstrar um pouco da sua vida através de um vídeo com muitas imagens. Este momento inicial com a demonstração de um vídeo foi muito importante pois todos ficaram desde logo interessados pela sua história.

Posteriormente, em apresentação PowerPoint, falou da natação adaptada, da importância que tem termos um sonho e um objetivo, pois é isso que irá guiar o nosso caminho. Apesar de todas as barreiras que lhe iam surgindo, a forma direta como as quis sempre enfrentar fez com que se tornasse um homem feliz e que conseguiu diversos títulos e recordes com a natação. Terminou a primeira parte da apresentação dizendo que só se consegue alcançar o sucesso quando se tem um grande apoio familiar, caso contrário torna-se muito difícil lidar com as diversas situações de pressão a que são expostos. Para ele, a vida fora das piscinas foi essencial para aquilo que ele conseguiu alcançar dentro das piscinas e, desse modo, a família e os amigos é algo que ele valoriza muito e deu a entender que todos nós o devemos fazer.

Após esta primeira parte de apresentação, este deu a palavra ao segundo preletor, que abordou diversos temas mais teóricos e técnicos. Este começou por falar um pouco da sua experiência de vida, de modo a integrar todas as valências que o desporto tem enquanto transformador, algo que foi importante para si próprio. Aborda que uma das grandes valências do desporto passa por ser um grande gestor de stress, que pode ser agudo ou crónico. O stress agudo é quando somos expostos a diversas situações que nos possam provocar medo ou

vergonha, sendo numa fase inicial um stress que surge, mas depois passa. Se estes tipos de situações forem recorrentes e não soubermos lidar com elas, o stress agudo irá dar lugar ao stress crónico.

Outra das grandes valências do desporto apontadas pelo preletor está relacionada com o facto do desporto ser multicultural, ou seja, na capacidade que tem em integrar todo o tipo de pessoas (raça, sexo...) e de promover o surgimento de relações que, muitas vezes, parecem improváveis. Além disso, desenvolve e potencia diversos aspetos como a resiliência, ou seja, a nossa capacidade de não desistir perante as adversidades, e a disciplina, que está diretamente relacionada com os valores que vão muito além do treino, dando o exemplo do sono, da nutrição, da hidratação e da capacidade mental.

Abordou temáticas que também já eram de conhecimento de todos, como a Educação Física e o Desporto como promotor de saúde, no modo como combate o sedentarismo, o tempo ligado às novas tecnologias e elevados números de obesidade. Acima de tudo, quis transmitir que a EF tem um papel fundamental na criação de bons hábitos de saúde, ajudando a saber o que se deve comer, quando comer e com que objetivo comer; combater a obesidade, o sedentarismo e a depressão.

Por fim, abordaram de forma mais particular o Desporto de Alto Rendimento, centrando essa abordagem no doping e nas implicações graves que estas substâncias podem ter na nossa saúde, bem como na forma leviana como são utilizadas e muitas vezes não detetadas pelo controlo antidoping, colocando em causa a verdade desportiva. Neste caso deram exemplos específicos do que aconteceu nos próprios jogos paralímpicos. Deixaram também um pequeno apontamento final sobre casos de atletas de alto rendimento que tiveram muito sucesso ou tinham um futuro muito promissor, e, por não saberem lidar com a pressão, por não terem o melhor acompanhamento psicológico e pela sua vida fora do desporto ser quase nula, fez com que tomassem decisões drásticas para o seu futuro, tendo depressões, terminando carreiras de modo precoce ou, em situações mais graves, pondo mesmo um fim à sua vida.

## **7. Considerações Finais**

O Relatório de Estágio foi essencial na nossa formação, dado que nos permitiu sistematizar e refletir sobre todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo e realizar uma consulta de forma mais rápida e simples, quer pelos docentes da UMa, professores de EF ou mesmo pelos futuros professores estagiários que quisessem analisar o que foi realizado em

anos anteriores. Assim, este documento representou o culminar de um longo processo de trabalho e uma mais-valia para o nosso futuro.

Ao longo destes 10 meses de trabalho foram adquiridas diversas competências e conhecimentos que provocaram diferentes tomadas de decisões, dúvidas, diferente capacidade de adaptação, que suscitou a formulação de novas hipóteses e a constante reflexão crítica de tudo o que fizemos, contribuindo para o desenvolvimento das nossas competências enquanto docentes.

O 1º ano de Mestrado e toda a Licenciatura em EFD foram fundamentais neste processo, pois deram-nos muitas ferramentas para que colocássemos em prática em contexto real, possibilitando um conjunto de vivências muito importantes relacionadas com o processo de ensino. Dessa forma, realizámos um conjunto de planeamentos, intervenções e avaliações, bem como a experimentação de diversos instrumentos que nos auxiliaram a concretizar os nossos objetivos. Por outro lado, todos os conhecimentos teóricos e práticos foram fundamentais neste processo e também todas as relações interpessoais que foram estabelecidas com professores e alunos presentes no meio escolar. Todas essas relações de amizade que foram estabelecidas, principalmente com os alunos, foram amizades que ficaram para a vida, pois, na realidade, foram a primeira turma em que tivemos a oportunidade de lecionar.

A utilização de diferentes metodologias de ensino propostas pelo EFERAM-CIT foi também fundamental ao longo do ano letivo. A título de exemplo, a caracterização da turma só foi possível de realizar através da metodologia proposta por este projeto e foi, sem dúvida, uma mais-valia.

Todas as atividades que foram organizadas ao longo do nosso estágio pedagógico foram fundamentais na nossa formação, sendo a ACPI e a ACPC um exemplo disso, dado que desenvolveram a nossa capacidade de comunicar e interagir com uma plateia e desenvolveram outras competências, como as relações interpessoais, o trabalho colaborativo, capacidade de organizar e gerir eventos e o saber lidar com situações de pressão. As restantes atividades do estágio pedagógico também tiveram um desenvolvimento pessoal e profissional muito significativo, proporcionando uma partilha de conhecimentos e de diferentes perspetivas, de vivências, debate e discussão com os diversos elementos da comunidade educativa no que toca à operacionalização e dinamização de atividades de enriquecimento curricular, com os nossos colegas de estágio e orientadores.

É importante realçar a escola que nos acolheu para realizarmos o nosso estágio, onde todos os agentes educativos tiveram um papel muito importante na nossa integração, proporcionando a criação de relações interpessoais que ficam para a vida. Por outro lado, acreditamos ter deixado também uma marca positiva na escola, através de todas as atividades em que participámos e organizámos.

No que se refere aos nossos alunos, saímos deste estágio com o sentimento de dever cumprido, dado que as estratégias e metodologias que foram aplicadas ao longo do ano letivo fazem-nos acreditar que contribuíram de forma positiva para a sua formação integral. O facto de não nos termos cingido apenas no domínio psico-motor e de termos trabalhado muito o domínio sócio afetivo e cognitivo foi muito positivo.

Após a conclusão deste estágio pedagógico, percebemos que não saímos daqui sabendo tudo ou que estamos totalmente preparados para enfrentar a profissão de docente, pois muitos desafios irão surgir e, desse modo, temos de estar em constante aprendizagem e atualização de conhecimentos, para dar uma melhor resposta às necessidades dos nossos futuros alunos. Esta ideia foi sempre transmitida ao longo da nossa formação académica, potenciando a criação de diversas estratégias e métodos que solicitem diferentes comportamentos de análise, reflexão e cooperação.

Em conclusão, este processo de estágio teve uma grande importância na nossa formação enquanto docentes, esperando, da mesma forma, que tenhamos causado um impacto igualmente positivo nos nossos alunos ao longo do ano letivo. Acima de tudo, este estágio permitiu um processo de ensino mútuo, pois, tal como tentámos transmitir conhecimentos e ferramentas diversificadas aos nossos alunos, também aprendemos muito com eles, sendo isso muito importante no nosso percurso profissional e também pessoal.

## 8. Referências Bibliográficas

- Abreu, É. (2014). *Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Funchal: Universidade da Madeira.
- Abreu, É., Félix, L., Carvalho, M., & Correia, A. (2014). Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos – Basebol e Canoagem. *Problemáticas da Educação Física I*, 140-141. Funchal: Universidade da Madeira.
- Abreu, M. (2013). *O Professor de Educação Física na Prática de Ensino*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitoria, M. (2008). *A rotura - A sistemática das atividades desportivas*. Torres Novas: Edições VML.
- Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física: Um Olhar Integrado. *Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 121-132.
- Araújo, F., & Diniz, J. (2015). A Avaliação Formativa em Educação Física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim SPED 39*, 53-64.
- Arques, F. (2009). *Influência da Instrução do Professor e da Visualização Mental numa Prova de Velocidade*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Aveiro, A., Nóbrega, A., Nóbrega, A., & Alves, R. (2018). A utilização dos meios audiovisuais na avaliação inicial em Educação Física . *Didática da Educação Física - perspectivas, interrogações e alternativas*, pp. 38, 39.
- Bagnara, I. (2011). Perspectivas da avaliação na Educação Física Escolar. *EFDeportes, Revista Digital*, 16 (159).
- Barros, J. (2012). *Atletismo: Dossier do Professor*. Lisboa: Federação Portuguesa de Atletismo.

- Basei, A. (2008). Os processos de ensino e aprendizagem na Educação Física escolar: possibilidades, necessidades e desafios na construção de um conhecimento crítico e reflexivo. *EFDeportes, Revista Digital* 13 (122).
- Basílio, C. (2016). *Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Funchal: Universidade da Madeira.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. 3ª Edição.
- Betti, I., & Betti, M. (1996). Novas Perspectivas na Formação Profissional em Educação Física. *Motriz*, 2(1), 10-15.
- Bloom, B., Hastings, J., & Madaus, G. (1971). *Handbook on formative and sumative evaluation*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Borssoi, B. (2008). *O Estágio na Formação Docente: da teoria a prática, ação-reflexão*. Paraná: 1º Simpósio Nacional de Educação - XX Semana de Pedagogia.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Brandolin, F., Koslinski, M., & Soares, A. (2015). A Percepção dos alunos sobre a Educação Física no Ensino Médio. 26(4), 601-610. Obtido de [https://www.researchgate.net/publication/285357938\\_A\\_percepcao\\_dos\\_alunos\\_sobre\\_a\\_educacao\\_fisica\\_no\\_ensino\\_medio](https://www.researchgate.net/publication/285357938_A_percepcao_dos_alunos_sobre_a_educacao_fisica_no_ensino_medio)
- Bravo, L. (2010). *Modelos de Ensino e Aprendizagem do Jogo*. Viseu. Obtido de <https://brinquedistasblog.files.wordpress.com/2016/05/modelosdeensinonodesporto.pdf>
- Caldeira, R. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Funchal: Universidade da Madeira.
- Canestraro, J., Zulai, L., & Kogut, M. (2008). Principais dificuldades que o professor de Educação Física enfrenta no processo de ensino-aprendizagem do ensino fundamental

- e sua influência no trabalho escolar. *VIII Congresso Nacional de Educação, 1*, 12328-12336.
- Carmona, A. (2012). *Relatório de estágio - A unidade Didática como estratégia de ensino integrado - dos fundamentos didatológicos aos processos de construção*. Tese de Mestrado. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10), 135-151.
- Cavalcante, L. (2007). Plano de Aula: Conceções e Práticas Docentes. *Monografia apresentada ao Curso de Pedagogia*. Brasília: Centro Universitário de Brasília.
- Clemente, F. (2012). Princípios Pedagógicos dos Teaching Games for Understanding e da Pedagogia Não-Linear no Ensino da Educação Física. *Movimento*, 18(2), 315-335.
- Conceição, J., Santos, J., Sobrinha, M., & Oliveira, M. (2008). A Importância do Planeamento no Contexto Escolar. 1-13.
- Cordeiro, M. (2020). *Qual a importância da escola?* Obtido de Porto 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: perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 139-175). Funchal: Universidade da Madeira.
- Damas, M., & Ketele, J. (1985). *Observar para avaliar*. Coimbra: Livraria Amedina.
- Fernandes, D. (2009). A importância das escolas. *A página da educação, II*.
- Fialho, N. (2012). *Recomendações Globais para a Atividade Física e Saúde – OMS*. Obtido de <https://cnapef.wordpress.com/2012/10/31/recomendacoes-globais-para-a-atividade-fisica-e-saude-oms/>
- Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191.
- Fialho, R. (2011). Competências pessoais sociais. *Slideshare*, 1-24 .Obtido de <https://pt.slideshare.net/RMPFialho/competencias-pessoais-sociais>

- Figueiras, D. (2013). Pedagogia e Desporto. *Feedback Pedagógico*. Obtido de <https://diogofigueirasdesporto.webnode.pt/conteudos-da-unidade-curricular/feedback/>
- Figueiredo, A. (1998). Os desportos de combate das aulas de Educação Física. *Revista Horizonte, XIV(81)*, I-VIII.
- Folle, A., Pozzobon, M., & Brum, C. (2005). Modelos de Ensino, Nível de Satisfação e Fatores Motivacionais presentes nas Aulas de Educação Física. *R. da Educação Física/UEM, 16(2)*, 145-154.
- Gil, M. (2014). Unidade Didática. *Educação Física - Esfhp*. Obtido de <https://educacao-fisica-esfhp.webnode.pt/unidade-didatica/>
- Gomes, A. (2014). *Relatório Final de Estágio*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Gomes, H., Freitas, V., Nóbrega, J., & Alves, R. (2018). Avaliação Formativa/Sumativa: O Paradigma Atual. *Problemáticas da Educação Física I*, pp. 101-103.
- Gonçalves, C. (1994). Avaliação do Processo de Ensino-Aprendizagem em Educação Física. *Boletim SPEF*, 111-134.
- Gonçalves, C., & Lopes, H. (2017). O Atletismo enquanto matéria de ensino - a perceção dos alunos. *Publicações em Atas de Congressos/Conferências*, 96-102.
- Gonçalves, F., & Lima, R. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da educação física. *Revista Profissão Docente, 18(38)*, 117-127.
- Gonçalves, F., & Aranha, Á. (2008). Avaliação/Classificação da disciplina "Seminário" - Métodos e Técnicas de Avaliação, Estudo realizado no curso de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. *Revista de Desporto e Saúde*, 91-100.
- Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. Funchal: Universidade da Madeira.
- Graça, A. (2018). O papel do professor de Educação Física numa escola em mudança: ensinar, aprender e avaliar em Educação Física – os desafios do presente. *Didática da Educação Física - Perspetivas, interrogações e alternativas*, pp. 200-211.

- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 7(3), 401-421.
- 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.
- Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (2015). Rotinas de planeamento e ensino. Em R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes, *Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Kliegel, M., Martin, M., & Jaeger, T. (2007). Development and validation of the Cognitive Telephone Screening Instrument (*COGTEL*) for the assessment of cognitive function across adulthood. *J Psychol*, 147-70.
- Lopes, H. (2011). A Resistência à Mudança. *Pedradas no Charco - Contributos para a rotura do processo pedagógico*, Funchal: Universidade da Madeira.
- Lopes, H. (2014). Avaliação Sumativa – O erro do avaliador. In Lopes H., Gouveia R., Alves R. & Correia A. (Coord.). *Problemáticas da Educação Física I*. Funchal: Universidade da Madeira. Retirado de <https://www.researchgate.net/publication/269462873>
- Lopes, H., Prudente, J., Vicente, A., & Fernando, C. (2014). Uma mudança coerente no ensino superior - a ferramenta processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(5), 55-60.
- 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, H., Vicente, A., Prudente, J., Simões, J., & Fernando, C. (2016). Contributos para a rotura do processo pedagógico - Operacionalização ao nível do Atletismo e do Judo em contexto escolar. In *Atas do Seminário Desporto e Ciência 2016*, pp. 10-15.
- Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Vieira, M., & Fernando, C. (2016). O Processo Pedagógico nos Desportos de Combate. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 48-52.

- Lopes, J., Filho, G., & Amaral, L. (2019). Metodologias Ativas na Educação Física - Propostas de utilização no Processo de Ensino Aprendizagem. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Machado, M. (2010). *Compreensão e Interpretação da reflexão na formação dos Professores – estudo em Professores Cooperantes da FADEUP*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de desporto da Universidade do Porto.
- Marchesoni, C., Sales, R., & Negrão, L. (2011). A importância da aptidão física relacionada à saúde na escola. *EFDeportes, Revista Digital* (153), 1.
- Marques, G. (2018). Aplicação do Modelo de Educação Desportiva na Matéria de Ginástica: da conceção à avaliação. *Didática de Educação Física - Perspetivas, interrogações e alternativas*, pp. 256-257.
- Marques, J. (2012). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Infanta D. Maria junto da turma do 7ºc no ano letivo de 2011/2012*. Relatório de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
- Marques, M., & Krug, M. (2008). Educação física escolar: expectativas, importância e objetivos. *EFDeportes, Revista Digital*, 13 (122).
- Martins, A. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Faculdade de Educação Física e Desporto.
- Martins, C., & Ressler, M. (2019). *A Importância do Plano de Aula na Prática Docente*. Editora: FACCAT.
- Matos, M., & Carvalhosa, S. (2001). A saúde dos adolescentes: ambiente escolar e bem-estar. *SciELO - Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(2), pp. 43-53.
- McGown, C. (1991). O Ensino da Técnica Desportiva. *Treino Desportivo*, 22, 15-22.
- Melo, R. (2019). *Avaliação formativa na educação física escolar: possibilidades e aproximações apresentadas no Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Uberlândia: – Universidade Federal de Uberlândia.

- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista educação/formação* (6), 57-69.
- Mesquita, A., & Araújo, W. (2017). A Prática de Observação e sua Importância na Formação de Professores de Ciências Biológicas: Relato de Experiência. *Congresso Nacional de Educação*, (83), 1-4.
- Moreira, A., Faria, C., Silva, S., Costa, S., & Neves, R. (2009). A participação dos alunos nas aulas de Educação Física e nas sessões de Actividade Física e Desportiva no 1º ciclo do ensino básico. *EFDeportes, Revista Digital*, 14(136).
- Moreira, E. (2008). Pensando e planejando a educação física escolar. In *ResearchGate*, pp. 1-7.
- Morgado, A., Dias, M., & Paixão, M. (2013). O desenvolvimento da socialização e o papel da família. *Revista Análise Psicológica*, 31 (2), 129-144.
- Mota, J. (1989). As funções do feedback pedagógico. *Revista Horizonte*, 6(31), 23-26.
- Nasoni, N. (2012). *Caraterização da turma*. Obtido de Portefolio Digital Nicolau Nasoni: <https://portefoliodigitalnicolaunasoni.webnode.pt/a7%C2%BA-a2/caracteriza%C3%A7%C3%A3o-da-turma/>
- Neves, D., Vieira, C., Carvalho, M., & Correia, A. (2014). Avaliação da Condição Física. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves & A. L. Correia. *Problemáticas da Educação Física I*. (pp. 65-72).
- Neves, R. (2020). *Desenvolvimento Cognitivo*. Obtido de Brasil Escola: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/o-desenvolvimento-cognitivo.htm>
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. *Repositório da Universidade de Lisboa*. Lisboa: Dom Quixote. ISBN 972-20-1008-5.
- Oliveira, B., Marques, P., & Cunha, M. (2012). Modelos de Ensino na Disciplina de Educação Física: Estudo-Caso com Professores de um Colégio Privado do Porto. *Academia.edu*, 1-10.
- Padilha, P. (2001). *Planejamento dialógico: Como construir o projeto político-pedagógico da escola*. São Paulo: Cortez.

- Pereira, C. (2012). *Modelo de Educação Desportiva: da aprendizagem à aplicação*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, J., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Repositório da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*, 13(2), 29-43.
- Piconez, S. (1991). A Prática de ensino e o estágio supervisionado. Em S. C. Piconez, *A Prática de ensino e o estágio supervisionado: Coleção Magistério--formação e trabalho pedagógico* (14 ed., p. 27). Universidade do Texas: Papyrus.
- Pieron, M. (1982). *Pedagogie & Recherche - Analyse de l'enseignement des activités physiques*. Liège: Université de Liège.
- Pimenta, S., & Lima, M. (2008). *Estágio e Docência* (3ª ed.). São Paulo: Cortez.
- Pinto, F. (2010). *Caraterização da turma do 10º D*. Covilhã: Escola Secundária Frei Heitor Pinto.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Quintão, D., Pinheiro, E., Passos, F., Santos, L., Xavier, M., & Nunes, M. (2016). O Papel da Educação Física no Desenvolvimento Humano. *Centro de Ciências de Educação e Humanidades - CCEH*, 1(2).
- Ramos, V., Graça, A., & Nascimento, J. (2008). O conhecimento pedagógico do conteúdo: estrutura e implicações à formação em educação física. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 22(2), 161-71. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000200007>
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Lisboa: Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores.
- Resende, H., & Soares, A. (1997). Elementos constitutivos de uma proposta curricular para o ensino-aprendizagem da educação física na escola: um estudo de caso. *Revista Perspectivas em Educação Física Escolar*, 1(1), 26-35.
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis: Mosby.

- Rink, J. (2001). Investigation the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(2), 112-128.
- Santos, F. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Funchal: Universidade da Madeira.
- Schram, S., & Carvalho, M. (2002). O Pensar Educação em Paulo Freire: Para uma Pedagogia de mudanças. *Paz e Terra*, 2, p. 3.
- Schuhli, M. (2008). Um novo olhar sobre avaliação em educação física escolar - os desafios das construções coletivas. *Programa de Desenvolvimento Educacional*, 1-33.
- Serafini, Ó., & Pacheco, J. (1990). A Observação como Elemento Regulador da Tomada de Decisões: A Proposta de um Instrumento. *Revista Portuguesa de Educação*, 3(2), 1-19.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. Second Edition (Champaign, IL; Human Kinetics).
- Silva, D. (2009). *O Ultimate Frisbee enquanto Matéria de Ensino nas Aulas de Educação Física – Estudo Exploratório da Recetividade dos Professores e Alunos ao Nível do Ensino Secundário*. Monografia. Funchal: Universidade da Madeira.
- Silva, L. (2016). *Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco*. Relatório de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Funchal: Universidade da Madeira.
- Silva, M. (2013). A Importância da Observação de Aulas no Processo de Avaliação de Desempenho Docente: Conceções de Professores. *Gestão e Desenvolvimento*, 21, 321-344.
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual. *Problemáticas da Educação Física I*, pp. 17-23.
- Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de educação desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas da Educação Física II*, pp. 136-147.
- Sousa, J. (2016). *Competências pessoais: porque são importantes?* Obtido de <https://www.economista.pt/competencias-pessoais/>

- Spudeit, D. (2014). Elaboração do Plano de Ensino e do Plano de Aula. *Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - Unirio*, pp. 1-8.
- Takahashi, R., & Fernandes, M. (2004). Plano de Aula: conceitos e metodologia. *Acta Paul. Enf., São Paulo*, 17(1), pp. 114-118.
- Teixeira, J., Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2018). *Didática da Educação Física- Perspetivas, interrogações e alternativas*. Avaliação Inicial: situações jogadas como ferramenta pedagógica, pp. 18-37.
- Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto. (2018). *Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, intervir, transformar*. (Universidade da Madeira) Obtido de EFERAM-CIT:  
[https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit?fbclid=IwAR1GDaBtMpMp8mYtDDndShLLqB\\_y6g96Vvyus-sODPIKz\\_l0y9AmvpWefSI](https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit?fbclid=IwAR1GDaBtMpMp8mYtDDndShLLqB_y6g96Vvyus-sODPIKz_l0y9AmvpWefSI)
- Veríssimo, L., & Caprio, M. (2008). A visão dos alunos sobre o processo de ensino-aprendizagem a distância. *Instituto de Ensino Superior COC*, pp. 1-10.
- Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2015). Transformar pelo Futebol: Uma Metodologia atual e operativa. *Seminário do Desporto e Ciência* (pp. 41-49). Funchal: Universidade da Madeira.
- Vieira, A., Barreto, S., Marques, G., Gouveia, E., Carvalho, J., Fernandes, G., & Rodrigues, A. (2018). Aplicação do Modelo de Educação Desportiva na matéria de Ginástica: da conceção à avaliação. *Didática da Educação Física - Perspetivas, interrogações e alternativas*, pp. 258-268.
- Vieira, M., Fernando, C., Apolinário, J., & Lopes, H. (2014). Os Desportos de Combate Enquanto Meio de Transformação do Homem. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(5), 43-48.
- Zinke, I., & Gomes, D. (2015). A Prática de Observação e a sua Importância na Formação do Professor de Geografia. *XII Congresso Nacional de Educação*, pp. 28654-28663.

## 9. Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de Agosto- Retirado de: <https://dre.pt/home/-/dre/631837/details/maximized>

Despacho n.º 5754-A/2019, de 18 de junho – Calendário escolar para o ano letivo 2019/2020 (Diário da República, 2.ª série — N.º 115 — 18 de junho de 2019). Consultado em: <https://dre.pt/application/conteudo/122609690>

Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto. Diário da República n.º168 – 2ª série. Aprendizagens Essenciais de Educação Física – Secundário, 11º ano. Direção-Geral da Educação.

Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de Março. Diário da República n.º 73 – I Série A. Ministério da Educação. Portugal.

## Documentos da Escola Secundária de Francisco Franco

Calendário Escolar 2019/2020. Acedido em <http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=zpyFefl-Xx0%3d&tabid=14818&mid=43805>

Clubes, Núcleos e Projetos (2019/2020). Acedido em <http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=5B6AB7DtdqE%3d&tabid=14720>

Escola Secundária de Francisco Franco. Site Oficial: <http://escolas.madeira-edu.pt/esffranco/Entrada/tabid/14719/Default.aspx>

Mapa de Pessoal da ESFF (2019). Acedido em <http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=Qi-0P1df11Q%3d&tabid=14818&mid=43805>

*Plano Anual de Atividades (2018/2019)*. (s.d.). Obtido de <http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=AwAIXzp1gfA%3d&tabid=14818&mid=43805>

*Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco (2017/2021)*. (2017). Obtido de [http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=AKeuU0D44\\_Q%3d&tabid=14818&mid=43805](http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=AKeuU0D44_Q%3d&tabid=14818&mid=43805)

*Regimento do Grupo de Recrutamento 620-EF*. (2014).

*Regulamento Interno da Escola Secundária de Francisco Franco* . (2019). Obtido de <http://escolas.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=aImrFD8SpBY%3d&tabid=14818&mid=43805>

## **Documentos da Universidade da Madeira**

Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira (homologado a 27 de dezembro de 2016). Facultado pelo Orientador Científico.

## **10. Apêndices**

### **Apêndice 1 - Planejamento Anual da Turma**

**Professora Estagiária Valéria Andrade e Professor Miguel Ângelo Nóbrega**

#### **Competências Gerais:**

- Implementação de metodologias que objetivem a motivação pela prática de atividade e exercício física, em ambiente escolar e extraescolar;
- Promoção da autonomia, através de princípios como a responsabilidade, na resolução de problemas e tomadas de decisão;
- Valorização da criatividade, promovendo e aceitando a iniciativa;

- Orientação para uma positiva sociabilidade, através de uma efetiva cooperação entre os alunos;
- Interpretação crítica e correta sobre os acontecimentos, procurando solicitar a autonomias, a capacidade crítica e reflexiva dos alunos;
- Conhecimento e interpretação dos fatores de saúde e riscos associados;
- Cooperação com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

**Competências Específicas:**

- Elevação do nível funcional das capacidades coordenativas e condicionais;
- Aquisição de conhecimento e aplicação de diversos processos de elevação e manutenção da condição física;
- Cooperação entre os alunos com o intuito de alcançar os objetivos em cada matéria de ensino, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, como é o caso dos JDC;
- Conhecimento dos processos fundamentais das adaptações existentes, melhorando o conhecimento específico sobre os diversos fatores da Aptidão Física;
- Análise e interpretação das atividades físicas, aplicando conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva e outros;
- Conhecimento do objetivo das diferentes atividades físicas, a função, o modo de execução das principais ações e as suas regras específicas;
- Colaboração na preparação, arrumação e preservação do material.

### **Competências – Perfil dos Alunos**

A – Linguagens e Textos

B – Informação e Comunicação

C – Raciocínio e Resolução de problemas

D – Pensamento Crítico e Pensamento Criativo

E – Relacionamento Interpessoal

F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia

G – Bem-estar, Saúde e Ambiente

H – Sensibilidade Estética e Artística

I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico

J – Consciência e Domínio do Corpo

Matérias de Ensino	Nº de Aulas (90')	Conteúdos a lecionar	Atividades/Estratégias	Recursos Materiais	Espaço de aula	Competências - Perfil dos Alunos
<b>Aptidão Física</b>	- 1 aula para avaliação inicial - Será trabalhada em todas as aulas (1º, 2º e 3º período)	1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, nomeadamente na resistência geral, vo2 máximo e na força resistente e explosiva. Nas capacidades coordenativas (Equilíbrio, Orientação, postura, Ritmo, Reação, etc.); 2. Consolidação das aprendizagens dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;	Serão desenvolvidas atividades nas fases iniciais das aulas: - Objetivo é o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas	- Cones - Coluna - Telemóvel - Cordas	Em função da aula	G, J
<b>1º Período</b>						
<b>Desportos de Confrontação Direta – Ténis de Mesa &amp; Desportos de Combate</b>	- 7 aulas (Segunda-feira)	<u>Ténis de Mesa</u> - Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro	<u>Ténis de Mesa</u> - Situações de espaço reduzido 1x1, que proporcione o domínio dos comportamentos motores (coordenação óculo-manual com a raquete)	<u>Ténis de Mesa</u> 7 mesas de ténis de mesa, bolas de ténis de mesa, raquetas, cones e arcos; folhas de papel; <u>Desportos de Combate</u> cones, colchões;	Pavilhão (1/3)	A, B, C, D, E, F, G, J

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares e pares</li> <li>- Fundamentos tático-técnicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pega clássica</li> <li>- Posição Base com deslocamentos laterais e à frente</li> <li>- Princípios básicos do serviço</li> <li>- Regras e noções táticas da modalidade</li> <li>- Defesa alta, smash, topspin, amortie</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Desportos de Combate</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aceitar e realizar o toque no colega sem nenhuma inibição nem constrangimento, nas zonas específicas indicadas pelo professor.</li> <li>2. Desenvolver a força, coordenação e equilíbrio através das várias situações apresentadas em formato de jogo lúdico.</li> <li>3. Conseguir manipular a força do adversário de diversas formas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilização de situações analíticas, assim como, situações jogadas, para a aperfeiçoar o domínio dos gestos técnicos (batimentos e serviços).</li> </ul> <p><u>Desportos de Combate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos lúdicos (1x1), para promover a leitura do adversário, manipulação das componentes da força, mas principalmente, para promover o toque e aceitação do mesmo, as relações interpessoais, a dinâmica de grupo e a confiança com os colegas.</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--	--

		<p>4. Conseguir utilizar movimentos redondos para esquivar dos “ataques” do adversário.</p> <p>5. Abordar algumas técnicas base, quer da modalidade de Karaté, essencialmente na vertente de Kata, assim como do Judo (Quedas, esquivas e projeções).</p> <p>6. Executar a saudação “<u>Ritso-Rei</u>” antes de cada exercício, assim como saber o significado de “<u>Há gime</u>” e “<u>Maté</u>”.</p>				
<p><b>JDC – Basquetebol e Futebol</b></p>	<p>13 aulas (Segunda e Quinta-feira)</p>	<p><u>Futebol e Basquetebol</u></p> <p>1. Relação com a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e manipulação da bola;</li> <li>- Passe vs. receção;</li> <li>- Drible;</li> </ul> <p>- Remate/ Lançamento (parado e na passada);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Finta;</li> <li>- Posição defensiva;</li> <li>- Interceção/desarme;</li> </ul> <p>2. Princípios ofensivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penetração;</li> <li>- Cobertura ofensiva;</li> <li>- Enquadramento (posição tripa ameaça)</li> </ul>	<p>1. Utilização da metodologia do Modelo de Competências (MC), onde o objetivo é que os alunos desenvolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios de jogo comuns aos desportos coletivos (transfere);</li> <li>- Ações de cooperação, ocupação racional do espaço;</li> <li>- Domínio do objeto jogável e progressão no terreno de jogo;</li> <li>- Coordenação óculo-manual; 2. Promoção do</li> </ul>	<p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas</li> <li>- Tabelas</li> <li>- Cones</li> <li>- Coletes</li> </ul> <p><u>Futebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas</li> <li>- Balizas</li> <li>- Cones</li> <li>- Pinos</li> <li>- Coletes</li> </ul>	<p>Campo 2 (Sintético)</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, I, J</p>

		<p>3. Princípios defensivos: - Contenção; - Cobertura defensiva.</p> <p>4. Regras do Jogo; 5. Organização da competição;</p>	<p>respeito pelos colegas e pelo jogo; 3. Promoção de dinâmicas de grupo; 4. Exercícios sob formas jogadas, jogos reduzidos e condicionados;</p>			
2º Período						
<b>Desportos Individuais – Ginástica</b>	13 aulas (Segunda-feira)	<p><b>Ginástica de Aparelhos</b> - Salto de vela, engrupado, carpa, ½ pirueta, 1 pirueta, mortal à frente, salto eixo longitudinal e transversal, salto entre mãos transversal.</p> <p><b>Ginástica de Solo</b> - Rolamento à frente, à retaguarda, saltado, avião, ponte, roda, apoio facial invertido.</p> <p><b>Ginástica Acrobática</b> - Pegas, figuras individuais, pares, trios, quadras, figuras com 5 pessoas, figuras com 6 pessoas, exemplos coreográficos.</p>	<p>1. Utilização da metodologia do Modelo de Educação Desportiva (MED) onde o objetivo é que os alunos em equipa consigam perceber os critérios de êxito dos movimentos, as ajudas e as progressões para que consigam aperfeiçoar os elementos gímnicos a abordar;</p> <p>2. Experienciar diversas funções dentro da equipa sendo elas o treinador-adjunto, o preparador físico, o fotografo, o juiz, entre outras.</p> <p>3. Divisão da turma em grupos de trabalho, utilizando estações como forma de organização.</p>	<p><b>Ginástica de Aparelhos</b> - <u>Tranpolim</u> - Plinto - <u>Reuther</u></p> <p><b>Ginástica de solo</b> Colchões Espaldares Rolo/praticável Bancos Suecos</p> <p>- Colchões de queda - Colchões de solo - Espaldares; - Plinto - <u>Boçk</u> - <u>Reuther</u> - Espaldares - Rolo/praticável - Bancos Suecos - Possível utilização do smartphone</p> <p><b>Ginástica Acrobática</b></p>	Ginásio Central/Pavilhão	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J

<b>Desportos Individuais – Atletismo &amp; Jogos Tradicionais &amp; Orientação</b>				- Colchões		
		11 aulas (Quinta-feira)	<p style="text-align: center;"><u>Atletismo</u></p> <p>1. Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Força explosiva do MI;</li> <li>- Força dos MS;</li> <li>- Agilidade e Velocidade;</li> </ul> <p>2. Conhecimento do “eu”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Através das variantes na corrida, nos saltos e nos lançamentos;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Jogos Tradicionais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais;</li> <li>- Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região apresentados por grupos da turma.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Orientação</u></p> <p>1. Reconhece o objetivo da prova:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escolhe o melhor itinerário para realizar o percurso;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conjunto de exercícios para com variantes específicas, nos saltos (velocidade, altura e ângulo de saída), na corrida (Amplitude e Frequência) e nos lançamentos (Variação da mão, velocidade e ângulo de saída).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Jogos Tradicionais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Orientação</u></p> <p>1. Utilização de exercícios que potenciem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de adaptação as diferentes circunstâncias colocadas pelo meio;</li> <li>- Leitura e orientação espacial segundo um referencial;</li> <li>2. Promover a autonomia, através da criação de determinados</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cones;</li> <li>- Fita métrica;</li> <li>- Bolas com diferentes pesos;</li> <li>- Elástico</li> <li>- <del>Vortex</del></li> <li>- Discos</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Jogos Tradicionais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais diversos, à escolha dos alunos;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Orientação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smartphone;</li> <li>- Pinos;</li> <li>- Cones;</li> <li>- Balizas de orientação;</li> <li>- Mapas;</li> </ul>	Campo 2 (Sintético)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sabe ler detalhadamente e corretamente um mapa, identificando as características do percurso e interpretando a simbologia;</li> <li>- Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais;</li> <li>- Identifica a sua localização (mapa e espaço).</li> </ul> <p>2. Realiza um percurso na escola, em equipa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De orientação tradicional, funcional e <u>Geocaching</u>;</li> <li>- Conseguindo localizar os pontos específicos.</li> </ul>	<p>pontos pelos alunos, desenvolvendo um maior conhecimento em relação ao processo e a organização, que estão associados a orientação.</p>			
<b>3º Período</b>						
<b>Atividades Rítmicas Expressivas, &amp; JDC – Frisbee</b>	7 aulas (Segunda-feira)	<p style="text-align: center;"><u>ARE</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Noção ritmo-movimento;</li> <li>2. Noção espacial;</li> <li>3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente;</li> <li>4. Movimento básicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Locomotores e não locomotores;</li> </ul> </li> <li>5. Danças;</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><u>ARE</u></p> <p>1. Utilizar exercícios e situações que promovam o: - Domínio do Corpo (a desenvolver através da exploração da relação CM/BA, saltos, voltas, passos);</p> <p>- Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia;</p>	<p style="text-align: center;"><u>ARE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coluna <u>Pen/telemóvel</u></li> <li>- Espelho</li> <li>- Computador</li> </ul> <p>- Acessórios (balões, bastões, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de registo <u>Frisbee</u></li> <li>- Discos</li> <li>- Cones</li> <li>- Coletes</li> </ul>	Pavilhão (3/3)	A, B, C, D, E, F, G, H, I

		<p>- Tradicional;</p> <p>6. Elaboração de uma sequência de passos/coreografia.</p> <p><u>Frisbee</u></p> <p>- O que é o ultimate;</p> <p>- Regras da modalidade;</p> <p>- Características gerais e específicas da modalidade;</p> <p>- Aspectos específicos do Ultimate:</p> <p>Lançamentos: <u>backhand</u> e <u>forehand</u>;</p> <p>Receções: <u>pancake</u>, acima e abaixo da cabeça;</p> <p>Princípios de ataque: progressão, manutenção da posse e equilíbrio, concretização;</p> <p>Princípios de defesa: recuperação, contenção do ataque, pressão;</p> <p>Domínio técnico: corrida sem disco, finta, passe e receção, passe e sai, defesa individual.</p>	<p>- Exploração do contacto físico de uma forma lúdica;</p> <p><u>Frisbee</u></p> <p>- Utilização do Modelo de Instrução direta;</p> <p>- Situações de jogo reduzido (2x2, 3x3, 4x4)</p> <p>- Situações de espaço reduzido 1x1, que proporcione o domínio do corpo-disco.</p> <p>- Utilização de situações analíticas, assim como, situações jogadas, para a aperfeiçoar o domínio dos gestos técnicos.</p> <p>- Separar a turma por níveis;</p>			
<p><b>JDC – Voleibol &amp; Desportos de Confrontação Direta - Badminton</b></p>	<p>8 aulas (Quinta-feira)</p>	<p><u>Voleibol</u></p> <p>1. Cooperar com os colegas quer nos exercícios quer no jogo;</p> <p>- Conhecer o sistema</p>	<p><u>Voleibol</u></p> <p>1. Utilização de modelo TGFU (Jogo reduzido e situações jogadas).</p> <p>2. Utilização do <u>smashball</u>, nível I, II; III</p>	<p><u>Voleibol</u></p> <p>- Bolas de voleibol;</p> <p>- Elástico;</p> <p>- Cones;</p> <p>- Postes e rede.</p> <p><u>Badminton</u></p>	<p>Pavilhão (2/3)</p>	<p>B, C, D, E, F, G, J</p>

		<p>pontuação e regras básicas de jogo;</p> <p>2. Aquisição de Fundamentos tático-técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toque/ passe de dedos;</li> <li>- Manchete;</li> <li>- Serviço por baixo;</li> </ul> <p>3. Estruturação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço</li> </ul> <p>- Enquadramento com o passe do colega/ adversário;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço</li> </ul> <p>- Construção do ataque a 2 e por fim a 3 toques.</p> <p><u>Badminton</u></p> <p>1. Objetivo do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro (cooperar com o companheiro e pontuar);</li> </ul> <p>2. Fundamentos tático-técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução dos batimentos (serviço, clear, remate e amortie);</li> <li>- Pegas (direita e esquerda);</li> <li>- Posição-base;</li> <li>- Serviço curto e cumprido;</li> </ul> <p>3. Regras do jogo.</p>	<p>e IV, como forma de iniciação e progressão para o jogo reduzido;</p> <p>3. Situações de jogo reduzido (2x2, 3x3, 4x4)</p> <p><u>Badminton</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situações de espaço reduzido 1x1, que proporcione o domínio do corpo-raquete-volante.</li> <li>- Utilização de situações analíticas, assim como, situações jogadas, para a aperfeiçoar o domínio dos gestos técnicos (batimentos e serviços).</li> <li>- Separar a turma por níveis;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volantes;</li> <li>- Raquetes;</li> <li>- Elástico ou reder;</li> <li>- Arcos.</li> </ul>		
--	--	---	---	--	--	--

Instrumentos de Avaliação	
<p>Instrumentos específicos para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica</li> <li>- Avaliação formativa</li> <li>- Prestação/evolução das competências motoras e conhecimentos</li> <li>- Grelha de assiduidade, faltas de material e comportamento</li> <li>- Observação direta/indireta</li> <li>- Partição Oral (questionamento)</li> <li>- Relatório de Aula</li> <li>- Trabalho Laboratorial e Não Presencial</li> <li>- Ficha de Avaliação ou questões aula</li> <li>- Avaliação Final</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Consultar as Unidades Didáticas de cada matéria</p>	
Critérios de Avaliação	
<p>Domínio das Atividades Físicas (70%):</p> <p><b>Subdomínios obrigatórios - 4 matérias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos desportivos coletivos (JDC) – <b>duas matérias</b></li> <li>- Ginástica e atletismo – <b>uma matéria</b></li> <li>- Atividades rítmicas expressivas – <b>uma matéria</b></li> </ul> <p><b>Subdomínios de opção - 2 matérias (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na subárea patinagem</li> <li>- Na subárea raquetas</li> <li>- Outras</li> </ul> <p>Domínio da Aptidão Física (20%) – Avaliação do nível de desenvolvimento da aptidão física para a saúde.</p> <p>Conhecimentos (10%) – Testes escritos e/ou trabalhos individuais/grupo e/ou questões aula</p> <p><b>Nota:</b> Estes critérios são alteráveis caso haja atestado médico ou outro acontecimento que impossibilite a prática de EF.</p>	

## Apêndice 2 - Cronograma Anual das Aulas de Educação Física

### Cronograma Anual das aulas de EF – 11º Ano

Meses \ Dias	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
D	1			1			1			
2ª	2			2 23ª Aula			2 43ª Aula			1 64ª Aula
3ª	3	1		3			3			2
4ª	4	2		4	1		4	1 RA		3
5ª	5	3 6ª AF		5 24ª	2		5 44ª	2		4 65ª Fim 3ºP
6ª	6	4	1	6	3		6	3	1	5
S	7	5	2	7	4	1	7 ACPC	4	2	6
D	8	6	3	8	5	2	8	5	3	7
2ª	9	7 7ª Aula	4 15ª Aula	9 25ª Aula	6 28ª Aula	3 36ª Aula	9 45ª Aula	6	4 56ª Aula	8
3ª	10	8	5	10	7	4	10	7	5	9
4ª	11	9	6	11	8	5	11	8	6	10
5ª	12	10 8ª	7 16ª	12 26ª	9 29ª	6 37ª	12 46ª	9	7 57ª	11

5ª	12	10 8ª	7 16ª	12 26ª	9 29ª	6 37ª	12 46ª	9	7 57ª	11
6ª	13	11	8	13	10	7	13	10	8	12
S	14	12	9	14	11	8	14	11	9	13
D	15	13	10	15	12	9	15	12	10	14
2ª	16 1ªAula Q/T.CGT	14 9ªAula	11 17ªAula	16 27ªAula	13 30ªAula	10 38ªAula	16 47ªAula	13	11 58ªAula	15
3ª	17 Q/T.CGT	15	12	17 Fim 1ºP	14	11	17	14	12	16
4ª	18	16	13	18 RA	15	12	18	15	13	17
5ª	19 2ª	17 10ª	14 18ª	19	16 31ª	13 39ª	19 48ª	16 51ª	14 59ª	18
6ª	20	18	15	20	17	14	20	17	15	19
S	21	19	16	21	18	15	21	18	16	20
D	22	20	17	22	19	16	22	19	17	21
2ª	23 3ªAula SM	21 11ªAula	18 19ªAula	23	20 32ªAula	17 40ªAula	23 49ªAula	20 52ªAula	18 60ªAula	22
3ª	24	22	19	24	21	18	24	21	19	23
4ª	25	23	20	25	22	19	25	22	20	24
5ª	26 4ª SM	24 12ª	21 20ª	26	23 33ª ACPI	20 41ª	26 50ª	23 53ª	21 61ª	25

6ª	27	25	22	27	24	21	27 Fim 2ºP	24	22	26 Final 3ºP COVID-19
S	28	26	23	28	25	22	28	25	23	27
D	29	27	24	29	26	23	29	26	24	28
2ª	30 5ªaula	28 13ª	25 21ªAula	30	27 34ªAula	24	30	27 54ªAula	25 62ªAula	29 RA
3ª		29	26	31	28	25	31	28	26	30
4ª		30	27		29	26		29	27	
5ª		31 14ª	28 22ª		30 35ª	27 42ª		30 55ª	28 63ª	
6ª			29		31	28			29	
S			30			29 ACPC			30	
D									31	

Legenda

Fins-de-semana

Férias/Interrupções letivas

Feriados

Aulas Professora Valéria

Aulas Professora Joana
Questionários/Testes COGTEL
Testes de Aptidão Física
Último dia de aulas – 1º/2º/3º período
Ação Científico-Pedagógica Coletiva
Ação Científico-Pedagógica Individual
Reuniões de Avaliações
Semana Multidesportiva
Final do 3º Período após a Pandemia COVID-19

### Apêndice 3 - Unidade Didática de Tênis de Mesa e Desportos de Combate

A presente UD contará com uma abordagem de duas matérias de ensino em simultâneo, de forma politemática, que serão o Tênis de Mesa e os Desportos de Combate. Nas páginas seguintes, está descrita, desenvolvida e justificada toda a UD.

#### Caraterização dos Recursos

Para a realização de uma UD, é essencial que exista de forma atempada uma recolha de todos os recursos que teremos disponíveis, sendo eles os recursos espaciais, humanos, materiais e temporais, pois estes serão fundamentais para a organização e gestão dos conteúdos e objetivos que serão definidos para a UD. Assim, após o levantamento dos recursos disponibilizados para as modalidades de Tênis de mesa e DC, estes foram organizados na seguinte tabela:

Recursos – Tênis de Mesa e Desportos de Combate		
<b>Recursos Espaciais</b>	Pavilhão (1/3);	
<b>Recursos Humanos</b>	1 professor – 23 alunos;	
<b>Recursos Materiais</b>	<b>Tênis de Mesa</b>	<b>Desportos de Combate</b>
	7 mesas de ténis de mesa, bolas de ténis de mesa, raquetas, cones e arcos;	Cones e colchões;
<b>Recursos Temporais</b>	7 aulas de 90 minutos;	

#### Avaliação Inicial das matérias abordadas

##### 1. Avaliação Inicial – Desportos de Combate

Tendo por base a AI, foi possível aferir que a turma nesta modalidade é homogénea no que toca ao nível de proficiência. De acordo com os níveis do PNEF, todos os 23 alunos encontram-se no nível introdutório, demonstrando dificuldades em todos os critérios avaliados na ficha da avaliação inicial, que neste caso foram: 1. Conseguir antecipar os movimentos do adversário; 2. Contrariar os movimentos do adversário; 3. Conseguir adaptar-se às várias variantes. Em nenhum dos 3 critérios a média foi superior a “1”, que corresponde a “Poucas Vezes”, tendo o critério 1 uma média de 0,19048, o critério 2 foi aquele que teve a média mais alta, com 0,47619 e, por fim, o 3º critério, com uma média igual à primeira, de 0,19048. Isto

significa que nunca ou poucas vezes os alunos conseguiram alcançar os objetivos tendo em conta os critérios em avaliação.

Assim, tendo por base esta ficha de observação, que foi desenvolvida segundo o Modelo Taxonómico dos DC, foi possível constatar que todos os alunos têm dificuldades em ler o adversário e montar estratégias para tentar superar o oponente. Da mesma forma, ainda não têm igualmente conhecimento das suas reais capacidades, pois só assim poderão dar uma melhor resposta nos exercícios propostos em aula.

#### Justificação do instrumento de avaliação inicial nos Desportos de Combate

Na avaliação inicial de DC foi realizada uma ficha de avaliação com base nos comportamentos solicitados do Grupo Taxonómico dos Desportos de Combate. Segundo Almada et al. (2008), os Desportos de Combate “privilegiam o conhecimento do “eu” no confronto com situações críticas (a noção de morte, mesmo que simbolizada, está sempre presente no diálogo com o outro)”.

Tendo por base o modelo de referência simplificado, que defende que  $F$  deve ser maior ou igual a  $F'$ , a primeira hipótese que nos vem à cabeça é que  $F$  seja tão grande quanto possível. A verdade é que existem outras opções, sendo que uma delas é fazer com  $F'$  seja tão pequeno quanto possível, bastando que  $F'$  esteja em desequilíbrio ou em não consiga encontrar um ponto de aplicação de força. A outra hipótese prende-se com a utilização da “força útil” que o adversário utiliza contra nós, onde deixamos de pensar apenas na intensidade da força, e sim em como articular todas as componentes. Desse modo, e segundo Almada et al. (2008), “(...) É necessário procurar uma combinação que nos seja mais favorável na relação entre intensidade, sentido, direção e ponto de aplicação da resultante das nossas forças em harmonia com o que o adversário está a fazer (...)”. Assim, esta supremacia pode ser obtida através da antecipação das ações contrárias por parte do oponente, sempre tendo em mente que o adversário irá para onde o condicionarmos.

Assim, tendo em mente todas estas hipóteses no que toca à manipulação das forças, decidi definir 3 critérios de avaliação, que foram: 1. Antecipar os movimentos do adversário; 2. Contrariar os movimentos do adversário; 3. Adaptar-se às várias variantes que fossem impostas ao longo do exercício. A avaliação foi realizada numa escala de 0 a 3, onde o 0 significa “Nunca realizou”, o 1 significa “Poucas Vezes”, o 2 “Regularmente” e, por fim, o 3, que significa “Sempre”.

## 2. Avaliação Inicial – Ténis de Mesa

Através da observação dos alunos na Semana das Multiatividades, foi possível constatar que a turma, em comparação com os DC, é mais heterogénea no seu nível de proficiência, apresentando 15 alunos com nível introdutório e 8 alunos com nível elementar. Para esta avaliação inicial foram definidos 6 critérios: a pega da raquete, a posição base, a leitura do adversário/deslocamentos, o batimento de direita, o batimento de esquerda e o serviço, com uma cotação que poderia variar entre 1 a 5. No que toca à média da turma em cada critério, esta andou sempre no valor 3, sendo a mais alta a pega da raqueta, com média de 3,47826 e a mais baixa, que neste caso foram dois critérios, a posição base e a leitura do adversário/deslocamentos, com média de 3,13043.

### Justificação dos instrumentos de avaliação dos Desportos de Confrontação direta

Os desportos de confrontação direta, de uma forma geral, opõem dois adversários, com um espaço previamente definido e existindo sempre uma alternância da ação, usualmente utilizando um objeto interposto. Nestes desportos a atenção centra-se essencialmente no opositor e capacidade que teremos de o superar. Acima de tudo, privilegia o diálogo direto com o opositor, normalmente por meio de um objeto interposto, permitindo um maior foco no adversário e em si próprio (Almada et al. 2008). Tendo em conta estes princípios, bem como os aspetos técnicos essenciais das modalidades, foram assim criadas as fichas de avaliação inicial.

No que toca à ficha de badminton, foram definidos 4 critérios: Adota uma posição dinâmica, consegue ler o adversário e antecipar-se rapidamente, sustentação do objeto de jogo, realiza o serviço com sucesso. Na ficha de ténis de mesa, igualmente foram definidos critérios também tendo por base os aspetos técnicos essenciais da modalidade, sendo esses critérios: pega da raquete, posição base, leitura do adversário/deslocamentos, batimento de direita, batimento de esquerda, serviço.

### Objetivos Programáticos das matérias abordadas

➔ **Objetivos Programáticos - Ténis de Mesa**

#### **NÍVEL INTRODUTÓRIO**

*O aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegadas da raqueta.

3 - Em situação de *exercício*, **coopera** com o companheiro, **batendo e devolvendo a bola** o máximo número de vezes:

3.1 - **Posiciona-se** corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), **regressa à posição inicial após cada batimento**, em condições de executar um novo batimento.

3.2 - Mantém a pega correta da raqueta, **pega clássica (*shakehand*)**, utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola.

3.3 - **Inicia o jogo**, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições de o companheiro a poder devolver.

3.4 - **Devolve a bola**, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede.

4 - Em situação de *exercício* de ténis de mesa, **executa o serviço curto e comprido**, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.

## **NÍVEL ELEMENTAR**

*0 aluno:*

1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução dos principais batimentos, bem como as regras de jogo de singulares: **a) formas de contagem e pontuação, b) regras do serviço, c) repetição da jogada**, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3 - Em situações de *jogo de singulares*:

3.1 - Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (*shakehand*), utilizando a face direita ou o revés, consoante a direção da bola.

3.2 - Inicia o jogo em **serviço curto ou comprido**, colocando a bola num local de difícil receção para o companheiro.

3.3 - Devolve a bola, **devolução simples à esquerda e à direita**, colocando-a de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias.

3.4 - Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver a bola; regressa à posição-base após cada batimento, de modo a poder executar, com êxito, novo batimento.

5 - Em situação de *exercício, em cooperação* com o companheiro:

5.1 - Realiza **sequências de batimentos**, só com a mão direita, só com o revés ou alternadamente com uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita.

5.2 - **Relança a bola**, posicionando-se lateralmente em relação à mesa, com batida da bola à frente do corpo na fase ascendente, elevando o braço para cima e para a frente.

## **NÍVEL AVANÇADO**

*O aluno:*

1 - Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).

3 - Adequa as suas ações ao objetivo, às condições de aplicação e utilidade dos diferentes tipos de batimento e regras do jogo de singulares e de pares. Como árbitro, atua de acordo com as regras de jogo, tentando ajuizar corretamente as ações dos jogadores.

4 - Em *situação de jogo de singulares* age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:

- **Posiciona**-se com correção e oportunidade, conforme o batimento que vai executar ou a ação do adversário.

- Inicia o jogo selecionando e executando corretamente um tipo de serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: **serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral**, variando as trajetórias consoante as situações.

- Seleciona e realiza, oportuna e corretamente, com intencionalidade, os **batimentos de defesa e de ataque**, conforme a trajetória da bola e a posição do adversário:

- **Batimento da bola**, com o revés ou com a direita executando o deslocamento lateral, colocando o peso do corpo respetivamente no pé esquerdo (revés) ou no direito, batendo a bola na fase descendente, de lado, frente ou junto ao corpo.

- **Defesa alta** (em balão), em caso de necessidade, batendo a bola de trás e de baixo para cima e para a frente, colocando a bola no campo (mesa) adversário e retomando de imediato uma posição que lhe permita defender o ataque.

- **Smash** (bola puxada), contra defesa alta, bolas de resposta, *topspin* ou corte por baixo, batendo a bola na fase ascendente, descendente ou no ponto mais alto consoante a altura da bola, imprimindo força à bola pela velocidade do movimento de batida, retomando rapidamente a posição básica.

#### ➔ Objetivos Programáticos – Desportos de Combate

1. Aceitar e realizar o toque no colega sem nenhuma inibição nem constrangimento, nas zonas específicas indicadas pelo professor.
2. Desenvolver a força, coordenação e equilíbrio através das várias situações apresentadas em formato de jogo lúdico.
3. Conseguir manipular a força do adversário de diversas formas.

- 4.** Conseguir utilizar movimentos redondos para esquivar dos “ataques” do adversário.
- 5.** Abordar algumas técnicas base, quer da modalidade de Karaté, essencialmente na vertente de Kata, através de técnicas do Kihon, assim como do Judo (Quedas e projeções).
- 6.** Executar a saudação “Ritso-Rei” antes de cada exercício.

<b>Cronograma de Estruturação dos Conteúdos</b>					
Dia	Hora	Local	Nº aula	Matéria de Ensino	Objetivos
				Conteúdos	
Quinta-feira 19-09-2019	10h00 – 11h30	Ginásio Central	1	- Avaliação Inicial de DC (Performance: filmagens).	- Verificar se há domínio dos critérios básicos dos DC, com base no Modelo Taxonómico de Desportos de Combate.
Quinta-feira 26-09-2019	10h00 – 11h30	Pavilhão		- Avaliação Inicial de Ténis de Mesa (Realizada na aula através dos instrumentos de avaliação).	- Verificar se há domínio dos elementos e técnicas básicas de Ténis de Mesa.
Segunda-feira 30-09-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	2	Ténis de Mesa - Habilidades básicas: - Pega clássica - Posição Base - Princípios básicos do serviço - Regras e noções táticas da modalidade DC - Toque e leitura do adversário	Ténis de Mesa - Ensinar as habilidades básicas - conhecer a bola e a raqueta; introduzir a pega clássica da raqueta: utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola; controle da bola; posição base: Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento, em condições de executar um novo batimento; princípios básicos do serviço: Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições de o companheiro a poder devolver.; jogo formal 1x1 até 11 pontos. DC - Ler o adversário; montar estratégias; conhecimento do “eu”; - Explorar os diferentes sistemas de pontuação: pontos, tempo e morte súbita. - Promover o toque e leitura do adversário
Segunda-feira 07-10-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	3	Ténis de Mesa - Habilidades básicas: - Posição Base - Princípios básicos do serviço: serviço curto e comprido - Batimento de direita e de esquerda - Regras e noções táticas da modalidade  DC – Saudação DC - Nomenclatura utilizada para o início e o fim do combate - Toque e leitura do adversário	Ténis de Mesa - controle da bola; posição base; direção da bola; princípios básicos do serviço: introduzir o serviço curto e o serviço comprido - colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral. Introduzir o batimento de direita e de esquerda: só com a mão direita, só com o revés ou alternadamente com uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita. DC – Utilizar a saudação “Ritso- Rei” antes de cada combate - Respeitar as palavras de início e de fim “Hagimé” e “Maté” - Desenvolver a coordenação motora, leitura do adversário e manipulação da força através de exercícios de preensão e percussão - Explorar os diferentes sistemas de pontuação: pontos, tempo e morte súbita
Segunda-feira 14-10-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	4	Ténis de Mesa - Habilidades básicas: - Posição Base com deslocamentos laterais e à frente - Princípios básicos do serviço: serviço curto e comprido - Batimento de direita e de esquerda - Regras e noções táticas da modalidade	Ténis de Mesa - controle da bola; direção da bola; posição base com deslocamentos: Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento, em condições de executar um novo batimento. Batimento de direita e de esquerda DC – Utilizar a saudação “Ritso- Rei” antes de cada combate

Segunda-feira 14-10-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	4	<p>Tênis de Mesa - Habilidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Base com deslocamentos laterais e à frente</li> <li>- Princípios básicos do serviço: serviço curto e comprido</li> <li>- Batimento de direita e de esquerda</li> <li>- Regras e noções táticas da modalidade</li> </ul> <p>DC – Saudação DC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nomenclatura utilizada para o início e o fim do combate</li> <li>- Toque e leitura do adversário</li> </ul>	<p>Tênis de Mesa - controle da bola; direção da bola; posição base com deslocamentos: Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento, em condições de executar um novo batimento.</p> <p>Batimento de direita e de esquerda</p> <p>DC – Utilizar a saudação “Ritso- Rei” antes de cada combate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeitar as palavras de início e de fim “Hagimé” e “Maté”</li> <li>- Desenvolver a coordenação motora, leitura do adversário e manipulação da força através de exercícios de prensão, percussão e solo</li> </ul>
Segunda-feira 21-10-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	5	<p>Tênis de Mesa - Habilidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Base com deslocamentos laterais e à frente</li> <li>- Princípios básicos do serviço: serviço curto e comprido</li> <li>- Batimento de direita e de esquerda</li> <li>- Introdução da Defesa Alta (Balão)</li> <li>- Regras e noções táticas da modalidade</li> </ul> <p>DC – Saudação DC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nomenclatura utilizada para o início e o fim do combate</li> <li>- Toque e leitura do adversário</li> <li>- Introdução das quedas e projeções (Judo)</li> <li>- Introduzir os socos e defesas - Kihon (karaté)</li> </ul>	<p>Tênis de Mesa - posição base com deslocamentos; batimento de direita e de esquerda; defesa alta (balão): batendo a bola de trás e de baixo para cima e para a frente, colocando a bola no campo (mesa) adversário e retomando de imediato uma posição que lhe permita defender o ataque.</p> <p>DC – Utilizar a saudação “Ritso- Rei” antes de cada combate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduzir as quedas, esquiva e projeção (Judo): Executa no “Tatami”, em situação de exercício sem/com oposição, as seguintes técnicas de queda (“Ukemi”): quedas para trás (“Ushiro Ukemi”), quedas laterais (“Yoko Ukemi”) e quedas para a frente (“Zempo Ukemi”) (Judo)</li> <li>- Introduzir os socos e defesas (karaté) para a Kata (oie tsuki jodan e chudan, gedan barai, ageuke, mae geri), bem como as posições base (Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi e Kokutsu Dachi)</li> </ul>
Segunda-feira 28-10-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	6	<p>Tênis de Mesa - Habilidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesa Alta (Balão) e Introdução do Smash</li> <li>- Regras e noções táticas da modalidade</li> </ul> <p>DC – Saudação DC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toque e leitura do adversário</li> <li>- Quedas e projeções (Judo)</li> <li>- Socos e defesas (Karaté) - Kihon (Zenkutsu Dachi, oie tsuki jodan e chudan, ageuke, sotouke)</li> </ul>	<p>Tênis de Mesa – introduzir o smash: contra defesa alta, bolas de resposta, topspin ou corte por baixo, batendo a bola na fase ascendente, descendente ou no ponto mais alto consoante a altura da bola, imprimindo força à bola pela velocidade do movimento de batida, retomando rapidamente a posição básica.</p> <p>DC – Utilizar a saudação “Ritso- Rei” antes de cada combate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a coordenação motora, leitura do adversário e manipulação da força</li> <li>- Aperfeiçoamento das quedas e projeções (Judo)</li> <li>- Aperfeiçoamento do Kihon (Karaté)</li> </ul>
Segunda-feira 04-11-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão 1/3	7	<p>Tênis de Mesa - Habilidades básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço; batimento de direita e de esquerda; posição base; pegas; deslocamentos e leitura do adversário</li> </ul> <p>DC – Saudação DC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toque e leitura do adversário</li> <li>- Quedas e projeções (Judo)</li> </ul>	<p>Tênis de Mesa – Continuar o aperfeiçoamento do serviço com corte superior ou inferior; introduzir o Top Spin: para retomar a possibilidade de executar todas as outras formas de batimento, adequando o efeito e a distância da linha de fundo à curva de voo da bola (corte inferior ou corte superior); Dinâmicas do jogo de pares: No jogo a pares, coordena a sua ação com a do companheiro; após batimento, sai rapidamente pelo lado e para trás, possibilitando a ação</p>

<p>Segunda- feira 04-11-2019</p>	<p>11h45 – 13h15</p>	<p>Pavilhão 1/3</p>	<p>7</p>	<p>Tênis de Mesa - Habilidades básicas: - Serviço; batimento de direita e de esquerda; posição base; pegadas; deslocamentos e leitura do adversário</p> <p>DC – Saudação DC - Toque e leitura do adversário - Quedas e projeções (Judo) - Socos e defesas (Karaté) - Kihon (Zenkutsu Dachi, oie tsuki jodan e chudan, ageuke, sotouke) - Avaliação Final</p>	<p>Tênis de Mesa – Continuar o aperfeiçoamento do serviço com corte superior ou inferior; introduzir o Top Spin: para retomar a possibilidade de executar todas as outras formas de batimento, adequando o efeito e a distância da linha de fundo à curva de voo da bola (corte inferior ou corte superior); Dinâmicas do jogo de pares: No jogo a pares, coordena a sua ação com a do companheiro; após batimento, sai rapidamente pelo lado e para trás, possibilitando a ação do companheiro e ficando em condições de retomar de imediato a posição-base para novo batimento. DC – Utilizar a saudação “Ritso- Rei” antes de cada combate - Respeitar as palavras de início e de fim “Hagimé” e “Maté” - Desenvolver a coordenação motora, leitura do adversário e manipulação da força</p>
--	------------------------------	---------------------	----------	--	---

## Justificação do cronograma de estruturação dos conteúdos para a UD de Ténis de Mesa e DC

Nesta UD que será aplicada no 1º Período, serão abordadas duas matérias de forma politemática, que como já foi referido anteriormente, serão o Ténis de Mesa e os Desportos de Combate. Esta UD servirá como suporte para lecionar um total de 7 aulas em blocos de 90 minutos, ao qual as duas matérias serão lecionadas sempre em simultâneo, com duas a três estações (aproximadamente 30 minutos para cada estação), divididas por ténis de mesa e DC, sendo esta uma boa maneira de se rentabilizar os recursos espaciais e materiais existentes na escola.

As duas matérias são de grupos taxonómicos distintos, onde o ténis de mesa corresponde aos Desportos de Confrontação Direta e os DC que pertencem ao grupo taxonómico dos Desportos de Combate. Apesar de existir essa distinção e de aparentemente não existir qualquer relação entre ambas as modalidades, a verdade é que existem características comuns, principalmente nos comportamentos solicitados. O ténis de mesa, como desporto de confrontação direta, possui a interposição de um objeto, o que já não acontece nos DC, onde existe contato direto entre os oponentes. A verdade é que ambas solicitam a leitura constante do adversário e o conhecimento do “eu”, pois só dessa forma se conseguirá montar as melhores estratégias para superar o adversário. Por outro lado, tendo em conta a AI, os alunos apresentaram dificuldades em ambas as modalidades, principalmente nos DC, e, dessa forma, esta UD será uma mais valia, pois estaremos a trabalhar nas duas modalidades comportamentos que são comuns a ambas.

A UD foi assim montada tendo por base a AI realizada aos alunos, os espaços e materiais disponíveis na escola e os objetivos programáticos que estão presentes no PNEF. Na primeira aula foi realizada a avaliação inicial, onde se constatou em que nível de proficiência se situam os alunos. A partir da 2ª aula até à penúltima, serão introduzidos os conteúdos das matérias, tendo por base, como já referido anteriormente, os objetivos do PNEF e também os comportamentos solicitados pelos grupos taxonómicos de Confrontação Direta e de DC. Em todas as aulas os alunos estarão sempre a serem avaliados (avaliação contínua), de modo a aferir se estão a progredir tendo em conta os objetivos propostos. Na última aula, será realizada de forma formal a avaliação sumativa, onde se irá avaliar todos os conteúdos abordados ao longo das aulas, no caso do Ténis de Mesa, através de jogo formal individual, e nos DC, através de

jogos lúdicos, bem como de uma avaliação mais formal dos conteúdos abordados sobre o Judo e o Karaté.

### Estratégias didático-pedagógicas para a UD de Tênis de Mesa e DC

As estratégias didático-pedagógicas têm como objetivo potencializar o processo de ensino-aprendizagem, de forma a se conseguir alcançar os objetivos inicialmente propostos. Assim, serão utilizadas determinadas estratégias que serão equacionadas segundo as funções de ensino.

No que toca à organização da aula, serão utilizadas as seguintes estratégias:

- A turma será dividida em 2 grupos, um grupo para a estação de ténis de mesa e o outro para os DC (trocando depois de estação), sendo que numa fase inicial serão divididos por ordem alfabética e, numa fase mais avançada, segundo os grupos do Modelo de Competências.

- Para se rentabilizar o espaço e os materiais, serão sempre criados entre 2 a 3 estações, de modo a promover um maior tempo de empenhamento motor e evitar períodos de espera.

- Ao longo das aulas, os alunos terão cada vez mais um papel ativo no que toca a ir buscar e fazer a montagem do material, quer no ténis de mesa quer nos DC, indo buscar o material necessário para a aula e montando-o, recebendo nas primeiras aulas alguns feedbacks importantes sobre esses aspetos, principalmente nos cuidados a ter com as mesas de ténis de mesa.

- Será privilegiado o trabalho a pares e em grupo, de modo a promover a cooperação, montagem de estratégias, desenvolvendo as competências sociais e pessoais.

- Colocar os alunos a realizarem as tarefas por nível de proficiência no ténis de mesa, pois, apesar de a maior parte da turma se encontrar no nível introdutório, existem alguns alunos com um nível mais elevado, apresentando uma maior dinâmica e uma ligeira diferença no que se refere ao domínio entre o corpo, bola, raqueta e espaço. No caso dos DC, essa estratégia já não será utilizada, na medida em que toda a turma apresenta um nível de proficiência muito similar.

Para se promover um desenvolvimento do domínio cognitivo dos alunos, serão utilizadas algumas estratégias, que serão as seguintes:

- Trabalho laboratorial e não-presencial, de modo a incutir nos alunos a capacidade de autonomia e de reflexão sobre as atividades realizadas nas aulas.

- Entregar aos alunos um documento orientador com as regras e regulamentos do ténis de mesa, de forma a auxiliar os alunos na consolidação dos seus conhecimentos sobre a modalidade.

- Trabalho teórico-prático de Ténis de Mesa – Os alunos devem realizar filmagens dos seus gestos técnicos durante uma aula e, posteriormente, como trabalho não presencial, comparar a sua execução com 2 colegas de turma e 1 atleta federado na modalidade, apontando as principais diferenças. O objetivo deste trabalho passa essencialmente por desenvolver a análise dos gestos técnicos, conhecer de forma mais sustentada as componentes críticas dos movimentos e desenvolver a capacidade crítica e reflexiva.

- Transmissão de informações ao longo das aulas, relacionado com as regras e regulamento de ambas as modalidades.

Na abordagem dos conteúdos da aula, será necessário recorrer a diferentes tipos de situações, umas mais analíticas e outras mais formais. As situações mais analíticas servirão para desenvolver os gestos técnicos em si, e as situações mais formais, de jogo, ajudarão na tomada de decisão, leitura do adversário, trajetória da bola e também para potenciar a relação corpo/bola/raqueta, no caso do ténis de mesa.

#### Critérios de avaliação – 1º Período

##### Domínio das Atividades Físicas (70%):

40% Competências Motoras + 5% conhecimentos + 25% competências de participação (específicas 25%: empenho 10% + cooperação 10% e gerais 5%: assiduidade 2% + pontualidade 1% + comportamento 2%)

**JDC (Basquetebol e Futebol) – (22,5%):** Avaliação prática: Basquetebol 10% + Futebol 10%

Conhecimentos: Teste de Avaliação 2,5%.

**Tênis de Mesa e DC - (22,5%):** Avaliação prática: 20% (10% Tênis de Mesa + 10% DC)

Conhecimentos: 2,5% Trabalho de reflexão crítica sobre o Tênis de Mesa.

Domínio da Aptidão Física (20%) – Avaliação do nível de desenvolvimento da aptidão física para a saúde: Projeto +90.

Conhecimentos (10%) – Trabalho a pares: Trabalho de pesquisa sobre o Preparador Físico e o Árbitro.

#### **Apêndice 4 - Unidade Didática de JDC (Futebol e Basquetebol)**

##### Caraterização dos Recursos

Para a realização de uma UD, é essencial que exista de forma atempada uma recolha de todos os recursos que teremos disponíveis, sendo eles os recursos espaciais, humanos, materiais e temporais, pois estes serão fundamentais para a organização e gestão dos conteúdos e objetivos que serão definidos para a UD. Assim, após o levantamento dos recursos disponibilizados, estes foram organizados na seguinte tabela:

<b>Recursos – JDC (Futebol e Basquetebol)</b>	
<b>Recursos Espaciais</b>	Campo 2 (Sintético) e Pavilhão (1/3);
<b>Recursos Humanos</b>	1 professor – 23 alunos;
<b>Recursos Materiais</b>	54 bolas de basquetebol, bolas de futebol, cestos de basquetebol, balizas, coletes, fitas, arcos, cones;
<b>Recursos Temporais</b>	13 aulas de 90 minutos;

## Avaliação Inicial das matérias abordadas

### Avaliação Inicial – JDC – Basquetebol e Futebol

No que toca à avaliação inicial dos JDC, a turma encontra-se num nível heterogéneo, tanto no Basquetebol como no Futebol. Na matéria de Basquetebol, 10 alunos situam-se no nível de jogo intencional e estruturado, e apenas 3 alunos no nível de jogo espontâneo. Já no Futebol, o nível de proficiência é mais reduzido, com 4 alunos no nível de jogo espontâneo, 14 alunos no nível de jogo intencional e os restantes 5 no nível de jogo estruturado. É de realçar que nenhum dos alunos se situa no nível de jogo mais elevado, que é o nível de jogo elaborado.

De um modo geral, grande parte da turma situa-se entre o nível introdutório e elementar, demonstrando muitas dificuldades no que toca à capacidade de tomada de decisão, bem como na realização de ações tático técnicas individuais e coletivas.

### Justificação do instrumento de avaliação inicial nos JDC – Basquetebol e Futebol

O instrumento utilizado para realizar a avaliação da turma 11º13 nos JDC foi o Game Performance Assessment Instrument (GPAI). O GPAI foi desenvolvido como um instrumento compreensivo de avaliação, que pode ser utilizado por uma grande variedade de modalidades. Este instrumento foi originalmente testado nos jogos de invasão e não invasão, sendo um excelente meio de observação e de codificação de comportamentos de jogo, transversal às matérias de ensino (Oslin, Mitchell, & Griffin, 2013).

Este instrumento não situa a sua atenção nas técnicas descontextualizadas e sim na dinâmica de jogo, com ênfase na componente estratégica, que é uma vertente normalmente negligenciada. Desse modo, sendo o GPAI um sistema de observação multidimensional, é concebido para medir a compreensão tática dos jogadores, bem como medir a capacidade de o praticante selecionar e aplicar as habilidades técnicas mais corretas a determinadas situações.

O GPAI mede duas componentes muito importantes:

- ➔ Análise da capacidade de jogo;
- ➔ Índice de participação de cada aluno;

Tendo em conta estas duas componentes podemos aferir que o GPAI avalia a componente qualitativa da performance e também à quantitativa, que estão expressas na participação no jogo.

O GPAI inclui a avaliação de comportamentos que demonstram a habilidade de resolver problemas táticos, ou seja, tomando decisões, movendo-se em jogo de forma apropriada e executando skills. Assim, este instrumento de avaliação dá atenção aos alunos em todos os aspetos da performance em jogo, pois inclui todas as decisões que são tomadas em jogo e a forma como participam e não apenas a execução dos skills motores (Oslin, Mitchell, & Griffin, 2013). Por todas estas razões, o GPAI demonstrou ser o instrumento de avaliação mais fiável para ser utilizado durante as minhas avaliações iniciais dos JDC.

### Objetivos Programáticos das matérias abordadas

#### Objetivos Gerais:

- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

#### Objetivos Específicos:

#### Basquetebol

Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5;

a. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:

b. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

c. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).

d. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

e. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

f. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).

g. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola (Santos F. , 2018).

### Futebol

Em situação de jogo reduzido (3x3 ou 4x4) ou em superioridade numérica, como guarda redes:

a. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação;

b. Remata, se tem a baliza ao seu alcance;

c. Passa a um companheiro desmarcado.

d. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.

e. Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.

f. Na defesa, marca o adversário escolhido.

g. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.

2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento (Santos, 2018).

Cronograma de estruturação dos conteúdos dos JDC – Basquetebol e Futebol

<b>Aula</b>	<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Local</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Tarefas do MED</b>
1 e 2	<b>Pré-Época:</b> Avaliação Inicial 10-10-2019	10h00 – 11h30	Campo 2 – Sintético	<b>Apresentação do MED aos alunos</b> <b>Avaliação Inicial:</b> ações técnico táticas individuais e coletivas	- Avaliar o nível de proficiência dos alunos no futebol e no basquetebol.	- Avaliação Inicial: Semana Multidesportiva (GPAI)
3 e 4	<b>Pré-Época</b> 17-10-2019	10h00 – 11h30	Campo 2 – Sintético	<b>Relação com bola:</b> - Controlo e domínio da bola; - Passe e receção. <b>Princípios ofensivos:</b> - Progressão; - Cobertura ofensiva. <b>Regras do jogo/Organização da competição.</b>	- Continuar o desenvolvimento do domínio do objeto de jogo (coordenação oculo-manual e pedal); - Potenciar o passe e receção no futebol e Basquetebol (passe de peito e passe picado); -Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço. - Conhecer as regras gerais do Futebol e do Basquetebol;	- Criação das equipas/grupos; - Definir os elementos e as equipas - Iniciar a elaboração de contratos; - Iniciar a elaboração de manuais e dossier para alunos e docentes. - Assinar os contratos;

5 e 6	<b>Pré-Época</b> 24-10-2019	10h00 – 11h30	Campo 2 – Sintético	<p><b>Relação com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e domínio da bola;</li> <li>- Passe e receção;</li> </ul> <p><b>Princípios ofensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão;</li> <li>- Cobertura ofensiva.</li> <li>- Enquadramento (posição tripla ameaça);</li> </ul> <p><b>Princípios Defensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Recuperação.</li> <li>- Cobertura.</li> </ul> <p><b>Transições</b></p> <p><b>Regras do jogo/Organização da competição.</b></p>	<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>- Iniciar o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça.</li> <li>- Iniciar as transições defesa-ataque e ataque defesa.</li> <li>- Recapitular as regras gerais e específicas do Futebol e do Basquetebol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificar se os grupos estão equilibrados no nível de proficiência;</li> <li>- Consolidar as equipas para a época;</li> <li>- Realizar a ficha de observação do Empenhamento motor.</li> <li>- Entrega dos dossiers aos alunos;</li> <li>- Designar os nomes e lemas das equipas;</li> </ul>
7 e 8	<b>Pré-Época</b> 31-10-2019	10h00 – 11h30	Campo 2 – Sintético	<p><b>Relação com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e domínio da bola;</li> <li>- Remate/Lançamento da passada.</li> </ul> <p><b>Princípios ofensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão;</li> <li>- Cobertura ofensiva.</li> <li>- Enquadramento (posição tripla ameaça);</li> </ul> <p><b>Princípios Defensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperação</li> <li>- Contenção.</li> </ul> <p><b>Transições</b></p> <p><b>Regras do jogo/Organização da competição.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuar o desenvolvimento do domínio do objeto de jogo (coordenação oculo-manual e pedal);</li> <li>- Iniciar o desenvolvimento do Remate no futebol e o lançamento (passada e parado) no Basquetebol;</li> <li>- Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo).</li> <li>- Continuar a desenvolver o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do empenhamento motor;</li> </ul>

					- Continuar as transições defesa-ataque e ataque defesa.	
9 e 10	<b>Época 1º Treino</b> 07-11-2019	10h00 - 11h30	Campo 2 - Sintético	<p><b>Relação com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e domínio da bola;</li> <li>- Passe e receção.</li> </ul> <p><b>Princípios ofensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão;</li> <li>- Cobertura ofensiva.</li> <li>- Enquadramento (posição tripla ameaça);</li> </ul> <p><b>Princípios Defensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenção;</li> <li>- Cobertura defensiva;</li> </ul>	<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), através de situações de contenção e cobertura defensiva.</li> </ul>	- Apresentação das funções de árbitro;
11 e 12	<b>Época 1ª Jornada</b> 11-11-2019	11h45 - 13h15	Pavilhão (1/3)	<p><b>Competição Formal</b></p> <p><b>Regras da modalidade</b></p>	Jogo formal de Basquetebol (5x5) e Futebol (5x5); Consciencialização das ações técnicas táticas individuais e coletivas;	- As equipas já devem ter os emblemas, equipamentos, mascotes e lemas definidos; - Pontuar os equipamentos,

					Desenvolver o conhecimento das regras e da modalidade.	emblemas, mascotes e lemas das equipas (forma de potenciar um maior envolvimento dos alunos);
13 e 14	<b>Época 2º Treino</b> 14-11-2019	10h00 – 11h30	Campo 2 – Sintético	<b>Relação com bola:</b> - Controlo e domínio da bola; - Remate e Lançamento (Parado e na Passada). <b>Princípios ofensivos:</b> - Penetração; - Cobertura ofensiva. - Enquadramento (posição tripla ameaça);	- Continuar o desenvolvimento do domínio do objeto de jogo (coordenação oculo-manual e pedal); - Potenciar o remate no futebol, e o lançamento no basquetebol; - Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo), através de situações que promovam a progressão e a cobertura ofensiva.	
15 e 16	<b>Época 2ª Jornada</b> 18-11-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão o (1/3)	<b>Competição Formal Regras da modalidade</b>	- Jogo formal de Basquetebol (5x5) e Futebol (5x5); - Consciencialização das ações técnico táticas individuais e coletivas; - Desenvolver o conhecimento das regras e da modalidade.	- Pontuar os equipamentos, emblemas, mascotes e lemas das equipas (forma de potenciar um maior envolvimento dos alunos);

17 e 18	<b>Época 3ª Jornada</b> 25-11-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão (1/3)	<b>Competição Formal</b> <b>Regras da modalidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo formal de Basquetebol (5x5) e Futebol (5x5);</li> <li>- Consciencialização das ações técnico táticas individuais e coletivas;</li> <li>- Desenvolver o conhecimento das regras e da modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontuar os equipamentos, emblemas, mascotes e lemas das equipas (forma de potenciar um maior envolvimento dos alunos);</li> </ul>
19 e 20	<b>Época 4º Treino</b> 28-11-2018	10h00 – 11h30	Campo 2 – Sintético	<p><b>Relação com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e domínio da bola;</li> <li>- Remate/Lançamento da passada.</li> <li>- Finta</li> <li>- Passe e receção.</li> </ul> <p><b>Princípios ofensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão;</li> <li>- Cobertura ofensiva.</li> </ul> <p>- Enquadramento (posição tripla ameaça);</p> <p><b>Princípios Defensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperação</li> <li>- Contenção.</li> </ul> <p><b>Transições</b></p>	<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;</li> <li>- Continuar o desenvolvimento do Remate no futebol e o lançamento (passada e parado) no Basquetebol;</li> <li>- Desenvolver a finta no futebol e no basquetebol.</li> <li>- Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo).</li> <li>- Continuar a desenvolver o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça.</li> <li>- Continuar as transições defesa-ataque e ataque defesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação do empenhamento motor;</li> </ul>

21	<b>Época 5º Treino</b> 02-12-2019	11h45 – 13h15	Campo 2 – Sintético	<p><b>Relação com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e domínio da bola;</li> <li>- Remate/Lançamento da passada.</li> <li>- Finta</li> <li>- Passe e receção.</li> </ul> <p><b>Princípios ofensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão;</li> <li>- Cobertura ofensiva.</li> <li>- Enquadramento (posição tripla ameaça);</li> </ul> <p><b>Princípios Defensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperação</li> <li>- Contenção.</li> </ul> <p><b>Transições</b></p>	<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;</li> <li>- Continuar o desenvolvimento do Remate no futebol e o lançamento (passada e parado) no Basquetebol;</li> <li>- Desenvolver a finta no futebol e no basquetebol.</li> <li>- Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo).</li> <li>- Continuar a desenvolver o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça.</li> <li>- Continuar as transições defesa-ataque e ataque defesa.</li> </ul>	
22 e 23	<b>5º/6º Treino</b> 09-12-2019	11h45 – 13h15	Pavilhão (1/3)	<p><b>Relação com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo e domínio da bola;</li> <li>- Remate/Lançamento da passada.</li> <li>- Finta</li> <li>- Passe e receção.</li> </ul> <p><b>Princípios ofensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Progressão;</li> <li>- Cobertura ofensiva.</li> <li>- Enquadramento (posição tripla ameaça);</li> </ul> <p><b>Princípios Defensivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperação</li> <li>- Contenção.</li> </ul>	<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;</li> <li>- Continuar o desenvolvimento do Remate no futebol e o lançamento (passada e parado) no Basquetebol;</li> <li>- Desenvolver a finta no futebol e no basquetebol.</li> </ul>	- Preparação do Evento culminante;

				<b>Transições</b> <b>Regras do jogo/Organização da competição.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a cooperação e a ocupação racional do espaço (Ofensivo e defensivo).</li> <li>- Continuar a desenvolver o enquadramento para o cesto através da posição tripla-ameaça.</li> <li>- Continuar as transições defesa-ataque e ataque defesa.</li> </ul>	
24 e 25	<b>Evento Culminant e</b> 12-12-2019	10h00 – 11h30	Pavilhão (1/3)	<b>Competição Formal</b> <b>Regras da modalidade</b>	Jogo formal de Basquetebol (5x5) e Futebol (5x5+GR); Consciencialização das ações técnico táticas individuais e coletivas; Desenvolver o conhecimento das regras e da modalidade.	- Classificação final e atribuição do quadro classificativo;

## Justificação do cronograma de estruturação dos conteúdos para a UD de JDC – Basquetebol e Futebol

Esta UD terá uma duração de 26 aulas de 45 minutos, ou seja, 13 blocos de 90 minutos, e será sempre abordada de forma politemática, com os conteúdos de basquetebol e futebol a serem abordados de forma transversal, pois são duas matérias que possibilita o transfere de alguns comportamentos de jogo.

Para a realização desta UD será utilizado um Modelo de Ensino Específico, denominado de Modelo de Competências. Este modelo foi criado por Musch et al. (2002) cit. por Bravo (2010), e é definido como um modelo híbrido, influenciado pelos princípios do modelo de educação desportiva (MED) e pelo Teaching Games for Understanding (TGfU). Este modelo híbrido tem como objetivos que os alunos aprendam a participar com sucesso nas formas modificadas de jogo, bem como na capacidade dos alunos em desempenharem papéis de organização da prática desportiva (Rubio, 2018).

No que toca às caraterísticas absorvidas do TGfU, a primeira foi que o ensino deve partir de formas modificadas de jogo, em conformidade com a capacidade de jogo dos alunos; o confronto com problemas reais de jogo em ambientes de jogo e, por fim, a introdução das habilidades do jogo ditada pela sua relevância para a forma de jogo adotada e subordinada à compreensão do seu uso tático no jogo e na tomada de decisão. Já em relação ao (MED), as principais caraterísticas absorvidas foram as seguintes: vinculação cultural das formas básicas de jogo institucionalizadas, preservando a autenticidade dos jogos e o conceito essencial do jogo de referência; a valorização de um contexto desportivo autêntico, o treino, a competição, o fair play, o caráter festivo, a equidade e a inclusão. Por fim, a promoção e a valorização de competências no desempenho de papéis de apoio e coordenação no treino e na competição (papel de árbitro, capitão, treinador, etc.) (Rubio, 2018).

Tendo por base o que foi descrito anteriormente, a estruturação de conteúdos foi dividida em 3 fases distintas: a pré-época (4 aulas), a época (8 aulas) e o evento culminante (1 aula). No que toca à pré-época, esta tem como objetivos a abordagem dos conteúdos específicos das matérias, mas também serve para determinar outros aspetos muito importantes, como a formação das equipas, a distribuição de funções a desempenhar pelos alunos e o aperfeiçoamento dessas mesmas funções. Em relação à época, esta está organizada de forma sequencial, por duas aulas de treino e uma de competição formal, onde nos treinos a equipa se pode preparar para a competição, e a competição vai servir igualmente para se conseguir

diagnosticar as principais dificuldades da equipa. Desta maneira, o aluno tem sempre um papel ativo no seu processo de ensino-aprendizagem. No final, existirá uma aula destinada para o evento culminante, que marcará a competição final entre as equipas e assim teremos uma classificação final e entrega dos prémios.

### Estratégias didático-pedagógicas para a UD de JDC – Basquetebol e Futebol

Neste tópico abordaremos as estratégias didático-pedagógicas utilizadas para esta UD. Tendo em conta a avaliação inicial, a turma é relativamente homogénea no que toca ao seu nível de proficiência e capacidades motoras.

Uma das principais estratégias está relacionada com um dos princípios do MED, que é a formação de equipas e, desse modo, estas devem ser equilibradas para que exista uma competição mais justa e deveras motivante para os nossos alunos. Assim, dado que a turma é constituída por 23 alunos, foram criadas 3 equipas, duas delas compostas por 8 alunos e uma com 7 alunos. Para a formação destas equipas, tivemos em atenção a realização de uma divisão equilibrada, colocando os alunos mais proficientes divididos pelas três equipas. Os outros critérios utilizados foi tentar agrupar os elementos tendo em conta as suas dificuldades e também tivemos em conta a afinidade que os alunos têm uns com os outros.

Durante a pré-época, foi enviado aos alunos o dossier de equipa, que continha vários exercícios para serem realizados em aula, o regulamento da prova, os objetivos, fichas de observação de jogo, bem como os contratos a serem assinados pelos alunos, dado que cada um assume uma função específica na sua equipa, especificamente de treinador adjunto, capitão, preparador físico, fotógrafo, árbitro e analista. Todas estas funções têm de ser assumidas ao longo da época, tendo o professor liberdade para mudar as funções, caso os alunos não estejam a cumprir com as suas responsabilidades.

Dado que ainda estava numa fase inicial de conhecimento da turma, decidi ficar responsável pela organização dos dossiers das 3 equipas, algo que já não aconteceu no 2º período no MED na ginástica, sendo os alunos a ficarem responsáveis. Os exercícios que constam no dossier de equipa servem para auxiliar os alunos na elaboração dos planos de aula, trabalhando aspetos específicos de acordo com as necessidades de cada equipa. Assim, o grande objetivo do MED passa por tornar o aluno o construtor ativo da sua própria aprendizagem pois, perante as dificuldades apresentadas pela sua equipa, pode consultar o banco de exercícios e seleccionar os que são mais adequados para trabalhar os problemas identificados. Além disso, é um excelente auxiliar para o professor, pois ajuda a desenvolver alguns conteúdos específicos das matérias durante as aulas.

Entre a pré-época e a época foi também enviado aos alunos um documento com as regras específicas de cada modalidade, de modo a auxiliar os alunos na compreensão das mesmas e a esclarecer potenciais dúvidas. Além disso, foi também enviado um documento com as sinaléticas específicas dos árbitros para ambas as modalidades, essencialmente para o início de jogo, bola fora, faltas, entre outros, podendo este documento ser consultado sempre que os alunos tiverem dúvidas ao longo das aulas, de modo a auxiliar os árbitros quando estão a desempenhar as suas funções.

No que toca à organização das aulas, estas foram sempre politemáticas, sendo o tempo dividido por igual para ambas as modalidades. As aulas funcionaram por estações, em que cada equipa passava por uma estação diferente e, posteriormente, a partir da época, ficou cada equipa em um terço do campo e trabalhavam de forma individual, colocando em prática os exercícios preparados. Ter o campo dividido em 3 estações foi a melhor solução para potenciar o tempo de empenhamento motor, dado que era o único espaço que tínhamos disponível e, assim, permitiu trabalhar de forma eficiente os conteúdos de aula.

O MED, com todas estas características, vai envolvendo muito os alunos ao longo das aulas, potenciando o desenvolvimento da autonomia, dinâmica de grupo, responsabilidade, cooperação, organização e entreajuda.

A última estratégia utilizada, e de modo a manter os alunos motivados e focados na tarefa foi, posteriormente a cada jornada, colocar a tabela classificativa, com os resultados e pontuação de cada equipa, bem como os respetivos marcadores. No caso das equipas que possam não estar a ter tanto sucesso em termos de resultados, cabe ao professor saber motivar os alunos realçando outros aspetos mais importantes do que os resultados, que neste caso são a evolução individual e coletiva, valorizando o empenho e o trabalho em equipa.

No evento culminante, as equipas foram premiadas pelo seu esforço, recebendo certificados, quer para a sua classificação, como também para os melhores marcadores e equipa fair-play. A classificação final deverá ter em conta não só os resultados, mas também todo o desempenho das funções e também o fair-play, valorizando o desenvolvimento das competências pessoais e sociais.

## **Reflexão da UD de JDC (MC)**

Nesta UD, como já referido anteriormente, foi utilizado um modelo de ensino específico, neste caso o Modelo de Competências, que compreende a junção de dois modelos, o MED e o TGfU. Desse modo, e estando a Educação ainda muito focada apenas no modelo de instrução direta, implementar este modelo foi um grande desafio para mim e para os próprios alunos, apesar de estes já estarem familiarizados do ano anterior.

O MC possui como principais objetivos que os alunos aprendam a participar com sucesso nas formas modificadas de jogo, bem como na capacidade dos alunos em desempenharem papéis de organização da prática desportiva (Rubio, 2018), ou seja, passa a existir uma mudança naquilo que é o papel fundamental do aluno, que deixa de ser mero consumidor de informação transmitida pelo professor, para passar a ter um papel muito ativo no planeamento e organização das aulas. Além disso, as aulas têm de ser planeadas tendo por base formas modificadas de jogo, ou seja, todos os exercícios têm de ter características do jogo, de modo a proporcionar aos alunos a compreensão tática e melhoria da tomada de decisão. Tendo em conta estas características, foi um grande desafio toda a preparação das aulas, dado que estas estavam organizadas em pré-época, época e evento culminante, ou seja, como uma época desportiva. Assim, exigiu da minha parte uma grande capacidade de organização e planeamento, pois, ao contrário do MID, em que o professor se preocupa essencialmente com os conteúdos que tem de aplicar nas aulas, tive de determinar outros aspetos muito importantes, como por exemplo, a formação das equipas, a distribuição das funções a desempenhar por cada aluno e o desenvolvimento dessas funções, ajudar os alunos na preparação do seus treinos, organizar e dinamizar as jornadas, bem como preparar um evento final, que foi o culminar de vários meses de trabalho. Da mesma forma, os alunos também tiveram um papel essencial neste processo, com diversas tarefas que permitiram o desenvolvimento das suas competências, como por exemplo, a escolha das funções de cada elemento da equipa, criação de um nome de equipa, logotipo, lema, grito, equipamentos, entre outros, bem como ficaram responsáveis pela realização dos planos de aula para as suas respetivas equipas e também a realização de reflexões no final de cada treino.

Tendo em conta o número de alunos, foram definidas por mim 3 equipas, sendo uma de 7 elementos e duas de 8 elementos. Na escolha das funções de cada elemento da equipa, dei liberdade aos alunos de escolherem a função que queriam ter, e, ao longo das aulas, fui observando cada um, de modo a verificar se estavam a cumprir bem a sua função, pois, caso contrário, tentaria fazer alterações para que as equipas ficassem equilibradas e com funções bem definidas, o que acabou por acontecer em uma das equipas, onde fiz uma troca entre a função de capitão de equipa e de treinador adjunto. Após isto, foram definidos nomes de equipas, emblemas, lemas, gritos, mascotes e cor de equipamentos, bem como a organização dos dossiers das equipas, este último que decidi ficar responsável, em diálogo com os meus alunos.

Nesta fase inicial, sendo a pré-época, fui eu que fiquei responsável pela organização e planeamento das aulas, e foi uma altura em que acabei por me sentir mais confortável, pois detinha todo o controlo da aula, e isso transmitia-me maior confiança. Pelo contrário, na época, eram os alunos que planeavam os seus treinos, e, apesar de eu saber o que iria ser realizado na aula, acabava por torná-la mais imprevisível e exigente, pois os exercícios poderiam não resultar e exigiria da minha parte maior capacidade de adaptação e de mudança no imediato, o que acabou por acontecer em algumas situações. Apesar disso, posso afirmar que essas situações foram muito benéficas, tanto para mim como para os alunos, pois evoluímos bastante na capacidade de organização e dinamização das aulas, bem como na capacidade de adaptar e colocar novas variantes em exercícios que não estavam a resultar.

No que toca ao planeamento das aulas, este sofreu diversas alterações por força de constrangimentos que não se consegue controlar, como é o caso, por exemplo, das condições meteorológicas, obrigando a modificar o meu planeamento anual, ao alterar duas aulas destinadas a outras matérias, de modo a conseguir cumprir a obrigatoriedade das 13 aulas do modelo, algo que até acabou por não ser cumprido na totalidade, pois não poderia estender as aulas para o 2º período, faltando assim uma aula de 45 minutos. Desse modo, um dos objetivos do modelo, que é a obrigatoriedade de realização de 13 aulas de 90 minutos acaba por não ser cumprido, algo que nem eu nem os meus alunos temos qualquer tipo de responsabilidade, pois isto decorreu de fatores que nos são alheios.

O planeamento das diversas atividades que sucederam na escola acabou também por ser um grande constrangimento, pois devido a essas atividades, tanto os espaços desportivos ficavam ocupados, como os alunos tinham de participar, como é o caso da semana multidesportiva e da semana da aptidão física (projeto +90). Estas atividades acabaram por retirar diversas aulas que teriam permitido realizar as 13 aulas sem qualquer tipo de problema.

Outro dos objetivos prende-se essencialmente com as formas modificadas de jogo, com foco na componente tática e no desenvolvimento da tomada de decisão dos alunos. Este objetivo foi cumprido na íntegra, pois em todas as aulas os exercícios eram realizados tendo por base o jogo, quer formal, quer reduzido, bem como de outras situações que visam trabalhar a parte técnica e tática, reproduzindo ações que poderão suceder nos jogos.

No caso específico da minha turma, devido à razão de, mesmo com algumas dificuldades, já terem um nível de proficiência razoável, permitiu criar na aula apenas situações com base no jogo, o que fez com que evoluíssem a sua tomada de decisão, bem como a componente técnica, tática e estratégica. No caso de turmas que apresentam um nível mais baixo, na minha opinião, é essencial passar por mais situações analíticas do que apenas situações de jogo, pois, se os alunos não têm as bases técnicas da modalidade, torna-se impossível realizar situações jogadas, pois os alunos não possuem capacidade de dar sequência a uma jogada, e, dessa forma, creio que esta é uma das limitações do modelo, pois limita a atuação do professor, criando a obrigatoriedade de realizar apenas exercícios com base em situações de jogo. Obviamente, o professor tem de se adaptar e criar exercícios tendo em conta o nível dos seus alunos e, desse modo, se fosse necessário, iria fazer alterações e realizar exercícios mais simples e analíticos, mas aí já não estaria a cumprir um dos objetivos do modelo, e estaria a desvirtuar os princípios do mesmo.

Outro dos constrangimentos/oportunidades que encontrei está relacionado com o material e os espaços, algo que acabou por não ser um grande problema, na medida em que, apesar de ter apenas um terço de campo e ter de colocar 3 equipas a treinar nesse curto espaço, conseguimos sempre adaptar os exercícios e, pelo facto de se realizar sempre situações jogadas em espaço reduzido, acabou por ser uma mais-valia nos alunos, pois melhoraram a capacidade de passe, receção e de reação.

As jornadas foram claramente uma mais valia, por proporcionar aos alunos a parte formal da competição, o que permitia terem uma noção real de qual o nível de jogo da sua equipa quando comparada com as outras equipas e, desse modo, fez com que os alunos adquirissem maior capacidade de compreensão e de reflexão sobre as componentes que precisam de melhorar e, desse modo, prepararem as suas aulas com objetivos bem definidos, de modo a tentar colmatar essas dificuldades.

Da mesma forma, o evento culminante foi um momento festivo e que foi o culminar de várias aulas de trabalho. Houve entrega de diplomas, quer às equipas vencedoras e às equipas vencidas, à equipa fair-play e também aos melhores marcadores de cada modalidade, futebol e basquetebol. Além disso, foram visualizados os vídeos realizados por cada equipa, sendo um momento muito descontraído e divertido. Tendo em conta as diversas alterações no cronograma das aulas devido aos constrangimentos climatéricos e das atividades da escola, não foi possível preparar mais algumas atividades de modo a enriquecer o evento culminante. Por essa razão, os pais não foram convidados para o evento. Após entrega dos prémios e visualização dos vídeos, o pavilhão foi dividido em 4 campos, dois de basquetebol e dois de futebol, ao qual contámos com a presença de outra turma, de 10º ano, para realizar jogos com a minha turma, o que foi uma grande motivação para os alunos. Foram planeadas 6 jornadas de basquetebol e futebol, com jogos com a duração de 7 minutos, com 1 minuto de intervalo, inclusive.

O evento foi um sucesso, existindo uma colaboração e cooperação fantástica por parte dos meus alunos, que ficaram responsáveis por arbitrar e registar as fichas de jogo, bem como em auxiliar as equipas da outra turma quando não sabiam para que campo se deviam dirigir. A turma terminou o evento e não queria sair da aula, pois estavam tão empenhados e focados na tarefa, que nem deram conta de o tempo passar. Este aspeto deixou-me muito satisfeita, pois é isso que também pretendo transmitir aos alunos, o gosto em se envolver nas aulas e praticar atividade física. Além disso, outro aspeto de realçar foi a felicidade das minhas 3 equipas em terem vencido quase todos os jogos contra a outra turma, o que aumentou a sua taxa de sucesso e deixou-os muito motivados.

Abordando agora as potencialidades do modelo, creio que os principais aspetos positivos são o de atribuir um papel ativo ao aluno, o que o obriga a sair da sua zona de conforto e a se superar a cada aula, pois têm de planear a mesma e organizar os exercícios em cooperação com os colegas. Isso faz com que os alunos ganhem diversas competências que o MID não consegue potenciar de forma tão consistente, como a capacidade de adaptação, decisão, cooperação com os colegas e trabalho de equipa, bem como fair-play e entreaajuda, pois os alunos têm a consciência que precisam uns dos outros para terem sucesso.

No que toca à opinião dos alunos sobre os aspetos positivos do MC, foi gravado um vídeo em que cada elemento das 3 equipas enumerou os aspetos que considerou mais importantes em relação ao modelo. Assim, no que toca à equipa Golden Poison, estes descreveram o modelo como sendo versátil, promover o espírito cooperativo, o trabalho de equipa e a igualdade entre as mesmas, é dinâmico, eficiente e tem uma boa organização. Em relação à equipa Oceans 8, afirmaram que o modelo promove a reflexão, pois no final de cada aula fazíamos sempre uma reflexão do que aconteceu, o espírito de equipa, o respeito pelos outros, incentiva o exercício físico, a determinação e a evolução. Por fim, a equipa Chama Viva afirmou que o modelo promove o trabalho em cooperação, é prático, dinâmico e é um modelo diferente, que traz novas experiências.

Em relação aos aspetos negativos do modelo, existem igualmente diversos aspetos que podem ser melhorados. Em primeiro lugar, e como já referi anteriormente, a obrigatoriedade de planear 13 aulas para o modelo influencia e limita muito a nossa atuação e planeamento, não só das aulas deste modelo, como também das outras matérias de ensino, dado que temos de estar a retirar aulas das outras matérias em detrimento destas, e muitas vezes os alunos necessitariam de mais aulas das outras matérias. Foi o que aconteceu com minha turma, pois no início havia planeado 11 aulas para DC e Ténis de Mesa, e acabei por ter de alterar para 7, de modo a conseguir ter as 13 aulas de MC, o que claramente limitou a evolução dos alunos nestas duas matérias e a minha própria atuação, pois não consegui abordar todos os conteúdos que idealizava inicialmente.

Além disso, se temos o azar de as condições climatéricas estarem desfavoráveis quando damos aulas em espaço descoberto, obrigatoriamente temos de alterar todo o planeamento, pois ficamos com uma aula a menos e isso, segundo os critérios do modelo, não pode acontecer. Creio que este é um aspeto a rever, sendo que se deveria, por exemplo, diminuir o número de aulas obrigatórias ou então deixar de existir essa obrigatoriedade, de modo a não influenciar o desenvolvimento dos alunos nas outras matérias em detrimento destas.

Outro aspeto prende-se com a avaliação inicial, pois já tinha realizado a avaliação inicial dos JDC logo nas primeiras aulas, aproveitando a semana multidesportiva para o efeito, e tive de realizar novamente uma avaliação inicial, mais uma vez por influência de seguir os critérios do modelo, quando esse trabalho já havia sido feito, e com o mesmo instrumento de avaliação. Isso obrigou-me a utilizar mais uma aula para avaliação inicial, quando poderia ter sido aproveitado para dar continuidade ao modelo, e assim conseguiria ter as 13 aulas, o que não aconteceu. Na minha opinião, as informações sobre o MC, no basquetebol e futebol, e o MED na ginástica, devem ser transmitidas mais cedo, antes de começar o ano letivo, de modo a não perdermos tempo com avaliações que afinal acabaram por não ser necessárias.

No que toca à opinião dos alunos relativamente aos aspetos menos positivos, o que mais salientaram ao longo do período foi a carga excessiva de trabalho que o MC tem, pois exige muito trabalho fora de aula, quer na criação de logótipos, nomes, lemas, gritos, equipamentos, reflexões, como também no planeamento e organização dos treinos e das jornadas.

Como todos os modelos, este tem muitos aspetos positivos e também alguns negativos, acima de tudo, o mais importante é rever os aspetos menos bons e tentar corrigir, pois creio que melhorando esses aspetos, o modelo tem grandes potencialidades. De igual forma, não significa que vá resultar sempre, pois vai variar de turma para turma e caberá ao professor saber analisar e dinamizar aquilo que acha que é melhor para a mesma. Para mim, foi uma experiência muito interessante e enriquecedora, que me trouxe novas competências, pois apenas conhecia o modelo na teoria. Este modelo é mais uma ferramenta que levo comigo e que poderei aplicar com os meus futuros alunos. De igual forma, para os meus alunos foi também mais uma experiência nova, pois apesar de terem experimentado o modelo o ano passado, este foi realizado com outro professor, e deste modo, existem sempre aspetos distintos, pois os professores possuem características de atuação diferentes.

## Apêndice 5 - Unidade Didática de Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática)

A presente UD contará com uma abordagem de uma matéria de ensino, aplicando o Modelo de Educação Desportiva. Serão abordadas 3 vertentes da Ginástica, a de Solo, a de Aparelhos e a Acrobática. Esta UD foi desenvolvida de forma a aplicar um protocolo estabelecido pelo Departamento de EF da UMA.

### Caraterização dos Recursos

Para a realização de uma UD, é essencial que exista de forma atempada uma recolha de todos os recursos que teremos disponíveis, sendo eles os recursos espaciais, humanos, materiais e temporais, pois estes serão fundamentais para a organização e gestão dos conteúdos e objetivos que serão definidos para a UD. Assim, após o levantamento dos recursos disponibilizados, estes foram organizados na seguinte tabela:

Recursos – Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática)			
<b>Recursos Espaciais</b>	Ginásio Central e Pavilhão (3/3);		
<b>Recursos Humanos</b>	1 professor – 23 alunos;		
<b>Recursos Materiais</b>	Solo	Aparelhos	Acrobática
	Colchões de queda; Reuther; Colchões pequenos; Tapetes gímnicos; Colchões verdes.	Minitrampolim; Plintos; Colchões de queda; Reuther; Colchões pequenos; Tapetes gímnicos; Colchões verdes.	Colchões pequenos; Tapetes gímnicos; Colchões verdes.
<b>Recursos Temporais</b>	13 aulas de 90 minutos;		

## Avaliação Inicial das matérias abordadas

### Avaliação Inicial – Ginástica

No que toca à categoria das matérias dos desportos individuais, a AI consistiu em avaliar a modalidade de ginástica de solo e de aparelhos. A ginástica de aparelhos foi a matéria que o grupo disciplinar de EF da ESFF definiu como nuclear para o 11º ano de escolaridade. Dado que a ginástica de solo foi abordada no 10º ano, pareceu-me pertinente avaliar inicialmente alguns elementos base para ter uma noção de qual o nível que a turma apresenta também nesta matéria, não me centrando apenas na ginástica de aparelhos. Desse modo, procedi à avaliação inicial desta modalidade na segunda aula do ano letivo, através de uma ficha desenvolvida por núcleos de anos anteriores da EBSGZ, seguindo o que estava definido pelo MED.

Após realizada a avaliação inicial, consegui detetar logo à partida que nenhum elemento da turma se situa no nível exigido por Jacinto et al. (2001), que neste caso, é o nível avançado. No que toca à ginástica de solo, foi solicitado aos alunos que realizassem vários elementos, como os rolamentos à frente, à retaguarda e saltado, o apoio facial invertido, a roda, o avião e a ponte. De todos estes elementos o rolamento à frente foi aquele em que demonstraram maior proficiência, pois é um dos elementos mais básicos da ginástica. Apesar disso, existiram alguns alunos que necessitaram de ajuda do professor para conseguirem realizar o rolamento, o que é algo preocupante, na medida em que os alunos com esta maturação já deveriam possuir muita autonomia na realização deste elemento. Em todos os outros elementos os alunos demonstraram algumas dificuldades, principalmente no rolamento à retaguarda e também no apoio facial invertido. Por outro lado, existem 5 alunos com um nível de proficiência relativamente bom, estando entre esses alunos uma atleta de ginástica acrobática.

Em relação à ginástica de aparelhos, e tendo em conta os materiais disponíveis na escola, utilizei o minitrampolim para avaliar o salto em extensão, salto engrupado, meia e uma pirueta vertical, carpa de pernas afastadas e também utilizei o plinto para avaliar o salto entre mãos e o salto de eixo. Dos elementos avaliados no minitrampolim, a pirueta vertical e a carpa de pernas afastadas foram os elementos que os alunos demonstraram maiores dificuldades, e onde nenhum deles demonstrou um nível de competência elevado. Nos elementos realizados no plinto, nenhum aluno conseguiu efetivamente realizá-lo cumprindo todos os critérios de êxito e demonstraram muitas dificuldades, sendo que grande parte dos alunos apenas fazia a corrida preparatória com uma fraca chamada no reuther.

Fazendo uma comparação entre as duas vertentes da ginástica, em ambas os alunos demonstraram dificuldades e receios em realizar os elementos básicos, principalmente na ginástica de aparelhos, em que, de um modo geral, tiveram uma avaliação mais baixa do que na ginástica de solo. Tendo em conta esta avaliação inicial, ao abordar a ginástica com os meus alunos, tentarei potenciar e trabalhar da melhor maneira estes elementos base, quer da ginástica de solo, quer da ginástica de aparelhos, capacitando-os de maior repertório motor.

Assim, tendo por base a avaliação inicial realizada em ginástica de aparelhos, decidi agrupar os alunos por níveis definidos segundo o PNEF (Jacinto et al., 2001):

AI – Desportos Individuais	
Níveis	Alunos
Introdutório	Aluno 1, Aluno 2, Aluno 4, Aluno 6, Aluno 7, Aluno 10, Aluno 12, Aluno 14, Aluno 20, Aluno 21, Aluno 22, Aluno 24, Aluno 26
Elementar	Aluno 3, Aluno 9, Aluno 11, Aluno 15, Aluno 25, Aluno 27
Avançado	-

Tabela 1 - AI de Desportos Individuais

### Objetivos Programáticos das matérias abordadas

#### **GINÁSTICA NO SOLO**

Objetivos Gerais:

*O aluno:*

- Cooperar com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

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

Objetivos Específicos:

- **Rondada**, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

- **Posições de equilíbrio** durante alguns segundos (ex.: **avião**).

- **Posições de flexibilidade** com acentuada amplitude (ex.: **espargata, ponte**, etc.).

- **Saltos, voltas e afundos**, utilizando-os **como elementos estéticos de ligação e combinação** das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

## **GINÁSTICA DE APARELHOS**

Objetivos gerais:

- Cooperar com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

- No *plinto*, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:

Objetivos específicos:

- **Salto entre-mãos** (*no plinto longitudinal ou transversal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.

- Salto de eixo com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com as pernas afastadas na transposição do aparelho.

-No *minitrampolim*, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes **saltos**:

- **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.

- **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.

- **Piruetta vertical** após corrida de balanço (**saída ventral**) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (**saída dorsal**), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.

- **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.

- **¾ 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.

## **GINÁSTICA ACROBÁTICA**

Objetivos gerais:

*O aluno:*

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

- Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

- Conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.

Objetivos específicos:

- **A par**, combina, numa **coreografia musicada** (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

- **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.

- **O base de pé com joelhos fletidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta **o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.

- **Com o base em pé, o volante realiza**, a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.

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

- **Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Este base é auxiliado por **um base intermédio que, em posição de deitado dorsal**, com os membros superiores em elevação, **apoia o base, colocando os pés na sua bacia**.

- **O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez, **o volante apoia o outro base, que executa o pino** à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Cronograma de estruturação dos conteúdos de Ginástica

CONTEÚDOS/ORGANIZAÇÃO – SECUNDÁRIO	ESPECIFICAÇÕES
<b>Avaliação Inicial de Ginástica de Solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica realizada através da observação das várias estações montadas com diferentes elementos gímnicos;</li> <li>- Observação indireta (através de gravação de vídeo);</li> </ul>
<b>Avaliação de Ginástica de Aparelhos Pré-Época</b> – Ajudas e Progressões – Ginástica de Solo e Minitrampolim	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação diagnóstica realizada através da observação das várias estações montadas com diferentes elementos gímnicos;</li> <li>- Observação indireta (através de gravação de vídeo);</li> <li>- O docente vai consolidar as ajudas e as progressões referentes à ginástica de solo e minitrampolim.</li> <li>- Os elementos a abordar na ginástica de solo são:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolamento à frente;</li> <li>2. Rolamento à retaguarda;</li> <li>3. Rolamento à frente saltado;</li> <li>4. Apoio facial invertido;</li> <li>5. Roda;</li> <li>6. Avião;</li> <li>7. Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral e rã);</li> <li>8. Saltos, voltas e afundos (elementos de ligação);</li> <li>9. Rodada;</li> <li>10. Rolamento à retaguarda com passagem por pino;</li> </ol> </li> <li>- Os elementos a abordar no minitrampolim são:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto de vela;</li> <li>2. Salto engrupado;</li> <li>3. Salto de carpa;</li> <li>4. ½ Pirueta;</li> <li>5. 1 Pirueta;</li> <li>6. ¾ de mortal à frente;</li> <li>7. Mortal à frente;</li> </ol> </li> </ul>

<p><b>Pré-Época</b> – Ajudas e Progressões – Ginástica de Solo e Aparelhos – Minitrampolim e Plinto</p>	<p>- O docente vai indicar as ajudas e a progressões referentes à ginástica de solo e de aparelhos, nomeadamente o minitrampolim o plinto.</p> <p>- Os elementos a abordar na ginástica de solo são:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolamento à frente;</li> <li>2. Rolamento à retaguarda;</li> <li>3. Rolamento à frente saltado;</li> <li>4. Apoio facial invertido;</li> <li>5. Roda;</li> <li>6. Avião;</li> <li>7. Posições de flexibilidade (ponte, espargat frontal e lateral e rã);</li> <li>8. Saltos, voltas e afundos (elementos de ligação);</li> <li>9. Rodada;</li> <li>10. Rolamento à retaguarda com passagem por pino;</li> </ol> <p>- Os elementos a abordar no minitrampolim são:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto de vela;</li> <li>2. Salto engrupado;</li> <li>3. Salto de carpa;</li> <li>4. ½ Pirueta;</li> <li>5. 1 Pirueta;</li> <li>6. ¾ de mortal à frente;</li> <li>7. Mortal à frente;</li> </ol> <p>- Os elementos a abordar no plinto são:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto de eixo transversal;</li> <li>2. Salto de eixo longitudinal;</li> <li>3. Salto entre-mãos (plinto transversal);</li> </ol> <p>- Realização do 2º teste das competências sociais;</p>
<p><b>Pré-Época</b> – Ajudas e Progressões – Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática</p>	<p>- O docente vai indicar as ajudas e a progressões referentes à ginástica acrobática.</p> <p>- Os elementos a abordar no plinto são:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto de eixo transversal;</li> <li>2. Salto de eixo longitudinal;</li> <li>3. Salto entre-mãos (plinto transversal);</li> </ol> <p>- Os elementos a abordar na ginástica acrobática são:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regras de segurança;</li> <li>2. Pegas;</li> <li>3. Figuras individuais;</li> <li>4. Figuras a pares;</li> <li>5. Figuras a três pessoas;</li> <li>6. Montes e Desmontes;</li> <li>7. Posições de segurança;</li> <li>8. Elementos obrigatórios – PNEF;</li> </ol> <p><b>- Avaliação do Tempo de Empenhamento Motor dos alunos;</b></p>
<p><b>Época - 1º Treino</b></p>	<p>- Turma dividida por equipas com base nos níveis de proficiência dos alunos;</p> <p>- Entrega do dossier de equipa;</p>

<p><b>Época - 1º Treino</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turma dividida por equipas com base nos níveis de proficiência dos alunos;</li> <li>- Entrega do dossier de equipa;</li> <li>- Explicação do funcionamento e organização do MED (códigos de pontuação...);</li> <li>- Inicia-se o processo de treino e a preparação para a 1ª jornada;</li> <li>- Nesta aula será abordado a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos - minitrampolim.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Neste momento todas as equipas já deverão ter o <u>dossier da modalidade</u> onde consta cada elemento gímnico que irá ser abordado, os seus critérios de êxito e as ajudas, ou seja, todo o seu planeamento de treino para as próximas aulas.</p>
<p><b>Época - 2º Treino</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turma dividida por equipas;</li> <li>- Preparação para a 1ª jornada;</li> <li>- Nesta fase os alunos já deverão ser mais autónomos e aplicar sozinhos o seu treino, sempre sobre a supervisão do docente.</li> <li>- Nesta aula será abordado a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos - minitrampolim.</li> </ul> <p><b>- Avaliação do Tempo de Empenhamento Motor dos alunos;</b></p>
<p><b>1ª Jornada - Ginástica de solo e Minitrampolim</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de sequências de elementos gímnicos de ginástica de solo e de minitrampolim, por parte das equipas;</li> <li>- Promover a competição e o fair-play;</li> <li>- Reforçar a forma de funcionamento do sistema de pontuação da ginástica (de solo e de aparelhos, nomeadamente o minitrampolim), para que todos os alunos entendam o que penaliza e o que premeia cada equipa.</li> </ul> <p><b>- Avaliação do Tempo de Empenhamento Motor dos alunos;</b></p>
<p><b>Época - 3º Treino</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turma dividida por equipas;</li> <li>- Preparação para a 2ª jornada;</li> <li>- As equipas continuam os seus treinos com o objetivo de melhorar a sua performance;</li> <li>- Nos primeiros 45 minutos de aula será abordado a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos - minitrampolim. Nos segundos 45 minutos a aula será de ginástica acrobática e ginástica de aparelhos – plinto.</li> </ul>

Época – 4º Treino	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turma dividida por equipas;</li> <li>- Preparação para a 2ª jornada;</li> <li>- As equipas continuam os seus treinos com o objetivo de melhorar a sua performance;</li> <li>- Nos primeiros 45 minutos de aula será abordado a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos - minitrampolim. Nos segundos 45 minutos a aula será de ginástica acrobática e ginástica de aparelhos – plinto.</li> <li>- Avaliação do Tempo de Empenhamento Motor dos alunos;</li> </ul>
Época – 5º Treino	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turma dividida por equipas;</li> <li>- Preparação para o evento culminante;</li> <li>- As equipas continuam os seus treinos com o objetivo de melhorar a sua performance;</li> <li>- Nos primeiros 45 minutos de aula será abordado a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos - minitrampolim. Nos segundos 45 minutos a aula será de ginástica acrobática e ginástica de aparelhos – plinto.</li> <li>- <b>Avaliação do Tempo de Empenhamento Motor dos alunos;</b></li> </ul>
<b>2ª Jornada</b> – Ginástica Acrobática e Plinto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de sequências de elementos gímnicos de ginástica acrobática e plinto, por parte das equipas;</li> <li>- Promover a competição e o fair-play;</li> <li>- Reforçar a forma de funcionamento do sistema de pontuação da ginástica (acrobática e aparelhos, nomeadamente o plinto), para que todos os alunos entendam o que penaliza e o que premeia cada equipa.</li> <li>- <b>Avaliação do Tempo de Empenhamento Motor dos alunos;</b></li> </ul>
Época – 6º Treino	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turma dividida por equipas;</li> <li>- Preparação para o evento culminante;</li> <li>- As equipas continuam os seus treinos com o objetivo de melhorar a sua performance;</li> <li>- Nos primeiros 45 minutos de aula será abordado a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos - minitrampolim. Nos segundos 45 minutos a aula será de ginástica acrobática e ginástica de aparelhos – plinto.</li> </ul>

<b>Evento Culminante</b> – todas as disciplinas da ginástica	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstração de sequências de elementos gímnicos de ginástica de solo, de aparelhos (minitrampolim e plinto) e acrobática;</li><li>- Promover a competição e o fair-play;</li><li>- Avaliação final da modalidade de ginástica;</li><li>- Evento festivo com a participação dos encarregados de educação, do conselho de turma e de toda a comunidade educativa;</li><li>- Junção do evento culminante de ginástica e de dança;</li></ul> <p><b>Nota:</b> Neste evento as atividades rítmico-expressivas serão apenas de apresentação ao público, não havendo competição.</p>
--	---

### Justificação do cronograma de estruturação dos conteúdos para a UD de Ginástica

Esta UD terá uma duração de 26 aulas de 45 minutos, ou seja, 13 blocos de 90 minutos, e será sempre abordada de forma monotemática, com os conteúdos de ginástica de solo, aparelhos e acrobática, pois são três conteúdos que possibilitam o transference de grande parte dos comportamentos.

Para a realização desta UD será utilizado um Modelo de Ensino Específico, denominado de Modelo de Educação Desportiva (MED). Assim as principais características são:

- A valorização de um contexto desportivo autêntico, o treino, a competição, o fair play, o carácter festivo, a equidade e a inclusão.

- Por fim, a promoção e a valorização de competências no desempenho de papéis de apoio e coordenação no treino e na competição (papel de árbitro, capitão, treinador, etc.) (Rubio, 2018).

Tendo por base o que foi descrito anteriormente, a estruturação de conteúdos foi dividida em 3 fases distintas: a pré-época (4 aulas), a época (8 aulas) e o evento culminante (1 aula). No que toca à pré-época, esta tem como objetivos a abordagem dos conteúdos específicos das matérias, mas também serve para determinar outros aspetos muito importantes, como a formação das equipas, a distribuição de funções a desempenhar pelos alunos e o aperfeiçoamento dessas mesmas funções. Em relação à época, esta está organizada de forma sequencial, por duas aulas de treino e uma de competição formal, onde nos treinos a equipa se pode preparar para a competição, e a competição vai servir igualmente para se conseguir diagnosticar as principais dificuldades da equipa. Desta maneira, o aluno tem sempre um papel ativo no seu processo de ensino-aprendizagem. No final, existirá uma aula destinada para o evento culminante, que marcará a competição final entre as equipas e assim teremos uma classificação final e entrega dos prémios.

### Estratégias didático-pedagógicas para a UD Ginástica – Solo, Aparelhos e Acrobática

Neste tópico abordaremos as estratégias didático-pedagógicas utilizadas para esta UD. Tendo em conta a avaliação inicial, a turma é um pouco heterogénea no que toca ao seu nível de proficiência e capacidades motoras e, desse modo, é necessário a criação de estratégias um pouco distintas, de modo a dar resposta às necessidades de cada um.

Uma das principais estratégias está relacionada com um dos princípios do MED, que é a formação de equipas e, desse modo, estas devem ser equilibradas para que exista uma competição mais justa e deveras motivante para os nossos alunos. De modo a manter as equipas equilibradas, decidimos utilizar as mesmas equipas do MC, pois estas funcionaram bem e, além disso, quisemos dar continuidade ao trabalho desenvolvido no 1º período.

Outra estratégia utilizada tenta ir novamente ao encontro das potencialidades e dificuldades dos alunos, e, para isso, deve-se realizar uma individualização do processo de ensino, de modo a dar a melhor resposta a estas questões. Desse modo, para todos os conteúdos abordados em aula, foram criadas várias progressões, de modo a facilitar a aquisição e a compreensão dos elementos. Por outro lado, para os alunos que apresentam mais facilidade e já cumprem os critérios de êxito, o grande desafio passou por desafiá-los a realizar elementos de grau de dificuldade superior, de modo a mantê-los motivados. Esta individualização do ensino, promove um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente.

Para se compreender melhor como o ensino foi trabalhado de forma personalizada, podemos dar o exemplo de um aluno que apresenta escoliose. No caso específico deste aluno, é necessário adaptar toda a sua intervenção nas aulas, de modo a reduzir ao máximo a probabilidade de aumentar a lesão. Assim, este aluno realizou todos os elementos gímnicos que não consistiam um entrave na sua lesão, sempre com supervisão por parte da professora. Além disso, em todos os elementos que o aluno não conseguia realizar, ficava nas ajudas e ia dando apoio aos colegas e ajudando a corrigir os aspetos que necessitavam de melhorar. Igualmente, no aquecimento tinha de existir exercícios adaptados ao problema do aluno, dando a possibilidade de este realizar um bom aquecimento, que ajudasse a fortalecer a musculatura do core e da coluna dorsal.

## **Apêndice 6 - Unidade Didática de Atletismo, Orientação e Jogos Tradicionais**

A presente UD contará com uma abordagem da matéria de Atletismo em simultâneo com outras duas matérias de ensino, de forma politemática, que serão os Jogos Tradicionais e a Orientação. Nas páginas seguintes, está descrita, desenvolvida e justificada toda a UD.

### Caraterização dos Recursos

Para a realização de uma UD, é essencial que exista de forma atempada uma recolha de todos os recursos que teremos disponíveis, sendo eles os recursos espaciais, humanos, materiais e temporais, pois estes serão fundamentais para a organização e gestão dos conteúdos e objetivos que serão definidos para a UD. Assim, após o levantamento dos recursos disponibilizados para as modalidades de Atletismo, Jogos Tradicionais e Orientação, estes foram organizados na seguinte tabela:

<b>Recursos – Atletismo, Jogos Tradicionais e Orientação</b>			
<b>Recursos Espaciais</b>	Campo 2;		
<b>Recursos Humanos</b>	1 professor – 23 alunos;		
<b>Recursos Materiais</b>	<b>Atletismo</b>	<b>J. Tradicionais</b>	<b>Orientação</b>
	Cones; Arcos; Cordas; Coletes; Fitas; Testemunhos; Bolas de ténis; Pitecas; Barreiras; Colchões de queda; Discos; Giz; Fita métrica; Cronómetro;	Cones; Arcos; Cordas; Coletes; Fitas; Bolas de ténis de mesa; Colheres; Lenços; Bolas pequenas;	Folhas de papel; Smartphone; Bússola;
<b>Recursos Temporais</b>	9 aulas de 90 minutos;	5 aulas de 90 minutos;	5 aulas de 90 minutos;

### Objetivos Programáticos das matérias abordadas

→ **Objetivos Programáticos:**

#### **Atletismo**

- 1 - Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como de preparação, arrumação e preservação do material.
- 2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.
- 3 - Efetua **corridas de velocidade**, tendo em conta a amplitude e frequência da passada, velocidade de reação, papel dos segmentos livres e membros inferiores e tempo;
- 4 - *Em competição* de **corrida de estafetas**, trabalhar a velocidade, aceleração, zona de balanço e de transmissão do testemunho e a técnica de transmissão.
- 5 - Efetua uma **corrida de barreiras**, Velocidade entre as barreiras, aceleração e ritmo da passada.
- 6 - **Salta em comprimento**, trabalhar a corrida de balanço e as técnicas de salto.
- 7 - **Salta em triplo salto**, trabalhar a corrida de balanço, o “Hop”, “Step” e “Jump”.
- 8 – **Lançamento do peso, disco, dardo e martelo** - Lançamento de engenhos com diferentes pesos e com diferentes variantes; Jogos lúdicos; Pegas e fases de lançamento;

### **Jogos Tradicionais**

*O aluno:*

- 1 - Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.
- 2 - **Coopera** com os companheiros **na prática de jogos tradicionais regionais**, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.

### **Orientação**

- a. Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
- b. Aceitar e cumprir as regras específicas da escola, preservando o meio ambiente;
- c. Realizar percursos de orientação simples (Tradicional e Funcional), dentro da escola, utilizando um mapa e preenchendo corretamente o cartão de controlo;
- d. Identificar no percurso a simbologia básica;
- e. Conseguir orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais ou segundo as referências do referencial da orientação Funcional;
- f. Desenvolver a capacidade, de após ter o mapa orientado, conseguir definir a melhor opção para realizar o percurso, conseguindo realizá-lo no menor tempo possível;
- g. Conseguir realizar trajetos de orientação tradicional e funcional, percebendo a lógica da criação e controlo dos pontos;
- h. Introduzir e realizar um percurso em função da lógica.

Cronograma de Estruturação dos Conteúdos					
Dia	Hora	Local	Nº aula	Matéria de Ensino	Objetivos
				Conteúdos	
Quinta-feira 16-01-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	1	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Apresentação do Grupo 1 e 2: G1 - Serpente; G2– Cabra-Cega;</p> <p><b>Orientação Tradicional:</b> Avaliação geral do nível da turma;</p>	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região apresentados por grupos da turma.</p> <p>Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p> <p><b>Orientação:</b> Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p>
Quinta-feira 23-01-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	2	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Apresentação do Grupo 3 e 4; G3– A vizinha dá-me lume; G4 - Mensagem;</p>	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região apresentados por grupos da turma.</p> <p>Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>
Quinta-feira 30-01-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	3	<p><b>Atletismo:</b> Corridas de Velocidade e Corridas de Estafetas;</p>	<p><b>Atletismo:</b> Velocidade - Trabalhar a amplitude, frequência, velocidade de reação, papel dos segmentos livres e membros inferiores e tempo; Estafetas - Trabalhar a velocidade, aceleração, zona de balanço e de transmissão do testemunho e a técnica de transmissão.</p>
Quinta-feira 06-02-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	4	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Apresentação do Grupo 5 e 6; G5 – Mata; G6 – Corda Humana;</p> <p><b>Atletismo:</b> Corrida de Velocidades Corridas de Barreiras, Salto em comprimento e Triplo Salto</p>	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região apresentados por grupos da turma.</p> <p>Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>

					<p><b>Atletismo:</b> Velocidade - Trabalhar a amplitude, frequência, velocidade de reação, papel dos segmentos livres e membros inferiores e tempo;</p> <p>Corrida de Barreiras - Velocidade entre as barreiras, aceleração e ritmo da passada.</p> <p>Salto em comprimento – Trabalhar a corrida de balanço e as técnicas de salto.</p> <p>Triplo Salto – Trabalhar a corrida de balanço, o “Hop”, “Step” e “Jump”.</p>
Quinta-feira 13-02-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	5	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Apresentação do Grupo 7 e 8; G7 - Macaquinho do Chinês; G8 – Mosca</p> <p><b>Atletismo:</b> Corrida de Velocidades Corridas de Barreiras, Salto em comprimento e Triplo Salto</p> <p><b>Orientação:</b> Funcional</p>	<p><b>Jogos Tradicionais:</b> Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região apresentados por grupos da turma.</p> <p>Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p> <p><b>Atletismo:</b> Velocidade - Trabalhar a amplitude, frequência, velocidade de reação, papel dos segmentos livres e membros inferiores e tempo;</p> <p>Corrida de Barreiras - Velocidade entre as barreiras, aceleração e ritmo da passada.</p> <p>Salto em comprimento – Trabalhar a corrida de balanço e as técnicas de salto.</p> <p>Triplo Salto – Trabalhar a corrida de balanço, o “Hop”, “Step” e “Jump”.</p> <p><b>Orientação:</b> Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p>
Quinta-feira 20-02-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	6	<p><b>Atletismo:</b> Lançamento do peso, martelo, disco e dardo</p> <p><b>Orientação:</b> Funcional</p>	<p><b>Atletismo:</b> Lançamento de engenhos com diferentes pesos e com diferentes variantes; Jogos lúdicos; Pegas e fases de lançamento;</p>

					<b>Orientação:</b> Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
Quinta-feira 27-02-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	7	<b>Jogos Tradicionais:</b> Professora leva 2 jogos diferentes para os alunos <b>Atletismo:</b> Avaliação prática das corridas e saltos <b>Orientação:</b> Funcional e Tradicional	<b>Jogos Tradicionais:</b> Conhece o contexto sócio histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região apresentados por grupos da turma. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos. <b>Atletismo:</b> Avaliação formal das corridas e saltos. <b>Orientação:</b> Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
Quinta-feira 05-03-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	8	<b>Atletismo:</b> Avaliação prática dos Lançamentos <b>Orientação:</b> Funcional e Tradicional	<b>Atletismo:</b> Avaliação formal dos Lançamentos <b>Orientação:</b> Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.
Quinta-feira 12-03-2020	10h00 – 11h30	Campo 2	9	<b>Questão Aula de Atletismo</b> <b>Orientação:</b> Funcional	Avaliação teórica de Atletismo

## Justificação do cronograma de estruturação dos conteúdos para a UD de Atletismo, Jogos Tradicionais e Orientação

Nesta UD que será aplicada no 2º Período, serão abordadas três matérias de forma politemática, que como já foi referido anteriormente, serão o Atletismo, os Jogos Tradicionais e a Orientação. Esta UD servirá como suporte para lecionar um total de 9 aulas em blocos de 90 minutos, ao qual as três matérias não serão lecionadas sempre em simultâneo, bem como terão um número de aulas diferente.

A matéria do Atletismo, como contém muitos conteúdos a abordar, será lecionada em todas as 9 aulas, sempre na segunda parte das aulas. Já no que toca aos Jogos Tradicionais, a turma foi dividida em grupos de 3, com cada grupo a trazer um jogo tradicional para apresentar aos colegas e, desse modo, serão necessárias 5 aulas para o efeito, sendo as apresentações realizadas na primeira parte das aulas. Por fim, a matéria da orientação, onde terá igualmente um total de 5 aulas, ao qual vou abordar e incidir mais sobre a orientação funcional do que a tradicional, pelo facto de não estar ainda completamente consolidada com os alunos. De referir que a orientação será dada em simultâneo com Atletismo, em que metade da turma estará a realizar uma matéria e a outra metade a segunda matéria, e vice-versa.

As três matérias são de grupos taxonómicos distintos, ao qual o Atletismo corresponde aos Desportos Individuais e a Orientação que pertence aos desportos de adaptação ao meio. Assim, esta UD foi montada tendo em conta 3 aspetos: conteúdos programáticos definidos pelo Grupo disciplinar de EF para o 11º ano; os espaços disponíveis para o 2º período e a rentabilização dos mesmos e, por fim, as necessidades dos alunos.

Em todas as aulas os alunos estarão sempre a serem avaliados (avaliação contínua), de modo a aferir se estão a progredir tendo em conta os objetivos propostos. Nas últimas 3 aulas, serão realizadas de forma formal a avaliação sumativa, onde se irá avaliar todos os conteúdos abordados ao longo das aulas.

## Estratégias didático-pedagógicas para a UD de Atletismo, Jogos Tradicionais e Orientação

As estratégias didático-pedagógicas têm como objetivo potenciar o processo de ensino-aprendizagem, de forma a se conseguir alcançar os objetivos inicialmente propostos. Assim, serão utilizadas determinadas estratégias que serão equacionadas segundo as funções de ensino.

No que toca à organização da aula, serão utilizadas as seguintes estratégias:

- Para a matéria de atletismo será utilizado o MID, sendo todos os conteúdos dinamizados pelo professor para os alunos. No que toca aos Jogos Tradicionais, será utilizada a Descoberta Guiada, onde cabe aos alunos terem a iniciativa de pesquisa, organização e dinamização dos exercícios realizados em aula. No que toca à Orientação, será uma mistura da Descoberta Guiada com o MID, pois tanto haverá momentos claros de domínio da aula por parte do professor, principalmente na parte de organização, como também haverá, na realização dos exercícios, liberdade para os alunos chegarem e criarem o conhecimento por si mesmos, e em cooperação com os colegas.

- A turma será dividida em vários grupos, numa primeira fase toda a turma participará de forma conjunta nos jogos tradicionais e posteriormente a turma será dividida em grupos para cada estação de atletismo. Quando for introduzida a orientação, a turma será dividida em 2 grupos, com um grupo a realizar primeiro a matéria de orientação e depois atletismo e vice-versa.

- Para se rentabilizar o espaço e os materiais, serão sempre criados entre 2 e 3 estações, de modo a promover um maior tempo de empenhamento motor e evitar períodos de espera.

- Ao longo das aulas, os alunos terão cada vez mais um papel ativo no que toca a ir buscar e fazer a montagem do material, indo buscar o material necessário para a aula e montando-o, recebendo nas primeiras aulas alguns feedbacks importantes sobre esses aspetos, principalmente nos cuidados a ter com certos materiais.

- Será privilegiado o trabalho a pares e em grupo, de modo a promover a cooperação, montagem de estratégias, desenvolvendo as competências sociais e pessoais.

Para se promover um desenvolvimento do domínio cognitivo dos alunos, serão utilizadas algumas estratégias, que serão as seguintes:

- Trabalho laboratorial e não-presencial, de modo a incutir nos alunos a capacidade de autonomia e de reflexão sobre as atividades realizadas nas aulas.

## Critérios de avaliação – 2º Período

### Domínio das Atividades Físicas (70%):

40% Competências Motoras + 5% conhecimentos + 25% competências de participação (específicas 25%: empenho 10% + cooperação 10% e gerais 5%: assiduidade 2% + pontualidade 1% + comportamento 2%)

#### **Ginástica** – (15%): Avaliação prática

Conhecimentos: Dossier de equipa

#### **Atletismo** - (10%): Avaliação prática

Conhecimentos: Questão Aula

#### **Jogos Tradicionais** (7,5%) – Avaliação prática

Conhecimentos: Plano de aula

#### **Orientação** (7,5%) – Avaliação Prática

Conhecimentos: Criação de pontos de orientação funcional

Domínio da Aptidão Física (20%) – Avaliação do nível de desenvolvimento da aptidão física para a saúde: Projeto +90.

Conhecimentos (10%) – Trabalho sobre a alimentação saudável e reflexão crítica da Palestra “O Reverso da Medalha”.

## Apêndice 7 - Unidade Didática de ARE e Frisbee

### Realização do Ensino à distância

Os objetivos propostos para ambas as matérias no ensino presencial são possíveis de alcançar através do ensino à distância, mas de forma adaptada. Para isso, seguem aqui diversas propostas de realização do Ensino à distância.

#### **Propostas:**

Trabalho de condição física: Dividir a turma em pares ou em grupos de 3/4 elementos, e apresentam ou enviam, aos colegas e professor, o plano de treino que prepararam. Ter em conta os problemas de saúde que alguns alunos apresentam (ex. escoliose, asma), criando planos personalizados para esses alunos;

ARE → Propor aos alunos a realização de uma pequena coreografia (entre 1 min./1min. 30 sg), com uma música à sua escolha. Trabalhar o domínio do Corpo, através da exploração da relação CM/BA, saltos, voltas, passos);

ARE → Propor aos alunos a realização da dança do regadinho (gravar um vídeo com a dança e enviar à professora);

ARE → Enviar vídeos aos alunos com diferentes passos de dança. Numa primeira fase, pode ser o professor a enviar, e depois solicitar a grupos de alunos a pesquisa de diferentes vídeos com passos de dança, que podem vir a ser utilizados para a coreografia (ponto 1.);

Frisbee → Envio de vídeos e outros documentos aos alunos dando a conhecer a modalidade (regras e características gerais e específicas da modalidade). Os alunos tiram apontamentos e apresentam a modalidade na aula ou enviam ao professor um documento com os principais pontos do que observaram;

Frisbee → Visualizar vídeos de gestos técnicos e os alunos fazerem a análise do gesto, comparando esse mesmo gesto de vários atletas ou mesmo gravarem a sua própria ação (adaptado: sem disco) e compararem com os colegas;

ARE e Frisbee → Apresentarem diferentes formas de realizar um gesto técnico. Cada aluno ficaria com diferentes temas e explorava. Por exemplo: Passes no Frisbee e passos nas ARE, ver vários vídeos e verificar que diferentes passes existem no Frisbee e que diferentes passos existem nas ARE e depois apresentar (Poster ou PowerPoint) ou enviar.

ARE e Frisbee → Realizar fichas de trabalho sobre a matéria.

ARE e Frisbee → Criação de ferramentas didáticas: jogos interativos sobre as matérias. O professor criava uma ferramenta como exemplo e depois os alunos criavam uma mesma ferramenta abordando as matérias em questão.

ARE e Frisbee → Criar questionários no Google Forms, colocando perguntas sobre as matérias. Pode ser realizado pelo professor e depois pelos alunos.

Tendo em conta o que foi dito anteriormente, podemos afirmar que os objetivos gerais para esta UD são os seguintes:

- a. Participar de forma ativa em todas as aulas e em todas as situações propostas, procurando o êxito pessoal e de grupo;
- b. Demonstrar cooperação e respeito pelo professor e pelos colegas;
- c. Apoiar sempre os colegas, mesmo que à distância, promovendo a entreajuda, de modo a favorecer o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos outros;
- d. Aceitar o apoio dos colegas, quer nos esforços de aperfeiçoamento próprio, nas opções dos outros e também nas dificuldades reveladas por eles;
- e. Capacidade de cooperação nas situações de aprendizagem e de organização da aula ou das propostas para a aula;
- f. Demonstrar iniciativa e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual;
- g. Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais;
- h. Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas, aumentando o gosto pela prática de atividade física;
- i. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
- j. Identificar a nomenclatura correta, os critérios de êxito e formas de execução dos diversos gestos técnicos abordados em aula;

k. Conhecer a nomenclatura dos materiais didáticos, assim como a sua forma de manuseamento, regidas pelas regras de segurança.

l. Promover trabalho de pesquisa e de realização de vídeos;

m. Promover o conhecimento de diversos gestos técnicos, partindo de uma perspectiva mais lúdica;

### **Estratégias pedagógico-didáticas utilizadas nas “aulas não presenciais”:**

- Para as aulas não presenciais será muito utilizada a Descoberta Guiada, onde cabe aos alunos terem a iniciativa de pesquisa, organização e dinamização das propostas de trabalho, tendo sempre o auxílio e apoio do professor quando surja qualquer dúvida;

- Serão realizadas tanto aulas síncronas como assíncronas. Nas aulas síncronas, iremos privilegiar a realização de um ponto da situação em relação às propostas de aulas e outras informações pertinentes, bem como a realização de algumas aulas de aptidão física em conjunto, introduzindo algumas técnicas de Karaté nesse mesmo treino.

- Trabalho não-presencial, de modo a incutir nos alunos a capacidade de autonomia e de reflexão sobre as atividades realizadas nas aulas.

- Será privilegiado o trabalho individual nas aulas assíncronas, desenvolvendo a autonomia e competências pessoais.

- Nas aulas síncronas iremos aproveitar para troca de informações em conjunto sobre as matérias, bem como a realização de algumas aulas de aptidão física em grupo.

Cronograma de Estruturação dos Conteúdos para o Ensino à distância					
Dia	Hora	Local	Nº aula	Matéria de Ensino	Objetivos
				Conteúdos	
Segunda-feira 20-04-2020	11h45 – 13h15	Casa	1	<p><b>ARE</b> - 1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço individualmente; 4. Movimento básicos: - Locomotores e não locomotores;</p> <p><b>Frisbee</b> - 1. O que é o Ultimate; 2. Regras da modalidade; 3. Características gerais e específicas da modalidade;</p>	<p><b>ARE</b> – Enviar 2 vídeos aos alunos, com exercícios e situações que promovam: - Domínio do Corpo e Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia (passos padronizados e deslocamentos); Solicitar aos alunos que realizem um vídeo seu com os passos e deslocamentos que mais gostaram de ver no vídeo enviado pelo professor; - Enviar documento com os movimentos locomotores e não locomotores;</p> <p><b>Frisbee</b> – Após consulta dos documentos enviados pela professora, os alunos fazem um pequeno resumo do que leram (Word/PowerPoint) e enviam ao professor;</p>
Segunda-feira 27-04-2020	11h45 – 13h15	Casa	2	<p><b>Frisbee</b> - 4. Aspectos específicos do Ultimate: - Lançamentos: backhand, forehand e hammer</p>	<p><b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a fazer um ponto da situação.</b> <b>Frisbee</b> – Promover o conhecimento através da descoberta guiada. Visualizar vídeos das diferentes formas de realizar lançamentos e os alunos fazem a análise, colocando imagens/vídeos dos diferentes gestos e as suas componentes críticas. Enviar em PowerPoint.</p>
Segunda-feira 04-05-2020	11h45 – 13h15	Casa	3	<p><b>ARE</b> - 1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; 4. Movimento básicos: - Locomotores e não locomotores;</p>	<p><b>ARE</b> - Enviar 2 vídeos aos alunos, com exercícios e situações que promovam: - Domínio do Corpo (Saltos e saltitares e Voltas/Pivôs); - Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia; Solicitar aos alunos que realizem um vídeo seu com os saltos e saltitares que mais gostaram de ver no vídeo enviado pelo professor; - Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia;</p>
Segunda-feira 11-05-2020	11h45 – 13h15	Casa	4	<p><b>ARE</b> - 1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; 4. Movimento básicos: - Locomotores e não locomotores;</p> <p><b>Frisbee</b> - 4. Aspectos específicos do Ultimate: Receções: pancake, acima e abaixo da cabeça</p>	<p><b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a fazer um ponto da situação, e explicar a proposta da coreografia individual. Explicação das receções no Ultimate.</b> <b>ARE</b> - Enviar 2 vídeos aos alunos, com exercícios e situações que promovam: - Domínio do Corpo (Quedas, rolamentos e rastejar; Poses/Equilíbrios); - Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia; Solicitar aos alunos que realizem um vídeo seu com os saltos e saltitares que mais gostaram de ver no vídeo enviado pelo professor; - Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia;</p>
Segunda-feira 18-05-2020	11h45 – 13h15	Casa	5	<p><b>ARE</b> -1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; 4. Movimento básicos: - Locomotores e não locomotores;</p>	<p><b>ARE</b> - Preparação, individualmente, de uma pequena coreografia (1min. 30sg a 2 min.); Tendo em conta todos os vídeos vistos e todos os conhecimentos adquiridos pelos alunos, devem realizar uma pequena coreografia, com música à escolha.</p>

Segunda-feira 25-05-2020	11h45 – 13h15	Casa	6	<b>ARE</b> -1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; 4. Movimento básicos: - Locomotores e não locomotores;	<b>ARE</b> – Preparação, individualmente, de uma pequena coreografia (1min. 30sg a 2 min.); Tendo em conta todos os vídeos vistos e todos os conhecimentos adquiridos pelos alunos, devem realizar uma pequena coreografia, com música à escolha.
Segunda-feira 01-06-2020	11h45 – 13h15	Casa	7	<b>ARE</b> - 1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; 4. Movimento básicos: - Locomotores e não locomotores;	<b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a fazer um ponto da situação, e explicar alguns conceitos do Ultimate Frisbee.</b> <b>ARE</b> – Entrega de uma pequena coreografia (1min. 30sg a 2 min.); Tendo em conta todos os vídeos vistos e todos os conhecimentos adquiridos pelos alunos, devem realizar uma pequena coreografia, com música à escolha e enviar para a professora. Em anexo, devem enviar um documento em Word, com o nome da música, tema que estão a recriar, principais habilidades utilizadas, guarda-roupa, em que se basearam e inspiraram na criação da coreografia.
Segunda-feira 08-06-2020	11h45 – 13h15	Casa	8	- Aptidão Física em conjunto - Monitorização da Alimentação e Atividade Física	<b>Aptidão Física</b> – Treino das capacidades condicionais e coordenativas. <b>Monitorização da Alimentação e Atividade Física</b> - Aprender a monitorizar a alimentação e a atividade física através destas duas aplicações, adquirindo consciencialização da sua importância.
Segunda-feira 15-06-2020	11h45 – 13h15	Casa	9	- Aptidão Física em conjunto - Monitorização da Alimentação e Atividade Física	<b>Aptidão Física</b> – Treino das capacidades condicionais e coordenativas. <b>Monitorização da Alimentação e Atividade Física</b> -Aprender a monitorizar a alimentação e a atividade física através destas duas aplicações, adquirindo consciencialização da sua importância.
Segunda-feira 22-06-2020	11h45 – 13h15	Casa	10	- Aptidão Física em conjunto	<b>Aptidão Física</b> – Treino das capacidades condicionais e coordenativas.

## Apêndice 8 - Unidade Didática de Voleibol e Badminton

### Realização do Ensino à distância

#### Propostas:

Trabalho de condição física: Dividir a turma em pares ou em grupos de  $\frac{3}{4}$  elementos, e apresentam ou enviam, aos colegas e professor, o plano de treino que prepararam. Ter em conta os problemas de saúde que alguns alunos apresentam (ex. escoliose, asma), criando planos personalizados para esses alunos;

Voleibol e Badminton → 1. Visualizar vídeos de gestos técnicos e os alunos fazerem a análise do gesto, comparando esse mesmo gesto de vários atletas ou mesmo gravarem a sua própria ação (adaptado: sem/com bola/raquete) e compararem com os colegas;

Voleibol e Badminton → 2. Apresentarem diferentes formas de realizar um gesto técnico. Cada aluno ficaria com diferentes temas e explorava. Por exemplo: Finalização no Voleibol, ver vários vídeos de finalizações e verificar que diferentes finalizações existem e depois apresentar (Poster ou PowerPoint) ou enviar.

Voleibol e Badminton → 3. Criação de ferramentas didáticas: jogos interativos sobre as matérias. O professor criava uma ferramenta como exemplo e depois os alunos criavam uma mesma ferramenta abordando as matérias em questão.

Voleibol e Badminton → 4. Desafios lúdicos: o professor grava um vídeo com algum desafio para propor aos alunos. Por exemplo: com uma bola (não interessa a dimensão), dar o maior número de toque de dedos/manchete possível, ou realizar o serviço, criando diferentes zonas de finalização na parede do quarto ou da sala e tentar que a bola toque sempre nessas mesmas zonas. O aluno pode gravar a sua atuação e depois verificar se teve muito ou pouco êxito, quais as razões para isso e quais as estratégias utilizadas.

Voleibol e Badminton → 5. Criar questionários no Google Forms, colocando perguntas sobre as matérias. Pode ser realizado pelo professor e depois pelos alunos.

Tendo em conta o que foi dito anteriormente, podemos afirmar que os objetivos gerais para esta UD são os seguintes:

a. Participar de forma ativa em todas as aulas e em todas as situações propostas, procurando o êxito pessoal e de grupo;

- b. Demonstrar cooperação e respeito pelo professor e pelos colegas;
- c. Apoiar sempre os colegas, mesmo que à distância, promovendo a entreajuda, de modo a favorecer o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos outros;
- d. Aceitar o apoio dos colegas, quer nos esforços de aperfeiçoamento próprio, nas opções dos outros e também nas dificuldades reveladas por eles;
- e. Capacidade de cooperação nas situações de aprendizagem e de organização da aula ou das propostas para a aula;
- f. Demonstrar iniciativa e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual;
- g. Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais;
- h. Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas, aumentando o gosto pela prática de atividade física;
- i. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
- j. Identificar a nomenclatura correta, os critérios de êxito e formas de execução dos diversos gestos técnicos abordados em aula;
- k. Conhecer a nomenclatura dos materiais didáticos, assim como a sua forma de manuseamento, regidas pelas regras de segurança.
- l. Promover trabalho de pesquisa e de realização de vídeos;
- m. Promover o conhecimento de diversos gestos técnicos, partindo de uma perspetiva mais lúdica;

### **Estratégias pedagógico-didáticas utilizadas nas “aulas não presenciais”:**

- Para as aulas não presenciais será muito utilizada a Descoberta Guiada, onde cabe aos alunos terem a iniciativa de pesquisa, organização e dinamização das propostas de trabalho, tendo sempre o auxílio e apoio do professor quando surja qualquer dúvida;

- Serão realizadas tanto aulas síncronas como assíncronas. Nas aulas síncronas, iremos privilegiar a realização de um ponto da situação em relação às propostas de aulas e outras informações pertinentes, bem como a realização de algumas aulas de aptidão física em conjunto, introduzindo algumas técnicas de Karaté nesse mesmo treino.

- Trabalho não-presencial, de modo a incutir nos alunos a capacidade de autonomia e de reflexão sobre as atividades realizadas nas aulas.

- Será privilegiado o trabalho individual nas aulas assíncronas, desenvolvendo a autonomia e competências pessoais.

- Nas aulas síncronas iremos aproveitar para troca de informações em conjunto sobre as matérias, bem como a realização de algumas aulas de aptidão física em grupo.

Cronograma de Estruturação dos Conteúdos para o Ensino à distância					
Dia	Hora	Local	Nº aula	Matéria de Ensino	Objetivos
				Conteúdos	
Quinta-feira 16-04-2020	10h00 – 11h30	Casa	1	<p style="text-align: center;"><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar as capacidades físicas dos alunos;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição de Fundamentos tático-técnicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toque/ passe de dedos;</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a explicar as dinâmicas para o 3º período.</b></p> <p><b>Aptidão Física</b> – Enviar plano de treino aos alunos; estes devem realizar os exercícios propostos e gravar a sua execução;</p> <p><b>Voleibol</b> – O professor grava um vídeo a explicar as componentes críticas do gesto técnico e desafia os alunos a realizar o máximo de toque de dedos durante 20 segundos; os alunos gravam um vídeo a explicar as componentes críticas e a realizar o desafio;</p>
Quinta-feira 23-04-2020	10h00 – 11h30	Casa	2	<p style="text-align: center;"><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar as capacidades físicas dos alunos;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo do jogo;</li> <li>- Fundamentos tático-técnicos;</li> <li>- Pegas da raquete e do volante;</li> <li>- Posição-base;</li> </ul>	<p><b>Aptidão Física</b> – Enviar plano de treino aos alunos; estes devem realizar os exercícios propostos e gravar a sua execução;</p> <p><b>Badminton</b> – Trabalho de pesquisa (PowerPoint) com o - objetivo do jogo, e fundamentos tático-técnicos: - Pegas da raquete e do volante; - Posição-base e deslocamentos;</p>
Quinta-feira 30-04-2020	10h00 – 11h30	Casa	3	<p style="text-align: center;"><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar as capacidades físicas dos alunos;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smashball</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a realizar a parte de aptidão física de forma conjunta.</b></p> <p><b>Aptidão Física</b> – Plano de treino realizado em conjunto;</p> <p><b>Voleibol</b> – Demonstração de um vídeo sobre o smashball a toda a turma, e realização de uma pequena discussão em conjunto, sobre os seus níveis.</p>

Quinta-feira 07-05-2020	10h00 – 11h30	Casa	4	<p><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar as capacidades físicas dos alunos;</li> </ul> <p><b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço curto e cumprido;</li> <li>- Remate (Smash);</li> </ul>	<p><b>Aptidão Física</b> – Enviar plano de treino aos alunos; estes devem realizar os exercícios propostos e gravar a sua execução;</p> <p><b>Badminton</b> - Trabalho de pesquisa (PowerPoint) sobre o Serviço curto e cumprido e Remate;</p>
Quinta-feira 14-05-2020	10h00 – 11h30	Casa	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de dois questionários sobre a Atividade Física e Estilo de Vida e sobre a Motivação e Psicossociais</li> </ul>	<p>Nesta aula os alunos realizaram dois questionários sobre a Atividade Física e Estilo de Vida e sobre a Motivação e Psicossociais.</p>
Quinta-feira 21-05-2020	10h00 – 11h30	Casa	6	<p><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar as capacidades físicas dos alunos;</li> </ul> <p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manchete;</li> </ul>	<p><b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a fazer um ponto da situação, e realizar a parte da aptidão física de forma conjunta.</b></p> <p><b>Aptidão Física</b> – Plano de treino realizado em conjunto;</p> <p><b>Voleibol</b> – A professora envia um vídeo sobre o treino de alguns skills do Voleibol e desafia os alunos a realizarem esses skills e gravarem o vídeo;</p>
Quinta-feira 28-05-2020	10h00 – 11h30	Casa	7	<p><b>Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar as capacidades físicas dos alunos;</li> </ul> <p><b>Badminton</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos tático-técnicos;</li> <li>- Execução dos batimentos (clear);</li> </ul>	<p><b>Parte inicial da aula realizado por videoconferência, de modo a fazer um ponto da situação.</b></p> <p><b>Aptidão Física</b> – Plano de treino realizado em conjunto;</p> <p><b>Badminton</b> - Apresentarem as diferentes formas de realizar um gesto técnico e comparar entre 2 atletas.</p>
Quarta-feira 03-06-2020	10h00 – 11h30	Casa	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorização da Alimentação e Atividade Física</li> </ul>	<p><b>Monitorização da Alimentação e Atividade Física</b> - Aprender a monitorizar a alimentação e a atividade física através destas duas aplicações, adquirindo consciencialização da sua importância.</p>
Quarta-feira 17-06-2020	10h00 – 11h30	Casa	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorização da Alimentação e Atividade Física</li> </ul>	<p><b>Monitorização da Alimentação e Atividade Física</b> - Aprender a monitorizar a alimentação e a atividade física através destas duas aplicações, adquirindo consciencialização da sua importância.</p>
Quarta 24-06-2020	10h00 – 11h30	Casa	11	<p><b>Última aula – Balanço final</b></p>	<p><b>Aula realizada por videoconferência.</b></p> <p>Fazer um balanço do ano letivo e despedir-me dos alunos.</p>

## Apêndice 9 - Dossier MC dos JDC

Escola Secundária Francisco Franco

UNIVERSIDADE da MADEIRA

Faculdade de Ciências Sociais  
Departamento de Educação Física e Desporto

▶ **MED nos JDC**

Basquetebol e Futebol

GRUPO DE ESTÁGIO DE EFD 2019-2020

1



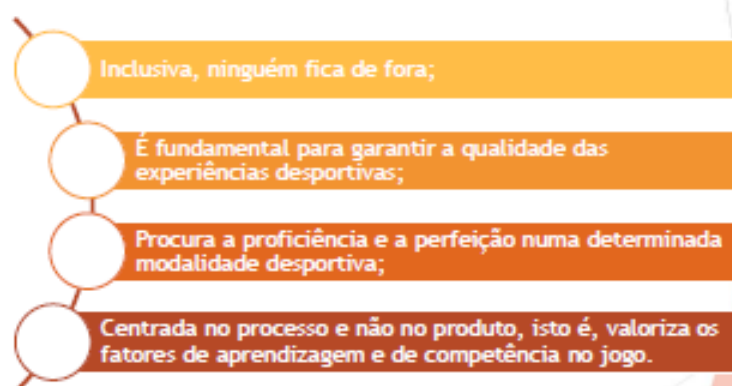
## Objetivos do MED

- 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



## DOSSIER DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

GRUPO DE ESTÁGIO DE EFD 2019-2020

7

### 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;

## DADOS DA EQUIPA

Elementos	Funções
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Nome da Equipa: \_\_\_\_\_  
Cor do Equipamento: \_\_\_\_\_  
Grito da Equipa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Símbolo/Emblema

## REGULAMENTO (1/7)

A jornada é dividida em duas partes:

- Na 1.<sup>a</sup> parte competem duas equipas e as outras duas organizam a competição;
- Na 2.<sup>a</sup> 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)

## REGULAMENTO (2/7)

As equipas organizadoras da jornada 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 (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.

## 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 (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 (decida 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 omissos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

## REGULAMENTO (7/7)

### CLASSIFICAÇÃO FINAL



#### Outras Informações:

Nos dias de treino e de jornada, as pontuações serão atualizadas e anexadas no grupo privado do *facebook*.



1

### CONTRATO DO CAPITÃO DE EQUIPA

Como capitão de equipa, vai liderar demonstrando um bom comportamento desportivo e de liderança nas seguintes áreas:

- **Fair play** - Participar de forma responsável, dedicar-se, respeitar, ser prestativo 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 específicos...

- Registrar a assiduidade;
- Se necessário, convocar reuniões onde as preocupações da equipa possam ser discutidas;
- Assistir o professor nas competições;
- Atuar como portá-voz da equipa;
- Verificar os comportamentos da sua equipa.

**Assinatura:**  **Data:**

**Assinaturas dos restantes membros da equipa:**

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2

### CONTRATO DOS JOGADORES

Nós, elementos da equipa \_\_\_\_\_, prometemos que iremos demonstrar o seguinte:

- **Boa deportividade e respeito:** Ter uma boa conduta em relação aos companheiros da equipa, os adversários e todos os demais 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.

**Algumas regras de expectativas diárias:**

- Participar plenamente no tempo diário, na atenção 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):


3

### 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: \_\_\_\_\_



4

## 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:

- Estudar e saber as componentes críticas dos elementos ginásticos;
- 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:

5

## 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:

6

## 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 gínicos 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 atividade 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 de 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 armazenado.

Assinatura:

Data:



7

## CONTRATO DO 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-se 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:



8

## Apêndice 10 – Banco de Exercícios dos JDC



# Dossier de Equipa

Nome da Equipa

Símbolo

### Dados da Equipa:

Nome:

Elementos:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Funções:

Capitão de Equipa:

Árbitro(s):

Fotógrafo de Equipa:

Treinador Adjunto:

Preparador Físico:

Analista (Marcador de Pontos):

Cor da Camisola de Jogo:

Grito: ?

Lema: ?

### O que contém neste documento?

Este é o documento do (nome da equipa) e é fundamental para que a vossa equipa obtenha sucesso ao longo desta época desportiva.

Aqui estão presentes os documentos fundamentais para que a época decorra sem problemas:

- 1) Dados da equipa e os contratos de equipa com as respetivas funções;
- 2) Regulamentos dos dias de treino, jogos de treino e campeonato (jornadas);
- 3) Calendarização da época desportiva;
- 4) Formação dos árbitros;
- 5) Exemplos de exercícios;
- 6) Planos de treino;
- 7) Fichas de jogo para os dias de torneio;
- 8) Exercícios de mobilidade articular;
- 9) Exercícios de alongamento.

# Contratos



# Regulamentos



## Organização

1. A organização do campeonato é de responsabilidade das três equipas participantes.
2. O campeonato será disputado em três jornadas (inclusive o evento culminante), onde serão abordadas os JDC de invasão (basquetebol e futebol).
3. Cabe à equipa que não vai participar na jornada organizar a mesma.

## Competências

1. Compete à equipa organizadora da jornada: montar os campos, arbitrar o jogo, registar os pontos, fotografar os jogos e entregar a ficha de jogo ao professor.

## Inscrições

1. Cada equipa pode ter até 7 elementos. Todos os elementos são inscritos como jogadores e devem também possuir um papel extra: árbitro (1 a 2), fotógrafo de equipa (1), preparador físico (1), analista (1), capitão de equipa (1) e treinador adjunto (1).

## Jogo

1. Os jogos de futebol e basquetebol realizam-se no campo sintético, pavilhão e campo
2. Cada jogo dura 10 minutos, com 5 minutos de intervalo.
3. Não existem limites de substituições.
4. Todos os jogadores devem jogar pelo menos 5 minutos por jogo, sob pena de penalização.
5. Os jogos de futebol e de basquetebol são de 5x5.
6. No futebol são utilizadas as balizas do campo sintético/pavilhão e no basquetebol serão utilizados os cestos do campo da escola.
7. Serão cumpridas as regras que dizem respeito a cada modalidade.
8. Não existe fora-de-jogo.

## Pontuação

1. Competição:

- A pontuação a atribuir é a seguinte: vitória (3 pontos); empate (1 ponto); derrota (0 pontos), por cada jogo (basquetebol e futebol).

2. Fair-Play:

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos, inicialmente, 25 pontos de fair-play que podem ser retirados segundo os seguintes critérios:

Crítérios:	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 (decida 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 omissos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

3. Cumprimento de funções:


Todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 20 pontos pelo cumprimento de deveres que podem ser retirados segundo os seguintes critérios.

Crítérios:	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

# Exercícios

## Ofensivos



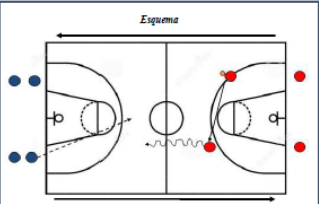
### Exercício 1 - "Ataque por vagas"

**Objetivo:** Penetrar e atacar o alvo

**Descrição:** Simulação de 2 contra 1 feito por vagas. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar enquanto que o objetivo da defesa é recuperar a bola para, com a ajuda do colega, passar para uma função atacante.

- Aos pares, quando uma equipa ataca vão os dois elementos e quando é para defender um elemento do par realiza esta função.
- O par que atacou vai para o fim do campo do lado oposto onde começa esperando a sua vez para defender.
- No par os elementos devem alternar quando vão realizar a tarefa de defesa.
- Em caso de saída da bola na linha lateral com posse da equipa que ataca, deve ser realizado no local em que a bola saiu.

*Esquema*




**- Dificuldade**

- Defesa passiva.

**- Dificuldade**

- Limitação do tempo de ação com bola (3 segundos).
- Utilização exclusiva de passe picado.
- Só pode atacar o alvo após uma área pre-determinada (p.e. após linha dos 3 pontos).



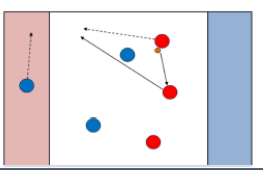
### Exercício 2 - "Bola ao quintal"

**Objetivo:** Manutenção da posse bola; penetração e atacar o alvo

**Descrição:** O objetivo do jogo é colocar a bola no chão do "quintal" da equipa adversária. Para que tal aconteça os jogadores devem trocar a bola entre si tendo em consideração os seguintes aspetos:

- A equipa que defende coloca um jogador dentro do seu próprio quintal.
- O jogo começa no meio campo com bola ao ar disputada por um elemento de cada equipa.
- O portador da bola só pode dar 3 passos com a bola e sem driblar, podendo ficar com a bola 3 segundos.
- As faltas são marcadas no local onde foram feitas.
- Cada vez que conseguir colocar a bola no quintal adversário ganha 1 ponto.
- Em cada ponto conseguido a equipa que sofreu começa o jogo do seu quintal.

*Esquema*




**- Dificuldade**

- Introduzir o dribble/fintar
- Só há roubo de bola por interceção

**- Dificuldade**

- Não pode passar ao mesmo.
- Bola deve passar todos



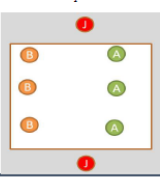
### Exercício 3 - "Rugby"

**Objetivo:** Manutenção da posse bola; penetração na defesa e atacar o alvo

**Descrição:** Neste jogo pretende-se que uma equipa realize cinco passes seguidos colocando de seguida a bola sobre a linha de fundo da equipa adversária.

- Cada equipa é composta por 3 jogadores com dois jokers nas linhas laterais.
- Os jokers podem entrar no terreno de jogo.

*Esquema*



**- Dificuldade**

- Só podem recuperar a bola por interceção

**- Dificuldade**

- A equipa que faz ponto deve estar toda no mesmo campo adversário.
- A bola tem de passar por todos os elementos da equipa

**Exercício 4 – Gr + 1 x 1 + Gr + Apoios**

**Objetivo:** Penetração na defesa e atacar o alvo

**Descrição:** Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes 4 elementos são 2/3 apoios, que estão em cima das linhas laterais, e 2 guarda-redes que estão na baliza. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios fora para manter a posse de bola. Para tal poderá utilizar qualquer um dos 2 apoios que se encontram fora ou o seu guarda-redes.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Não existe qualquer limitação no que toca à possibilidade de jogar com os apoios;

**= Dificuldade**

- Pode jogar uma vez apenas num dos 2/3 apoios ou guarda-redes.

**Exercício 5 – 1 x 1 + Apoios**

**Objetivo:** Penetração na defesa e atacar o alvo

**Descrição:** Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes quatro apoios estão em cima das linhas laterais. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios (qualquer um) fora para manter a posse de bola.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Não existe qualquer limitação no que toca à possibilidade de jogar com os apoios;

**= Dificuldade**

- Não pode devolver ao mesmo apoios;
- Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios.

**Exercício 6 – 2x1+GR+Apoio**

**Objetivo:** Penetração na defesa e atacar o alvo

**Descrição:** Nesta situação 2 jogadores fazem 2 contra 1 e procuram fazer gol. O elemento que está a defender procura evitar o gol e recuperar a bola. Caso recupere a bola, o objetivo é colocar a bola no apoio que está em cima da linha. Neste exercício cada equipa procura fazer mais pontos (1 ponto para quem ataca se fazer gol e 1 ponto para quem defende se conseguir passar a bola para o apoio ou passar a linha em drible).

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Não existe qualquer limitação no que toca ao número de toques na bola.

**= Dificuldade**

- Quem ataca pode apenas dar 2 toques na bola.

**Exercício 7 – 2 x 2 + 2**

**Objetivo:** Transição defesa-ataque

**Descrição:** Nesta situação 2 jogadores fazem manutenção da posse de bola num espaço e quando a outra equipa recuperar a bola procura sair rapidamente para fazer 2 contra 2 e atacar o alvo, perante 2 defesas.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Não existe qualquer limitação no que toca à possibilidade de jogar com os apoios;

**= Dificuldade**

- Não pode devolver ao mesmo apoios;
- Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios.

**Exercício 8 – 2 x 2, seguido de 2 x 1 + Gr**

**Objetivo:** Transição defesa-ataque

**Descrição:** Nesta situação 2 jogadores fazem manutenção da posse de bola num espaço e quando a outra equipa recuperar a bola procura sair rapidamente para fazer 2 contra 1 com guarda-redes e atacar o alvo.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Quem começa com a posse de bola no primeiro espaço só pode dar 3 toques e não pode impedir a saída.

**= Dificuldade**

- Quem começa com a posse de bola no primeiro espaço pode dar 3 toques e pode impedir a saída;
- Quem começa com a posse de bola no primeiro espaço tem toques livres e pode impedir a saída.

**Exercício 9 – Ataque por vagas 2x1 seguido de 3x2**

**Objetivo:** Transição defesa-ataque

**Descrição:** Nesta situação 2 jogadores "verdes" vão sair com bola fazendo 2 contra 1 "amiz", sendo que depois de haver um lançamento ou a bola sair, irão sair outros 2 "amiz" e fazem o contra-ataque contra os 2 verdes. Depois todos os elementos voltam para o seu lado e rodam de acordo com a figura, para todos passarem pelas diferentes funções. (VER FIGURA)

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre.

**= Dificuldade**

- Quem começa com a posse de bola no primeiro momento pode dar 3 toques;
- Quem começa com a posse de bola no primeiro momento dispõe de 7 segundos para tentar fazer 3 pontos. Mesmo não havendo remate os alunos saem.

**Exercício 10 – 3 x 2 + Gr + 1**

**Objetivo:** Manutenção da posse de bola

**Descrição:** Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, no mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em condução pelo meio-campo. Contribuam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.

**- Dificuldade**

- Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre.

**- Dificuldade**

- Quem começa com a posse de bola no primeiro momento pode dar 3 toques no máximo.
- Número de passes obrigatórios antes de atacar o alvo: 6 (com as regras dos níveis anteriores).

**Exercício 11 – Gr + 2x2 + Gr**

**Objetivo:** Manutenção da Posse de bola - Penetração para o Alvo - Transição Defesa-Ataque

**Descrição:** Nesta situação irão estar 2 contra 2, com guarda-redes num 1/3 de campo. O objetivo é fazer golos e evitar que o adversário faça o mesmo, respeitando as regras básicas do jogo.

**- Dificuldade**

- Quem tem a posse de bola pode jogar sem limitações.

**- Dificuldade**

- Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques.
- Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques e tem que fazer a bola passar por todos os elementos.

**Exercício 12 – Contra-Ataque**

**Objetivo:** Saída para Contra-Ataque

**Descrição:** todos os alunos colocados de forma a poderem participar no resultado, não há campo definido; quem recupera a bola ataca para o cesto oposto, independentemente de ser uma ou outra equipa. Professor lança a bola à tabela, alunos tentam recuperar a posse de bola, quem a recuperar enquadra-se com o cesto oposto e tenta colocar a bola no jogador mais ofensivo ou no colega que abriu uma linha de passe mais oportuna.

**Exercício 13 – Criss Cross de 5**

**Objetivo:** Contra-Ataque

**Descrição:** 5 colunas de alunos; após passe desmarca-se por trás do jogador a quem passou a bola. Alas para o corredor lateral e vem receber a bola ao corredor central. Quem repõe a bola, finaliza.

**Legenda:**

- 1 - Jogador que inicia o jogo
- 2 - Jogador que recebe a bola
- 3 - Jogador que desmarca-se por trás do jogador a quem passou a bola
- 4 - Jogador que recebe a bola
- 5 - Jogador que repõe a bola
- 6 - Jogador que finaliza

**Exercício 14 – 5 abertos**

**Objetivo:** Ataque organizado

**Descrição:** 5 abertos: Alunos dispostos no campo nas seguintes posições: 1 base, 2 extremos e 2 extremos baixos. A bola circula livremente pelos jogadores respeitando as seguintes regras:  
 Quem passa corta para o cesto, tentando abrir uma linha de passe mais ofensiva.  
 Quem corta para o cesto levanta a mão a pedir a bola e mantém o olhar neste.  
 Quem recebe observa o corte do colega e só depois deste ter terminado e se repositonar, procura uma nova linha de passe, colocando a bola à esquerda ou à direita.  
 Quem cortou, se não recebe a bola (imposição do exercício) corta para o lado contrário à bola.  
 Jogadores do lado contrário à bola repositonam-se sempre que um colega corta ocupando o lugar deixado vago por este.

**- Dificuldade**

- Permitir o dribble.

**- Dificuldade**

- O jogo processa-se unicamente à custa do passe.

# Exercícios Ofensivos e Defensivos

**Exercício 15 - "3X3 basquetebol"**

**Objetivo:** Defesa do Espaço/Ganhar a bola

**Descrição:** Situação de 3 contra 3 em meio campo de basquetebol. O objetivo passa por marcar mais pontos que a equipa adversária tendo em conta as seguintes condições:

- Sempre que a bola é recuperada a equipa deve trocar a bola até ao meio campo para poder iniciar o ataque.
- Os pontos ganhos são os mesmos que um jogo formal da modalidade.
- Em caso de falta, a equipa que a sofreu tem direito a dois lançamentos da linha de lance livre.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Antes de poder atacar o alvo tem de trocar 5 passes entre si.
- Não pode passar ao mesmo.
- Uso exclusivo do passe picado.

**- Dificuldade**

- Defesa passiva.
- Inclusão de um jogador.

**Exercício 16 - "Um de cada vez"**

**Objetivo:** Manutenção da posse de bola, defender o espaço

**Descrição:** O campo deve ser dividido em dois, sendo que de cada lado deve ter entre 3 elementos de cada equipa. O jogo é iniciado no meio campo da equipa A, e de imediato avança 1 jogador da equipa B para tentar recuperar a bola. A cada 10seg. sai um elemento da equipa B para dificultar a tarefa da equipa A. Sempre que uma equipa recupera a bola deve voltar com a bola controlada para o seu campo.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Limitar o número de toques/passes.
- Não pode passar ao mesmo.

**- Dificuldade**

- Se podem recuperar a bola por intersecção.

**Exercício 17 - (Jogo dos Banquinhos todos contra todos)**

**Descrição:** Todos contra todos cada aluno deve defender a sua baliza e marcar em qualquer uma das outras balizas adversárias. Apenas podem jogar a um toque ou vários toques consecutivos desde que a bola não toque no chão.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Balizas mais pequenas.
- Retornar o árbitro (basquetebol), limitar o número de toques no fimbol.
- 1x2 ou 3x3

**- Dificuldade**

- Balizas maiores.
- Pode fazer "caminha" (cooperação entre colegas para marcar numa baliza).

**Exercício 18 - "Jogo das multi balizas"**

**Objetivos:** defender o alvo/espaço e ganhar posse de bola, penetração e finalização, manutenção da posse bola

**Descrição:** Neste jogo o objetivo é marcar golo nas duas balizas adversárias

- A equipa vermelha composta por 3 ou 4 elementos deve marcar golo nas balizas 1 e 2.
- A equipa azul composta por 3 ou 4 jogadores deve marcar golos nas balizas 3 e 4

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Balizas mais pequenas.
- Retornar o árbitro (basquetebol), limitar o número de toques no fimbol.
- Basta tocar no adversário para ficar com a bola.
- Os mais proficientes são limitados nos toques/passes.

**- Dificuldade**

- Balizas maiores.
- Só há golos de bola por intersecção.
- Os menos proficientes podem dar um número limitado de toques.

**Exercício 19 - "Fuga ao tubarão"**

**Objetivo:** Manutenção da posse de bola/ Defender o espaço

**Descrição:** Existem duas zonas onde estão os alunos que atacam. Entre essas duas zonas está um corredor onde estão 2 "tubarões" que procuram impedir que a bola passe de um lado ao outro. Quem ataca procura trocar a bola de modo a que os "tubarões" não toquem na bola, fazendo o maior número de passes possível entre as duas zonas.

- Não é permitido passes por cima da defesa.
- Só é permitido dar 3 toques/passes com a bola.
- Os "tubarões" podem intersecar a bola com qualquer parte do corpo.
- Quem falhou o passe, por intersecção ou não, troca e passa a ser "tubarão".

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Inclusão de mais um "tubarão".

**- Dificuldade**

- Permissão de movimentar-se com bola livremente.

**Exercício 20 - "Conquistar a linha"**

**Descrição:** Jogos 1x1 em que o portador da bola deve ultrapassar a linha final do adversário com a bola controlada. Regime de competição em escada (sobe e desce). Em caso de empate o aluno que fez o primeiro ponto do jogo vence a partida.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Menor espaço de jogo.

**- Dificuldade**

- Introduzir "joker" (jogador que joga nas duas equipas).

**Exercício 21 - Corredores**

**Objetivo:** Manutenção da posse de bola com ocupação racional do espaço de jogo.

**Descrição:** Jogo 3x3 com/sem baliza/cesto, com os 3 corredores (central e laterais) divididos por cones. Durante o jogo, cada jogador tem de ocupar um corredor, sendo que esse mesmo corredor nunca pode estar sem ninguém.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Movimentação livre pelo campo.

**+ Dificuldade**

- Organização de estar sempre no mesmo corredor.

**Exercício 22 - 5 x 4 + GR**

**Objetivo:** Transição Defesa-Ataque

**Descrição:** Os alunos em superioridade numérica procuram manter a posse de bola e posteriormente finalizar na baliza adversária. Os alunos em inferioridade numérica, quando recuperam a bola devem progredir no terreno de jogo em direção à linha do meio campo do adversário. Sendo que se passar com a bola controlada na linha do meio campo dá 1 ponto. Se passar com a bola sob controlada pelos corredores laterais dá 2 pontos.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Ponto extra se passar com a bola controlada nas balizas laterais (+1 ponto).
- Após 1 passe podem rematar para dentro das 2 balizas.

**+ Dificuldade**

- Aumentar o número de balizas.

**Exercício 23 - Jogo das 3 Equipas**

**Objetivo:** Ataques organizados

**Descrição:** Jogo 3x3 em meio campo. Os alunos que estão na zona central do campo dirigem-se para um dos cestos e procuram concretizar cesto, se conseguirem deslocam-se para o cesto contrário finalizando novamente. Se os alunos que estão a defender recuperarem a bola após o resultado, atacam a equipa colocada em situação defensiva no outro meio-campo. Cada equipa contribui com os seus pontos e proceder-se-á à marcação de faltas quer ofensivas quer defensivas.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Realizar apenas passe picado.

**+ Dificuldade**

- Têm 24 segundos para finalizar a jogada.
- A bola tem de passar pelos 3 jogadores antes de finalizar.

# Exercícios

# Defensivos

**Exercício 24 - "Jogo do Castelo"**

**Objetivo:** Defender o espaço/lvo

**Descrição:** O objetivo deste jogo é derrubar o castelo (feito de cones).

- A equipa que protege o castelo (azul) é composta por 2 ou 3 elementos enquanto que a equipa que ataca o castelo (vermelha) deve ter 4 a 5 elementos.
- A equipa azul deve recuperar a bola defendendo os cones descolando-se de acordo com a circulação da bola e sempre por fora dos cones.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Não pode passar no mesmo.

**+ Dificuldade**

- Aumentar o castelo.
- Tirar um dos defesas.

**Exercício 25 - "Bola ao quintal"**

**Objetivo:** 3x3 (defender o espaço)

**Descrição:** O objetivo do jogo é colocar a bola no chão do "quintal" da equipa adversária. Para que tal aconteça os jogadores devem trocar a bola entre si tendo em consideração os seguintes aspetos:

- O jogo começa no meio campo com bola ao ar disputada por um elemento de cada equipa.
- O portador da bola só pode dar 3 passos com a bola e sem driblar, podendo ficar com a bola 3 segundos.
- As fitas são marcadas no local onde foram feitas.
- Cada vez que conseguir colocar a bola no quintal adversário ganha 1 ponto.
- Em cada ponto conseguido a equipa que sofreu começa o jogo do seu quintal.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Introduzir o dribble furtivo.
- Só há roubo de bola por intercepção.

**+ Dificuldade**

- Não pode passar no mesmo.
- Bola deve passar todos.
- A equipa que defende coloca um jogador dentro do seu próprio quintal.

**Exercício 26 – 3x3+2**

**Objetivo:** Manutenção da posse bola, penetração na defesa e atacar o alvo.

**Descrição:** Neste jogo pretende-se que uma equipa realize cinco passes seguidos colocando de seguida a bola sobre a linha de fundo da equipa adversária.

- Cada equipa é composta por 3 jogadores com dois jogadores nas linhas laterais;
- Um dos jogadores pode entrar no terreno de jogo.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- A equipa que faz ponto deve estar toda no mesmo campo adversário;
- A bola tem de passar por todos os elementos da equipa.

**- Dificuldade**

- Só podem recuperar a bola por interceção.

**Exercício 27 - "Ataque por vagas"**

**Objetivo:** Defender o espaço/ Ganhar a bola

**Descrição:** Situação de 2 contra 2 feita por vagas. A equipa que ataca tem como objetivo finalizar enquanto que o objetivo dos defesas é recuperar a bola para passar para uma função atacante.

- Ao recuperar a bola ou após finalização adversária, a equipa que defende ataca o lado oposto onde estão os defesas.
- O par que atacou vai para o fim do campo do lado oposto onde começou esperando a sua vez para defender.
- Em caso de saída da bola na linha lateral com posse da equipa que ataca, deve ser realizado no local em que a bola saiu.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Só pode recuperar a bola por interceção;
- Em caso de finalização da equipa adversária perde a sua vez de atacar.

**- Dificuldade**

- Limitação do tempo de ação com bola (3 segundos);
- Utilização exclusiva de passe picado;
- Só pode atacar o alvo após uma área pré-determinada (p.e. após linha dos 3 pontos).

**Exercício 28 - 1 x 1 + Apoios**

**Objetivo:** Defesa do Espaço - Defesa do Alvo

**Descrição:** Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes quatro apoios estão em cima das linhas laterais. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fustar ou arbilhar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios (qualquer um) fora para manter a posse de bola.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios.

**- Dificuldade**

- Não pode devolver ao mesmo apoio;
- Não há qualquer limitação.

**Exercício 29 - Gr + 2x2 + Gr**

**Objetivo:** Defesa do Espaço - Defesa do Alvo - Ganhar a bola

**Descrição:** Nesta situação irão estar 2 contra 2, com guarda-redes num 1/3 de campo. O objetivo é fazer golo e evitar que o adversário faça o mesmo, respeitando as regras básicas do jogo.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques e tem que fazer a bola passar por todos os elementos;

**- Dificuldade**

- Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques;
- Quem tem a posse de bola não tem limitações

**Exercício 30 – Todos contra todos**

**Objetivo:** Recuperação da bola/ Domínio do objeto de jogo

**Descrição:** O exercício começa com 5 alunos com bola e 5 alunos sem bola. O objetivo é que os alunos que não tem bola consigam recuperar a posse de bola e os alunos que tem bola devem evitar perder a posse de bola. Sempre que a bola sai do espaço muda de portador da bola.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- A cada 30' de exercício quem não tiver a bola realiza 5 deslocações;
- O desmarcar só pode ser realizado com o pé ou não são dominante;
- Sempre que a bola sai do espaço, o portador da bola e o adversário fazem 5 deslocações.

**- Dificuldade**

- Apenas com o pé ou não são dominante;
- Apenas com o pé ou não dominante.

**Exercício 31 – Zona Proibida**

**Objetivo:** Melhorar as coberturas defensivas e as trocas

**Descrição:** O exercício começa com 2 equipas de 3 alunos, sendo que cada equipa tem 2 balizas para defender e 2 balizas para atacar. Desta forma, tentando preencher corretamente o espaço e impedir que o adversário consiga fazer golo. Quanto recuperar a bola, tenta fazer golo numa das duas balizas adversárias.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Definir um elemento da equipa para finalizar;
- Colocar um jogador defensivo;

**- Dificuldade**

- A bola tem de passar por todos os jogadores para ser validado golo ou ponto;

# Jogos Lúdicos

**Exercício 32 - "Jogo da barra"**

**Descrição:** Neste jogo de 3x3 o objetivo é chegar à linha de fundo da equipa adversária para fazer ponto. Sempre que um elemento for tocado no meio campo da equipa adversária fica "barrado". Se um colega de equipa lhe tocar, esse aluno "barrado" fica livre.

**Esquema**

O diagrama mostra um campo de futebol 3x3 dividido em três zonas. Na zona superior (metade da equipa adversária), há dois jogadores A (verdes) e um jogador B (laranja) no meio-campo. Na zona inferior (metade da própria equipa), há dois jogadores B (laranja) e um jogador A (verde) no meio-campo. Há também jogadores A e B nas zonas de ataque e defesa.

**Exercício 33 - Jogo do "ratinho"**

**Objetivo:** Manutenção da posse de bola

**Descrição:** Neste jogo, deve haver um "rato" que tenta recuperar a bola que está na posse dos colegas. O objetivo é que os membros que possuem a bola façam o maior número. A cada 5 passes o "rato" deve fazer duas flexões.

**Esquema**

O diagrama mostra um campo de futebol 3x3 com seis jogadores B (laranja) distribuídos pelo campo e um rato (branco) no centro.

**- Dificuldade**

- Não pode passar no mesmo;
- Jogar a dois toques só passe picado;
- Introduzir um rato.

**- Dificuldade**

- O rato deve dar um metro de distância.

**Exercício 34 - "Jogo dos passes"**

**Descrição:** O objetivo deste jogo é realizar 5 passes entre a equipa para obter pontos, sendo que cada equipa é composta por 3 elementos, com possibilidade de haver um joker.

**Esquema**

O diagrama mostra um campo de futebol 3x3 com três jogadores B (laranja) na zona esquerda e três jogadores A (verdes) na zona direita.

**- Dificuldade**

- Não pode haver drible (andebol e basquetebol); limitar o número de toques no futebol;
- Não pode passar no mesmo;
- Introdução de um alvo (após os 5 passes, devem colocar a bola no alvo).

**- Dificuldade**

- Só há roubo de bola por intersecção;
- Introduzir um joker.

**Exercício 35 - "Jogo do mata"**

**Descrição:** Neste jogo o objetivo é "matar" todos os elementos da equipa adversária, vencendo a equipa que "mata" primeiro todos os adversários.

- Cada equipa é composta por 3 jogadores;
- Para poder "matar" um adversário, cada equipa deve realizar 5 passes entre si;
- Quem "morre" vai para o cemitério;
- Uma vez que o jogador esteja no "cemitério", a sua equipa pode jogar a bola para que este "mate" um adversário.

**Esquema**

O diagrama mostra um campo de futebol 3x3 com jogadores A (verdes) e B (laranja) distribuídos. Há zonas rotuladas como "CEMITÉRIO" nos cantos.

**- Dificuldade**

- Pode haver um espião (que entra no campo adversário);
- Só podem dar 3 passes com a bola na mão.

**- Dificuldade**

- Dar duas vidas no menos proficientes.

**Exercício 36 - Jogo da Corrente**

**Descrição:** O jogo inicia-se com 3 elementos a apunhar (1 elemento de cada uma das 3 equipas). O espaço de jogo será composto por 3 campos de basquetebol. O objetivo do jogo é apunhar todos os elementos antes que um tempo pré-estabelecido termine. Para poder apunhar um elemento livre, os elementos que se encontram na "corrente".

- Não podem fazer com que a mesma se "quebre". Se assim for, o elemento livre, continua livre!

**Nota:** Este é um tipo de exercício que deverá ser dinamizado entre as três equipas. A ordem de rotação dos elementos que apunham e tempo de exercício serão controlados (geralmente) pelo treinador principal.

**Esquema**

O diagrama mostra um campo de futebol 3x3 com jogadores A (verdes) e B (laranja) distribuídos. Há jogadores A e B nas zonas de ataque e defesa.

**- Dificuldade**

- Diminuição do espaço de jogo

**- Dificuldade**

**Exercício 37 – Jogo dos Congelados (Apanhada)**

**Descrição:** O jogo inicia-se com 3 elementos a apanhar (1 elemento de cada uma das 3 equipas). O espaço de jogo será composto por 1 campo de basquetebol. O objetivo do jogo é apanhar todos os elementos antes que um tempo pré-estabelecido termine. Os elementos "livres" poderão salvar-se um dos outros se:

- Passarem por baixo das pernas do colega "congelado". Para o efeito, os colegas congelados devem manter as pernas afastadas.

**Nota:** Este é um tipo de exercício que deverá ser dinamizado entre as três equipas. A ordem de rotação dos elementos que apanham e tempo de exercício serão controlados (geralmente) pelo treinador principal.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Diminuição do espaço de jogo
- Aumento de nº de jogadores que apanham

**Exercício 38 – Jogo da Raposa**

**Descrição:** O jogo inicia-se com 3 elementos a apanhar (1 elemento de cada uma das 3 equipas). O espaço de jogo será composto por 1 campo de basquetebol. O objetivo do jogo é apanhar todos os elementos antes que um tempo pré-estabelecido termine. Os elementos "livres" poderão salvar-se um dos outros se:

- Passarem por baixo das pernas do colega "congelado". Para o efeito, os colegas congelados devem manter as pernas afastadas.

**Nota:** Este é um tipo de exercício que deverá ser dinamizado entre as três equipas. A ordem de rotação dos elementos que apanham e tempo de exercício serão controlados (geralmente) pelo treinador principal.

**Esquema**

**- Dificuldade**

- Diminuição do espaço de jogo

# Mobilidade Articular

## Exercícios de Mobilidade Articular

As articulações são os eixos biomecânicos do corpo, pontos fixos reais onde é apoiado e originado o movimento humano. Uma boa mobilidade articular possibilita a realização de padrões de movimento com mais eficiência, o que possibilita às articulações suportar cargas de forma mais segura.

## Exercícios de Mobilidade Articular

**1. Down Dog** (Estático: 40'' / Dinâmico: 10 repetições)

- Com o corpo o mais esticado possível, as mãos e os pés totalmente apoiados no chão, deixe todo o peso do corpo cair sobre os ombros.



Pressione as mãos contra o chão, movendo o peito suavemente em direção às coxas e os calcanhares suavemente em direção ao chão.

Relaxe a cabeça e o pescoço.

**Objetivo:** alongamento da lombar, isquiotibiais, gêmeos e pés.

**3. Lunges com rotação do tronco sobre a perna** (20 repetições)


**2. Afastar e juntar as Omoplatas** (15 repetições)

Com os braços sempre em extensão, afastar as omoplatas suavemente, empurrando o chão e voltar a unir, sem movimentar o tronco.



**Objetivo:** ativação da cadeia superior de ombro, mais especificamente os romboides.

**4. Escorpião** (20 repetições)



<p>Comece com os pés afastados à largura dos ombros e os braços estendidos para a frente. Avance um pé, dobrando ambos os joelhos em direção ao chão e rode os braços e o tronco sobre a perna da frente. Ter em especial atenção em manter o calcanhar da frente no chão.</p>  <p><b>Objetivo:</b> ativação dos quadriceps, mas principalmente dos glúteos.</p>	<p>Deitado de barriga para baixo e com os braços abertos e esticados, mover a perna para o lado contrário, sem deixar que o braço do mesmo lado perca o contacto com o chão.</p>  <p><b>Objetivo:</b> mobilizar a anca e ativar os abdominais laterais.</p>
<p><b>5. Elevação da anca com flexão do ombro</b> (15 repetições)</p> <p>Deitado de barriga para cima, com flexão dos joelhos e com os pés apoiados no chão, elevar a anca e, em simultâneo, trazer os braços até à linha das orelhas, sempre esticados.</p>	<p><b>6. Anca e Ombros em 3 Apoios</b> (20 repetições)</p> <p>Avançar uma das pernas para a frente, sem apoiar o joelho de trás no chão. De seguida posar a mão contrária imediatamente ao lado do pé, rodando o tronco/peito para a perna e olhar dirigido para a mão/teto.</p>



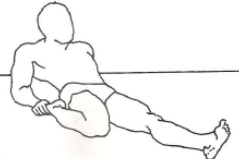

 <p><b>Objetivo:</b> ativar a cadeia posterior e ao mesmo tempo mobilizar os ombros e a cadeia muscular dorsal.</p>	 <p><b>Objetivo:</b> abdominais em geral e os membros inferiores a alongar.</p>
<p><b>7. Pulsos (10 insistências suaves)</b></p> <p>De joelhos com ambas as mãos rodadas para dentro e apoiadas no chão, mova-se para trás com a ajuda do tronco, aumentando assim a tensão na zona do pulso. De seguida, inverter a posição das mãos e repetir o movimento.</p>	<p><b>8. Rotação dos Tornozelos</b> (10 reps em cada sentido)</p> <p>Rodar os tornozelos em ambos os sentidos sem mover o pé.</p>
 <p><b>Objetivo:</b> proporcionar aos pulsos um alongamento mais intenso, ajudando assim um aumento de mobilidade nesta zona a longo prazo.</p>	 <p><b>Objetivo:</b> libertar alguma tensão na articulação e também para mobilizar a zona.</p>


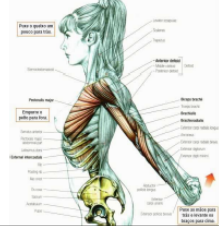


### Exercícios de Alongamentos

Os exercícios de alongamento são absolutamente essenciais no final de um treino físico. Este período de recuperação não só reduz a fadiga e dor muscular, libertando tensão e ajudando os músculos a regressar a um estado relaxado, como ainda ajuda a obter uma melhor postura e alinhamento cervical, estimulando paralelamente a circulação sanguínea.

# Alongamentos

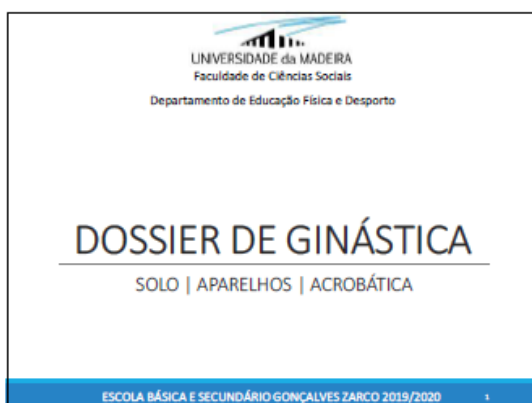
Alongamentos	
<p><b>1. Adutores</b></p> <p>Em pé com as pernas afastadas na posição ântero-posterior, vire o pé de trás a 90 graus para o lado de fora, mantendo os dedos e o calcanhar alinhados. Coloque o peso do corpo na perna da frente, pressionando o quadril para baixo.</p> 	<p><b>2. Extensores do ombro</b></p> <p>Em pé ou sentado, cruze os punhos e as mãos, estendendo os braços sobre a cabeça. Tente manter os cotovelos para trás das orelhas.</p> 
<p><b>3. Tríceps braquial</b></p> <p>Em pé ou sentado. Leve os braços para trás, um por cima da cabeça e o outro pela lateral. Tente alcançar as mãos e segure.</p>	<p><b>4. Região do quadril e glúteos</b></p> <p>Sentado, mantenha uma perna flexionada à frente e a outra estendida para trás. Procure manter o peito do pé da perna de trás voltado para o solo.</p>

	
<p><b>5. Quadriceps (no chão)</b></p> <p>Sentado, flexione um dos joelhos levando a perna para trás. Incline-se nessa direção, tomando cuidado para não sobrecarregar a região lombar.</p>	<p><b>6. Posteriores da coxa</b></p> <p>Sentado, usando a mão como apoio, mantenha as pernas estendidas. Segure com uma das mãos no calcanhar do mesmo lado e tente estender a perna para cima. Se for muito difícil, experimente segurar no tornozelo.</p>
	
<p><b>7. Quadriceps (em pé)</b></p> <p>Coloque a mão esquerda no espaldar para se apoiar e dobre o joelho direito para trás, de forma a que o calcanhar toque no glúteo. Com a mão direita, segure o peito do pé direito, puxando-o suavemente para cima. Agente a posição e repita com a outra perna.</p>	<p><b>8. Alongamento de Peito e Ombros</b></p> <p>Coloque-se de pé, com os pés alinhados pelos ombros. Junte as mãos atrás das costas e levante lentamente os braços até sentir os músculos do peito e ombros a alongar, aguentando a posição.</p>

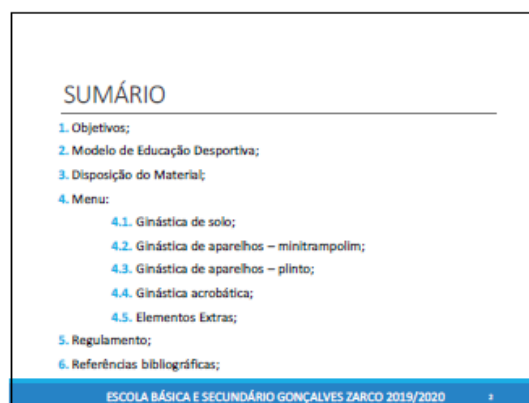
	
<p><b>9. Reto Abdominal</b></p> <p>Deite-se de barriga para baixo. Coloque as mãos por baixo dos ombros e estique totalmente os braços, apoiando bem o peito de ambos os pés no chão. Com as palmas das mãos bem assentes e os dedos a apontar para a frente, vá esticando e arqueando lentamente as costas (não em demasia), à medida que aproxima as mãos do corpo; continue até sentir que os músculos abdominais estão bem alongados e agente a posição.</p> 	<p><b>10. Alongamento do Gato Camelo (Costas)</b></p> <p>Coloque-se de quatro. Lentamente e sem esforçar, vá alternando e aguentando o movimento de arquear e enrolar as costas, de forma a alongar e contrair em conjunto as três regiões da sua coluna: lombar (inferior), torácica (central) e cervical (superior).</p> 

<https://www.vidaativa.pt/a/exercicios-de-alongamento/>

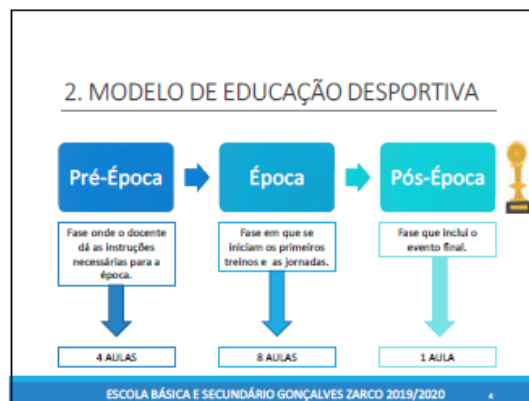
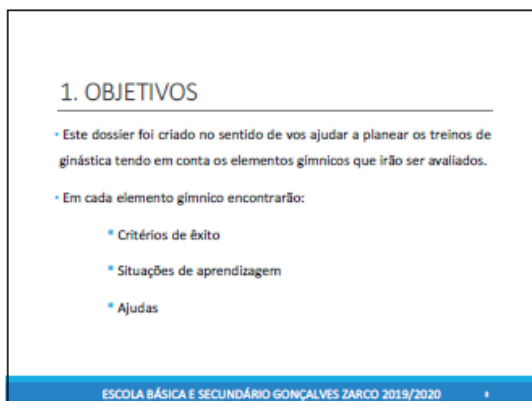
## Apêndice 11 - Dossier MED Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática)



1



2



### 3. DISPOSIÇÃO DO MATERIAL

GINÁSTICA DE SOLO E MINITRAMPOLIM

Plano elevado – 11 norte à frente e rolamento saltado

Apóio facial invertido

Minitrampolim

Solo (avião, ponte e rolamento)

Plano elevado – rolamento

10m

SOLITINHA SP SOB BARRIS

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

5

### 3. DISPOSIÇÃO DO MATERIAL

GINÁSTICA ACROBÁTICA E PUNTO

Ponto

Plinto

Paralela Acrobática

SOLITINHA 45 MANUTOS

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

6

### 4. MENU

GINÁSTICA DE SOLO	MINITRAMPOLIM	PLINTO	GINÁSTICA ACROBÁTICA
Rolamento à frente	Salto de vela	Salto de eixo transversal	Parce
Rolamento à retaguarda	Salto engraçado	Salto de eixo longitudinal	Figuras individuais
Rolamento saltado	Salto de carpa	Salto entre eixos transversal	Parce
Avião	11 Pirueta		Tríplex
Ponte	1 Pirueta		Quadras
Roda	Mortal à frente		Figuras com 5 pessoas
Apóio facial invertido			Figuras com 6 pessoas
			Exemplos Coreográficos

Clica em cima do nome do exercício que queres treinar!

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

### 4.1. GINÁSTICA DE SOLO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## ROLAMENTO À FRENTE

(ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

9

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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

10

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

1. "Bolinha"
2. A partir de um plinto
3. Em plano inclinado

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

# ROLAMENTO À RETAGUARDA

(ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

13

MENU

# 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

14

MENU

# SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

1. Rolamento em plano inclinado

2. "Bolinha"

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

# 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## ROLAMENTO SALTADO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 17

17

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Pequena corrida e chamada com pés juntos (membros superiores em elevação superior);
- Forte impulsão dos membros inferiores (chamada);
- Voo com amplitude;
- Cabeça levantada a olhar em frente;
- Recepção ao solo com os membros superiores estendidos, que fletem logo após o contacto, mas de forma controlada;
- Colocação do queixo junto ao peito logo no início do enrolamento.


ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 18

18

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Rolamento após corrida e chamada;

2. Rolamento sobre um obstáculo;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 19

MENU

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)



O ajudante deve colocar-se ao lado e ligeiramente à frente do local de chamada. Logo após a chamada do aluno, deverá ajudar impulsionando com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa de forma a proporcionar um momento de voo selado e uma chegada ao solo quase em pino.

No momento do contacto com o solo, o ajudante, que estará colocado lateralmente ao local da recepção, coloca uma mão na nuca do aluno e ajuda-o a encostar o queixo ao peito. Com a outra mão o ajudante impulsiona a zona abdominal elevando o aluno e ajudando a rotação.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 20

MENU

# AVIÃO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

21

MENU

# CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Olhar em frente;
- Cabeça levantada;
- Pernas em extensão;
- Amplitude entre membros inferiores maior que 90°;
- Braços em extensão completa;
- Manter a posição estática por mais de 3”;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

22

MENU

# SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Lançar MI à retaguarda
2. Apoio de frente nos espaldares (posição estática)
3. Apoio de lado nos espaldares
4. Lançar MI à retaguarda à frente (treinar o equilíbrio)
5. Lançar MI à retaguarda

Legenda: MI – membros inferiores

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

23

MENU

# 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

24

MENU

# RODA

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

25

MENU

# 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°;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

26

MENU

# SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Apoiando as mãos sobre o banco suizo
2. Apoiando no interior dos arcos
3. Executar a roda sobre uma linha (aperfeiçoamento de execução e preparação para travel)
4. Executar a roda utilizando o plano inclinado do Reuther

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

# 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

# PONTE

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

29

MENU

# 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

30

MENU

# SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Sobre um pinto
2. Nos espaços em apoio das mãos no local de onde se ajuda
3. Ajudante forçando ombros
4. Nos espaldares: apoio nos pés e força ombros (oito subir e descer pé para força ombros)
- 5 e 6. Nos espaldares: empurrando com os pés

Legenda M – membros inferiores

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

# 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## APOIO FACIAL INVERTIDO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

33

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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

34

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Subindo os empalderes
2. Ajudante forçando ombros
3. Elevar a caixa com ajuda

4. Inclinando sobre um prumo
5. Execução com ajuda e puxar na zona da caixa

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

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 plino; esta ajuda é melhor para alunos mais pesados e que executam bastante mal (ver situação de aprendizagem nº 5).

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

37

## 4.2. GINÁSTICA DE APARELHOS

### MINITRAMPOLIM



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

38

MENU

## SALTO DE VELA

(MORREIRA & ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## AJUDA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

O ajudante coloca as mãos na zona da bacia ou nos ombros do aluno para facilitar uma receção equilibrada e em segurança.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 41

41

MENU

## SALTO ENGRUPADO

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 42

42

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior;
- Olhar em frente;
- Agarrar os joelhos;
- Ângulo coxa/perna e tronco/coxa inferior a 90°;
- Cotovelos junto ao corpo;
- Pés em extensão e unidos;
- Receção a dois pés e sem passos.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 43

MENU

## AJUDA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

O ajudante movimenta-se na zona de receção de forma a posicionar-se perto e lateralmente à aluna; intervém na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma receção equilibrada e em segurança.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 44

MENU

## SALTO DE CARPA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

45

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Braços em elevação superior;
- Olhar em frente;
- Ângulo dos membros inferiores superior a 90°;
- Pernas paralelas ao chão;
- Pernas em extensão;
- Mãos tocam no dorso do pé;
- Ângulo tronco/coxa inferior a 90°;
- Recepção a dois pés e sem passos.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

46

MENU

## AJUDA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

No salto de carpa o ajudante não se pode posicionar sobre a zona de receção 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 receção. Esta ajuda poderá ser efetivada com uma mão nas costas e outra na zona abdominal ou nos ombros.

CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## SALTO DE ½ OU 1 PIRUETA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## 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;
- Recepção a dois pés e sem passos.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

49

MENU

## AJUDA

(MORRERA & 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 recepção coloca-se uma mão na zona abdominal ou no ombro e outra nas costas.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

50

MENU

## MORTAL ENGRUPADO À FRENTE

(MORRERA & ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## 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 90°;
- Abertura na vertical;
- Recepção a dois pés e sem passos.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

1. Rolamento à frente para colchões após chamada no trampolim reuther;
2. Rolamento à frente para pilha de colchões plana após chamada no minitrampolim;
3. Rolamento à frente para plano inclinado após chamada no minitrampolim;
4. Mortal à frente no minitrampolim com ajuda de manipulação;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

53

MENU

## AJUDA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

54

MENU

## SALTOS

### SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)

1. Multisaltos com ajuda;
2. Salto a partir de cabeça de 1 pilito;
3. Salto para colchões a um nível mais elevado;
4. Multisaltos com impulsão;
5. Salto de carpa no hock;
6. Salto com impulsão no reuther;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

## 4.3 GINÁSTICA DE APARELHOS

### PLINTO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## SALTO DE EIXO

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

57

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Corrida preparatória com velocidade crescente;
- Coordenação dos membros superiores nas fases de pré-chamada e chamada no trampolim;
- Forte e rápida ação de impulsão dos membros inferiores na chamada;
- Boa elevação da bacia e primeiro voo bem demarcado;
- Apoio/repulsão dos membros superiores forte e breve;
- Afastamento dos membros inferiores apenas no momento em que as mãos saem do aparelho;
- Membros inferiores e superiores em completa extensão durante todo o salto.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

58

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

		
1. Salto de eixo sobre o colega;	2. Salto de eixo sobre o boque com ajuda;	3. Salto para o pinto em posição transversal;
		
4. No pinto, apoio dos pés e saída em eixo;	5. Salto sobre o pinto transversal com ajuda;	6. Salto sobre o pinto longitudinal com ajuda;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## AJUDA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)



O ajudante deve colocar-se na parte da frente do aparelho (ligeiramente ao lado para poder afastar-se rapidamente no momento de afastamento e passagem dos membros inferiores) e segurar o aluno, preferencialmente, pelo ombro e braço do seu lado. A ação do professor deve ser sempre no sentido de puxar o aluno para que este não bata no aparelho e facilitando-lhe a recepção em equilíbrio.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## SALTO DE ENTRE MÃOS

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

61

MENU

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Corrida preparatória com velocidade crescente;
- Coordenação dos membros superiores nas fases de pré-chamada e chamada no trampolim;
- Forte e rápida ação de impulsão dos membros inferiores na chamada;
- Boa elevação da bacia e primeiro voo bem demarcado;
- Apoio/repulsão dos membros superiores forte e breve;
- Membros superiores em completa extensão durante todo o salto;
- Os membros inferiores fletem após a saída das mãos do plinto.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

62

MENU

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Salto de coelho no solo;
2. Entre mãos no boque com m.l. fletidos;
3. Salto para o plinto em posição transversal;
4. Salto de coelho e vela para o colchão;
5. Entre mãos no plinto transversal com ajuda;
6. Salto entre mão com m.l. fletidos;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## AJUDA

(MOREIRA & ARAÚJO, 2004)



O ajudante deve colocar-se na parte da frente do aparelho e segurar o aluno, preferencialmente, pelo ombro e braço do seu lado. A ação do professor deve ser sempre no sentido de puxar o aluno para que este não bata no aparelho e facilitando-lhe a recepção em equilíbrio.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

## 4.4. GINÁSTICA ACROBÁTICA

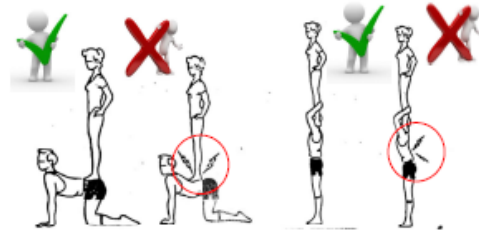


**Volante:** é o ginasta mais versátil, com grande flexibilidade, grande tonicidade e potência muscular. É um bom executante de saltos acrobáticos e tem um grande domínio corporal. Deve de ser de baixa estatura e leve.

**Intermédio:** é o ginasta com características semelhantes ao base, sendo mais leve e com menor envergadura física.

**Base:** é um ginasta multifacetado e mais responsável. Deve de ser mais forte, pesado e, se possível, mais alto.

## POSIÇÕES DE SEGURANÇA



**Observação:** Nas posições de maior risco deve de existir um elemento do grupo que terá as funções de ajudante.

## PEGAS

### Pega Simples



É utilizada quando o volante se encontra à frente do base, de lado ou de costas.

### Pega Frontal



É utilizada quando os ginastas estão de frente um para o outro.

### Pega de Punhos



Normalmente é utilizada para manter posições estáticas e para puxar o volante num nível de iniciação.

## PEGAS

### Pega de Apolo



Posição das mãos do base na realização de elementos aéreos.

### Pega Entrelaçada



É utilizada em exercícios de grupos e é conhecida para "cadelinha". É realizada em elementos aéreos.

### Pega de Cotovelos




É utilizada quando os ginastas se encontram frente a frente e nas pegas a uma mão.

MENU

## MONTES E DESMONTES


**MONTE**

Subida do volante para o base aproveitando os membro do companheiro como apoio, sem perder contacto.



**DESMONTE**

Perda de contacto do volante com o base, havendo uma fase de voo antes da recepção no solo (atenção: não é uma queda para o solo!). Este elemento técnico é, por vezes, de elevado nível de dificuldade.



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

69

MENU

## MONTES E DESMONTES

**Monte Lateral**



**Monte pela Frente**



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

70

MENU

## MONTES E DESMONTES



A



B



C

**Escalada**

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

71

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Equilíbrio sobre uma perna**



**Base:**

- 1- Coloca-se com um joelho no chão e outro dobrado à frente do corpo, com um ângulo coxa/perna de 90 graus.
- 2- O base efetua a pega simples ou a pega de punhos com o volante.
- 3- O tronco deve de estar tonificado.

**Volante:**

- 1- O volante efetua a pega simples ou a pega de punhos com o base.
- 2- Deve equilibrar-se a uma perna, fletindo a perna livre à frente.
- 3- O tronco deve de estar tonificado.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

72

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Prancha Facial**



**Base:**

- 1- Posição deitado com a barriga para cima.
- 2- Pontas dos pés esticados.
- 3- A pega deve de ser feita no tornozelo do volante.

**Volante:**

- 1- Posição de prancha.
- 2- Pontas dos pés esticados.
- 3- A pega deve de ser feita no tornozelo do base.
- 4- Tonicidade máxima do corpo.


ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

73

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Apoio Facial Invertido**



**Base:**

- 1- O base está sentado com as pernas afastadas a 90 graus.
- 2- As pernas e os pés estão totalmente esticados.
- 3- O tronco está ereto e a pega é feita na zona da bacia do volante.

**Volante:**

- 1- O volante efetua o apoio facial invertido.
- 2- O corpo deve de estar em total extensão.
- 3- Os dedos devem de estar afastados e o olhar dirigido para as mãos.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

74

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Cambalhota a dois - TANK**




- 1- No início da figura o base está deitado de costas elevando as pernas a 90 graus. A pega é realizada nos tornozelos do volante. O volante está de pé com os pés junto aos ombros do base realizando a pega nos tornozelos do mesmo.
- 2- O base flete as pernas e o volante encosta o queixo ao peito e realiza um arqueamento das costas com vista ao enrolamento.
- 3 e 4- O base começa a levantar o peito e o volante realiza o enrolamento.
- 5- O base começa a subir para a posição de pé e a preparar o enrolamento seguinte.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Equilíbrio em pé sobre os ombros**



**Base:**

- 1- O base está de joelhos sentado em cima dos calcanhares.
- 2- O tronco está tonificado e ereto.
- 3- A pega é feita sobre os gêmeos.

**Volante:**

- 1- O volante faz uma subida para os ombros do base.
- 2- O corpo está totalmente em extensão e tonificado.
- 3- Os membros superiores estão em elevação.
- 4- O olhar está dirigido para a frente.

**Nota:** O desmonte é feito pela frente.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Prancha Dorsal**



**Dois Bases:**

- 1- Posição deitado com a barriga para cima.
- 2- Pontas dos pés esticados.
- 3- A pega deve de ser feita no tornozelo ou nas omoplatas do volante.

**Volante:**

- 1- Posição de prancha de barriga para cima
- 2- Pontas dos pés esticados.
- 3- Tonicidade máxima do corpo.


ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

77

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Equilíbrio em pé sobre os joelhos**



**Dois Bases:**

- 1- Coloca-se com um joelho no chão e outro dobrado à frente do corpo, com um ângulo coxa/perna de 90 graus.
- 2- A pega é feita na anca do volante.
- 3- O tronco deve de estar tonificado.
- 4- Os bases estão frente a frente.

**Volante:**

- 1- Posição de pé.
- 2- O apoio do membro inferior é efetuado na coxa dos bases.
- 3- Os braços devem de estar em elevação.
- 4- Tonicidade máxima do corpo.


ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

78

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Prancha Facial sobre os braços**



**Dois Bases:**

- 1- Os bases estão frente a frente na posição de pé.
- 2- O tronco está tonificado e ereto.
- 3- A pega utilizada é a de cotovelos.

**Volante:**

- 1- O volante está em posição de prancha.
- 2- O corpo está totalmente em extensão e tonificado.
- 3- Os membros superiores estão perpendiculares ao corpo.
- 4- O olhar está dirigido para a frente.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Apoio Facial Invertido sobre as coxas**



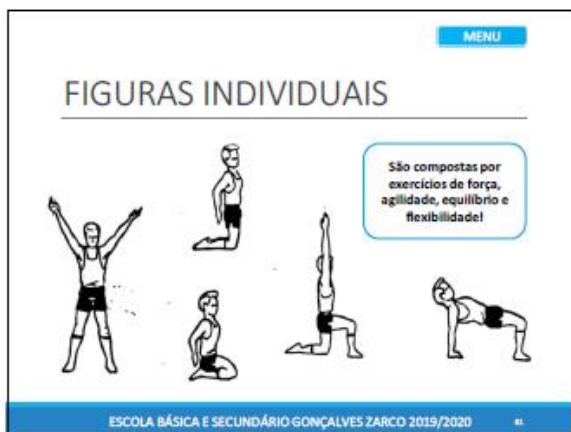
**Dois Bases:**

- 1- O base está de joelhos sentado em cima dos calcanhares.
- 2- O tronco deve de estar ereto e tonificado.
- 3- A pega deve de ser feita na parte posterior da coxa.

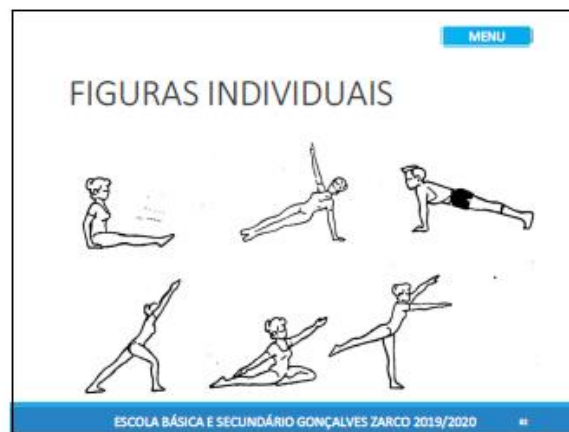
**Volante:**

- 1- Posição de apoio facial invertido com o apoio das mãos sobre as coxas dos bases.
- 2- Pontas dos pés esticados.
- 3- Tonicidade máxima do corpo.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020



81



82

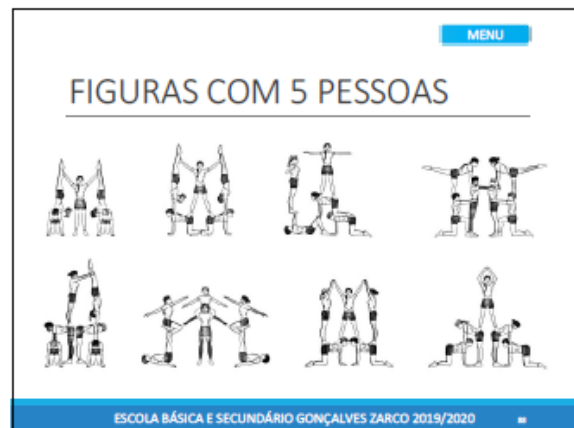
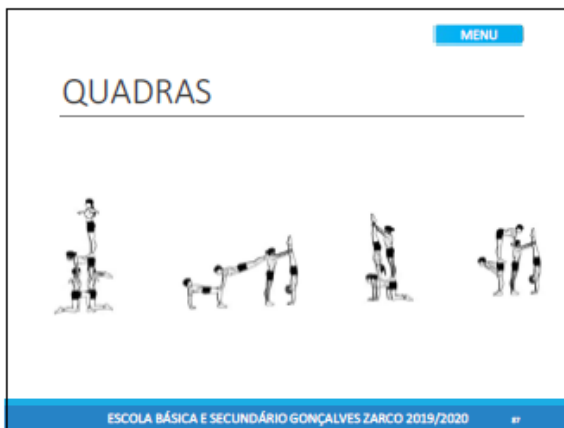




85



86



MENU

## FIGURAS COM 5 PESSOAS

---

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

89

MENU

## FIGURAS COM 6 PESSOAS

---

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

90

MENU

## EXEMPLOS COREOGRÁFICOS

PARES

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU

## EXEMPLOS COREOGRÁFICOS

PARES

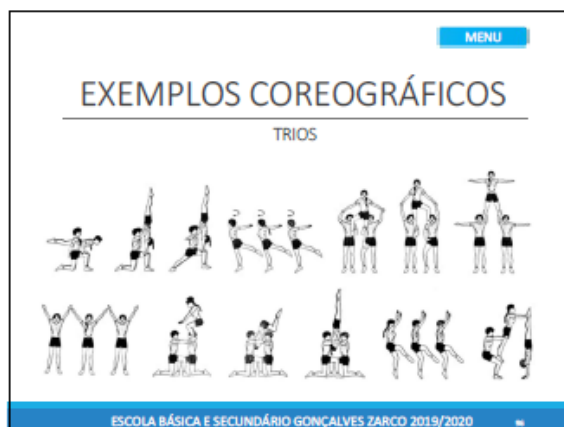
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020



93



94



## GINÁSTICA ACROBÁTICA



Na jornada de ginástica acrobática e no evento culminante todos os alunos devem de realizar os elementos obrigatórios desta disciplina.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

97

## 4.5. ELEMENTOS EXTRAS

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

Rolante

Fló-disc à retaguarda

Ginástica de aparelhos- minitrampolim

Fló-disc à retaguarda

Clica em cima do nome do exercício que queres treinar.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

98

MENU - EE

## ROLAMENTO À FRENTE COM OS MEMBROS INFERIORES AFASTADOS

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU - EE

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU - EE

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

1. Plano inclinado; 2. No pinto; 3. A partir de vela com ajuda (ou nos quadris ou puxando os ombros)

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 101

101

MENU - EE

## 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 adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto aos ombros.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 102

102

MENU - EE

## ROLAMENTO À RETAGUARDA COM OS M.I. AFASTADOS EM EXTENSÃO

(ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 103

MENU - EE

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 104

MENU - EE

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)



1. Plano inclinado;



2. Rolamento à retaguarda a partir de vela em plano inclinado;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 105

105

MENU - EE

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 106

106

MENU - EE

## ROLAMENTO À RETAGUARDA COM PASSAGEM PARA APOIO FACIAL INVERTIDO

(ARAÚJO, 2004)



CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 107

MENU - EE

## 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 plano (movimento bácia);
- Repulsão dos braços no solo em coordenação com a abertura ("bácia");
- Olhar para as mãos (1ª fase) e olhar em frente (2ª fase);
- Alinhamento dos segmentos corporais.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 108

MENU - EE

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

1. Movimentos de bascula nos espaldares;
2. Execução em plano inclinado com ajuda;
3. Execução em plano inclinado;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

109

MENU - EE

## AJUDA

(ARAÚJO, 2004)

O ajudante coloca-se lateralmente em relação ao aluno, 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

110

MENU - EE

## RONDADA

(ARAÚJO, 2004)

CRITÉRIOS DE ÊXITO    SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM    AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU - EE

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020

MENU - EE

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

1. Movimento global partindo de cima do péto;
2. Ligação da corrida com a pré-chamada;
3. Pré-chamada e apoio das mãos no solo;
4. "Curveta" no solo;
5. "Curveta" na cabeça do péto;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 113

113

MENU - EE

## 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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 114

114

MENU - EE

## Flic-flac à retaguarda

CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 115

MENU - EE

## CRITÉRIOS DE ÊXITO

- Posição Inicial:
  - Ligeira flexão das pernas;
  - Fecho do tronco sobre as pernas;
  - Braços em retropulção.
- Movimento enérgico 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 baíca) das pernas sobre o tronco – CURVETA;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 115

MENU - EE

## SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

(ARAÚJO, 2004)

1. O aluno salta para o cilindro cilíndrico que roda;
2. Coloca-se o cilindro inclinado sobre a travessa, que vai variar de rotação. O aluno deita-se sobre o cilindro e os colegas rodem-no para trás;
3. O aluno salta para cima do ajudante primeiro no solo e depois após "correria";
4. Movimento global com impulso no trampolim e ajuda;

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 117

117

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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 118

118

MENU - EE

## ¼ DE MORTAL ENGRUPADO À RETAGUARDA

CRITÉRIOS DE ÊXITO
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM
AJUDA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 118

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);
- Recepção a dois pés e sem passos.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 118

MENU - EE

# AJUDA

(MORRIS & ARÁJIO, 2004)



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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 121

121

## 5. REGULAMENTO

A época 2019/2020 terá duas jornadas e um evento culminante:

- 1ª JORNADA: Competição na ginástica de solo e aparelhos – minitrampolim
- 2ª JORNADA: Competição na ginástica de aparelhos – pinto e acrobática
- EVENTO CULMINANTE: Competição na ginástica de solo, aparelhos (minitrampolim e pinto) e acrobática

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 122

122

## 5. REGULAMENTO

As equipas ficam responsáveis por:

- Montar as estações, auxiliar 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;
- Os elementos das equipas podem realizar a sequência gímica 2 vezes, no dia das jornadas, sendo contabilizada a sequência mais pontuada.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 123

## 5. REGULAMENTO

### 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%).

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 124

## 5. REGULAMENTO

### PONTUAÇÃO

#### Pontuação Extra no Evento Culminante:

- Hino/Grito - 15 pontos
- Mascote - 15 pontos
- Equipamento - 20 pontos

125

## 5. REGULAMENTO

### AJUDAS GÍMICAS

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente, 25 pontos pelas ajudas gímicas, 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

126

## 5. 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

## 5. 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.	5
Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipas.	10
Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.	25

Todos os casos onizos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

### 5. REGULAMENTO

**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.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 129

### 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em ginástica*. 2a Edição. Porto Editora: Porto.
- Costa, M. & Costa, A. (1996). *Educação Física 10/11/12*. Areal Editores: Porto.
- Costa, M. & Costa, A. (2007). *Educação Física 10/11/12*. Areal Editores: Porto.
- Moreira, J. Araújo, C. (2004). *Manual técnico e pedagógico de Trampolins*. Porto Editora: Porto.

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIO GONÇALVES ZARCO 2019/2020 130

## Apêndice 12 – Exemplo do Instrumento de Avaliação Inicial de Ginástica

Ficha de N.º	Rolamento à retaguarda					Ajudas			Nota Final
	Fechar bem os MI fletidos sobre o tronco	Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar as mãos	Colocação das mãos no solo à largura dos ombros	Manutenção do corpo bem fechado sobre si	Fazer a repulsão das mãos no solo na parte	Ajuda Forte	Ajuda ligeira	Sem Ajuda	
1	C	C	C	NC	NC			0	9,7
2	C	C	C	C	C			0	10
3	C	C	C	C	C			0	10
4	C	C	C	NC	NC	-0,5			9,2
6	C	C	C	NC	NC			0	9,7
7						-0,5			0
8	C	C	C	C	C			0	10
9									0
10	C	C	C	C	NC			0	9,7
11	C	C	C	NC	NC			0	9,7
12	C	C	C	C	C			0	10
14	C	C	C	NC	NC	-0,5			9,2
15	C	C	C	C	C			0	10
17									
18									
20								0	0
21								0	0
22	C	C	NC	NC	NC			0	9,5
23	NR	NR	NR	NR	NR			0	0
24	C	C	C	C	NC	-0,5			9,2
25	C	C	C	C	NC			0	9,7
26	C	C	C	NC	NC	-0,5			9,2
27	C	C	C	C	NC	-0,5			9,2

## Apêndice 13 – Exemplo de Planos de Aula desenvolvidos pelos Alunos

### Plano de aula – dia 14/11/2019 – **CHAMA VIVA**

- **Aquecimento**
  1. Rotação da cabeça - 10s;
  2. Rotação dos braços para a frente, para trás e um de cada ao mesmo tempo 10s cada;
  3. Abdominais oblíquos - 30s;
  4. Prancha - 40s;
  5. Leg lifts - 20s cada perna;
  6. Mountain climber - 30s;
  7. Lunges - 30s;
  8. Agachamentos – 30s;
  9. Burpees - 30s;
  
- **Exercícios**
  1. Exercícios de passes (fazer 5 passes antes de encestar ou rematar)
    - 1 de futebol – 10 min;
    - 1 de basquetebol – 10 min.
  2. Exercício de 2 elementos contra 2 com 2 jokers nas laterais
    - 1 de futebol – 10 min;
    - 1 de basquetebol – 10 min.
  3. Jogos com a Equipa Oceans 8 3x3 (20 min)
    - 1 de futebol – 10 min;
    - 1 de basquetebol – 10 min.
  
- **Alongamentos**
  1. Pressionar o cotovelo contra o corpo;
  2. Puxar levemente o braço por trás da cabeça;
  3. Incliná-lo para a lateral com uma mão na cintura e joelhos semi-flexionados;
  4. Afastar as pernas e descer o tronco na direção de uma das pernas até sentir uma leve tensão;
  5. Com os pés juntos, descer o tronco, o máximo possível;
  6. Posição de borboleta;
  7. Deitados no chão, tentar puxar ao máximo a perna esquerda (em ângulo reto) para a direita, com o braço direito (repetir para o outro lado).

### Plano de Treino

Nome da equipa: Golden Poison

Data: 07/11

Local: Campo sintético

Dia da semana: Quinta feira

Duração: 90 minutos

Horário: 10-11:30

N.º de atletas: 8

#### Material necessário:

cones, arcos, bolas de futebol, bolas de basket e coletes.

#### Descrição dos exercícios:

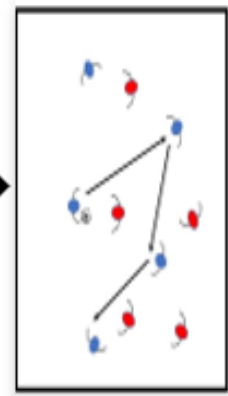
1-Situação de jogo basket 5 contra 5 com a equipa cean's 8. (15 min)

2- **Jogo dos Passes** : A equipa que tem posse de bola deve conseguir realizar 10 passes consecutivos e a equipa que não tem bola deve evitar essa situação e recuperar a posse de bola. Sempre que uma bola sair do espaço de jogo, será colocada uma bola diferente da que estava em jogo. (15 min)

3- Situação de jogo futebol 5 contra 5 com a equipa Ocean's 8. (15 min)

4-Jogo 3 contra 3 basket com a equipa Chama Viva. (7min)

5- Jogo 3 contra 3 futebol com a equipa Chama Viva. (7min)



#### Aquecimentos: (10 min)

Rotação de pescoço, de braços, polichinelos, agachamentos, flexões rotativas, flexões de troco, rotação de pulso, rotação de quadris, burpees.

#### Alongamentos: (10 min)

Extensão de braços, extensões de ombros, borboleta, tocar nos pés sem fletir os joelhos, segurar a omoplata etc...



### Apêndice 15 - Estruturação das aulas da turma de 5ºano pelos núcleos de estágio

Datas	Bloco	Recinto Escolar	Matérias	Nível	Professor(a) Observa	Professor(a) Leciona
7/10/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	-	-
9/10/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	-	-
14/10/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	-	-
16/10/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	-	-
21/10/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	-	-
23/10/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	-	-
28/10/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	-	-
30/10/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	-	-
4/11/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	Tiago	
6/11/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	Tiago	
11/11/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução		Tiago
13/11/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução		Tiago
18/11/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	Pedro	Tiago
20/11/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	Pedro	Tiago
25/11/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução		Pedro
27/11/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução		Pedro
2/12/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	Ana Car.	Pedro
4/12/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	Ana Car.	Pedro
9/12/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução		Ana Car.
11/12/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução		Ana Car.
16/12/2019	90°	PAV S	Ginástica	Introdução	Camilo e André	Ana Car.
18/12/2019	45°	3	JPD+Basquetebol	Introdução	Camilo e André	Ana Car.
6/01/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Camilo
8/01/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		André
13/01/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Camilo
15/01/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		André
20/01/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução	Gonçalo	Camilo
22/01/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução	Gonçalo	André
27/01/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Gonçalo
29/01/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		André
3/02/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Gonçalo
5/02/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		André
10/02/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução	Zeca	Gonçalo
12/02/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução	Zeca	André
17/02/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Zeca
19/02/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		Zeca
2/03/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução	Leonardo	Zeca
4/03/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução	Leonardo	Zeca
9/03/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Leonardo
11/03/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		Leonardo
16/03/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução		Leonardo
18/03/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução		Leonardo
23/03/2019	90°	4/5	Basquetebol	Introdução	Valéria	
25/03/2019	45°	PAV C	Voleibol	Introdução	Valéria	
15/04/2019	45°	6	Atletismo	Introdução		Valéria
20/04/2019	90°	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação		Valéria
22/04/2019	45°	6	Atletismo	Introdução	Carolina F.	Valéria

27/04/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação	Carolina F.	Valéria
29/04/2019	45'	6	Atletismo	Introdução		Carolina F.
4/05/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação	Joana	Carolina F.
6/05/2019	45'	6	Atletismo	Introdução		Carolina F.
11/05/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação	Joana	Carolina F.
13/05/2019	45'	6	Atletismo	Introdução		Joana
18/05/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação		Joana
20/05/2019	45'	6	Atletismo	Introdução		Joana
25/05/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação		Joana
27/05/2019	45'	6	Atletismo	Introdução		
1/06/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação		
3/06/2019	45'	6	Atletismo	Introdução		
8/06/2019	90'	PAV N	Patinagem+ARE	Experimentação		

### Apêndice 16 - Cronograma de Estruturação dos Conteúdos da turma de 5ºano

Cronograma de Estruturação dos Conteúdos					
Dia	Hora	Local	Nº aula	Matéria de Ensino	Objetivos
				Conteúdos	
Quarta-feira 15-04-2020	9h45 – 10h30	Campo 6	1	<b>Atletismo</b> – Corridas de velocidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação do professor;</li> <li><b>Atletismo</b> – Trabalhar a amplitude, frequência, velocidade de reação, papel dos segmentos livres e membros inferiores e tempo através de jogos lúdicos;</li> <li>- cooperação e dinâmica de grupo entre os alunos;</li> <li>- desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas;</li> </ul>
Segunda-feira 20-04-2020	8h00 – 9h30	Pavilhão N	2	<b>ARE</b> – 1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; <b>Patinagem</b> – Técnicas de iniciação à patinagem (Nível 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas;</li> <li><b>ARE</b> - Utilizar exercícios e situações elementares que promovam: - Domínio do Corpo (a desenvolver através da exploração da relação CM/BA, passos);</li> <li>- Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia;</li> <li>- Exploração do contacto físico de uma forma lúdica;</li> <li><b>Patinagem</b> – Ganhar confiança na relação com os patins;</li> </ul>

					- Percepção da relação entre a posição adotada e ganho de equilíbrio;
Quarta-feira 22-04-2020	9h45 – 10h30	Campo 6	3	<b>Atletismo</b> – Corridas de estafetas	<b>Atletismo</b> – Trabalhar a amplitude, frequência, velocidade de reação, papel dos segmentos livres e membros inferiores e tempo através de jogos lúdicos; - cooperação e dinâmica de grupo entre os alunos; - desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas;
Segunda-feira 27-04-2020	8h00 – 9h30	Pavilhão N	4	<b>ARE</b> – 1. Noção ritmo-movimento; 2. Noção espacial; 3. Situações de exploração do espaço em grupo ou individualmente; <b>Patinagem</b> – Técnicas de iniciação à patinagem (Nível 2)	- desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas; <b>ARE</b> - Utilizar exercícios e situações que promovam: - Domínio do Corpo (a desenvolver através da exploração da relação CM/BA, passos, voltas); - Exploração do espaço a diferentes ritmos, níveis e energia; - Exploração do contacto físico de uma forma lúdica; <b>Patinagem</b> - Noção de posição-base; - Utilização do peso do corpo na locomoção;

## Apêndice 17 - Ficha de Observação A



### Ficha de Registo – Observação da aula

Local:	Prof. Observado:	Assistência N°: Aula:
Ano/Turma: N° de alunos:	Modalidade:	Data: Hora:
Pontos Positivos		Aspetos a melhorar

## Apêndice 18 - Ficha de Observação B

Local:	Prof. Observado:			Prof. Observador:	
Ano/Turma:	Matéria de Ensino:			Assistência:	
Nº Alunos:				Data:	Hora:
Função de Ensino				Observações	
<b>Apresentação do Conteúdo</b>					
Inicia a aula a horas	Sim		Não		
Claro	Sim		Não		
Curto e breve	Sim		Não		
Entusiasta	Sim		Não		
Observação de todos os alunos (olhar circular por todos os alunos)	Sim		Não		
Descrição da tarefa/exercício	Sim		Não		
Demonstração do exercício	Sim		Não		
<b>Organização/Gestão da Aula</b>					
Controla a atividade	Sim		Não		
Maximiza o tempo de prática	Sim		Não		
Controla o material didático	Sim		Não		
Organização dos alunos	Sim		Não		
Tempos de espera/transição	Sim		Não		
Posicionamento adequado	Sim		Não		
Circulação pelo espaço de aula	Sim		Não		
<b>Feedback</b>					
Proporciona feedbacks no timing correto	Sim		Não		
Observação do aluno após feedback	Sim		Não		
Feedback interrogativo (aluno como agente ativo de ensino?)	Sim		Não		
<b>Afetividade</b>					
Elogia, encoraja e reconhece	Sim		Não		
Tratar aluno pelo nome	Sim		Não		
Ironiza a ação do aluno	Sim		Não		
Tratamento uniforme	Sim		Não		
Bom clima de aula	Sim		Não		
Aceitação do exercício	Sim		Não		
<b>Observação Silenciosa</b>					
Posicionamento adequado	Sim		Não		

## Apêndice 19 - Exemplos de registo das fichas de observação

Pontos Positivos	Aspetos a melhorar
<p>- Na apresentação inicial, uma vez que a aula já começou com atraso, em vez de cada aluno fazer uma pergunta, foram realizados grupos de 4 elementos e, durante um minuto, escolhiam uma pergunta que achassem interessante fazer.</p> <p>- Esteve com especial atenção em ter os alunos sempre no seu campo de visão periférica, excetuando dois momentos distintos onde se distraiu, um em que houve 4 saltos no trampolim onde virou as costas à restante turma para realizar a ajuda e outro onde se colocou de lado na ajuda a duas execuções do elemento gímnico da roda. No entanto, apercebeu-se rapidamente pelo que considero positiva a rápida adaptação à localização da turma.</p> <p>- Quando existia algum barulho de fundo, tentou sempre eliminá-lo, chamando-os à atenção para a importância do som do vídeo que seria para avaliação, tendo conseguido chamar à atenção da turma sempre que solicitado.</p>	<p>- Pouco conhecimento, sobre o material disponível no ginásio interior, tendo de adaptar na hora à qualidade do mesmo. Deveria ter visitado o ginásio antes do planeamento da mesma.</p> <p>- Redução do tempo de DC e ARE, uma vez que a apresentação à turma no início demorou mais que o esperado, não realizando o último exercício de ARE e reduzindo o número de trocas de adversários nos DC.</p> <p>- A coluna que inicialmente estava planeada para usar com ligação de Bluetooth ao telemóvel não resultou.</p> <p>- Dificuldade de perceção, por parte dos alunos, de como se iria realizar a rotação de minuto a minuto no exercício de DC, muito provavelmente pela pressa na explicação, confundindo a turma, levando a uma incorreta rotação na mudança de adversário.</p>

## Apêndice 20 - Pedido de Autorização aos Enc. de Educação para a Atividade de Extensão Curricular



### Informação e Autorização aos Encarregados de Educação

Exma. Sr.(a) Encarregado(a) de Educação

Assunto: Pedido de autorização para a realização de uma atividade no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Funchal, 31 de outubro de 2019

No âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira, será realizada uma atividade de Extensão Curricular com a respetiva turma. Desse modo, a Professora Estagiária Valéria Andrade, da turma 11º vem, por este meio, solicitar o seu consentimento para que o seu educando participe nesta atividade de extensão curricular, que consistirá, num primeiro momento, num pequeno-almoço convívio, seguido de uma atividade de Laser Tag. Esta foi uma das atividades que os alunos demonstraram maior interesse e motivação em realizar. Assim, ficou definida a sua realização para o dia 23 de novembro, sábado, no Funchal, durante o período da manhã, das 9h45 às 12h15. O ponto de encontro será junto à porta principal da Escola Secundária de Francisco Franco, e, posteriormente, seguiremos todos juntos para o local onde iremos tomar o pequeno almoço e, posteriormente, seguiremos para a atividade de Laser Tag, que se localiza logo abaixo da escola.

No que toca à atividade, contudo, existe um custo associado, relacionado com o pequeno almoço e a parte prática da atividade de Laser Tag, pelo facto de envolver recursos materiais específicos. Desta forma, a atividade terá um custo de 10,5 euros por pessoa, sendo 2,5 euros referentes ao pequeno almoço e 8 euros referentes à atividade de Laser Tag. É de realçar que toda a atividade terá sempre o acompanhamento dos professores da disciplina de Educação Física, bem como o acompanhamento de pessoas especializadas na modalidade de Laser Tag.

Agradecemos antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Os professores responsáveis:

\_\_\_\_\_  
Miguel Ângelo Nóbrega (Professor Cooperante)

\_\_\_\_\_  
Valéria Andrade (Professora Estagiária)

Eu, \_\_\_\_\_ (Nome),  
encarregado(a) de educação de \_\_\_\_\_,  
autorizo \_\_\_\_ /não autorizo \_\_\_\_ (assinalar com "X" a opção escolhida) a sua participação na atividade de Laser Tag, de acordo com as informações apresentadas e sob a responsabilidade da professora estagiária Valéria Andrade.

Funchal, \_\_\_\_ de outubro de 2019,

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

### **Informação e Autorização aos Encarregados de Educação**

#### **1. Em que consiste a atividade de Laser Tag?**

O Laser tag é um jogo de equipa, que explora a estratégia e onde os jogadores marcam pontos fazendo “tags” aos jogadores da equipa contrária. Este jogo recorre à tecnologia Wireless, sendo muito idêntico ao Paintball, só realizado num espaço indoor, com um labirinto interior iluminado com luzes.

#### **2. Objetivos:**

1. Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas, sensibilizando para a sua prática em todos os contextos do dia a dia.
2. Promover competências sociais e dinâmicas de grupo, fortalecendo as relações interpessoais (entre os alunos, mas também entre os alunos e os professores);
3. Envolver os alunos no processo de planeamento e organização da atividade;
4. Desenvolver capacidades de autonomia e responsabilidade.

#### **3. Organização: Professor Miguel Ângelo Nóbrega e Professora Estagiária Valéria Andrade.**

Caso surja alguma dúvida ou necessite de qualquer esclarecimento adicional, poderá contactar o site específico da modalidade ou a professora gestora deste processo:

Site - <http://madlaser.pt/>

Professora Estagiária Valéria Andrade

## Apêndice 21 - Convite aos Enc. de Educação para a Atividade de Extensão Curricular



### Convite aos Encarregados de Educação

Exma. Sr.(a) Encarregado(a) de Educação

Assunto: Convite para a participação na atividade no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Funchal, 16 de novembro de 2019

No âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira, será realizada uma atividade de Extensão Curricular com a respetiva turma. Desse modo, a Professora Estagiária Valéria Andrade e o Professor Cooperante Miguel Ângelo Nóbrega, da turma 11º vêm, por este meio, convidar os encarregados de educação a participar em conjunto com o seu educando nesta atividade de extensão curricular, que consistirá, num primeiro momento, num pequeno-almoço convívio, seguido de uma atividade de Laser Tag. Esta foi uma das atividades que os alunos demonstraram maior interesse e motivação em realizar. Assim, como já informado anteriormente, ficou definida a sua realização para o dia 23 de novembro, sábado, no Funchal, durante o período da manhã, das 9h45 às 12h15. O ponto de encontro será junto à porta principal da Escola Secundária de Francisco Franco onde, posteriormente, seguiremos todos juntos para o local onde iremos tomar o pequeno almoço. Após este momento, seguiremos para a atividade de Laser Tag, que se localiza logo abaixo da escola.

No que toca à atividade, contudo, existe um custo associado, relacionado com o pequeno almoço e a parte prática da atividade de Laser Tag, pelo facto de envolver recursos materiais específicos. Desta forma, a atividade terá um custo de 10,5 euros por pessoa, sendo 2,5 euros referentes ao pequeno almoço e 8 euros referentes à atividade de Laser Tag. É de realçar que toda a atividade terá sempre o acompanhamento dos professores da disciplina de Educação Física, bem como o acompanhamento de pessoas especializadas na modalidade de Laser Tag.

Agradecemos antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Os professores responsáveis:

\_\_\_\_\_  
Miguel Ângelo Nóbrega (Professor Cooperante)

\_\_\_\_\_  
Valéria Andrade (Professora Estagiária)

Eu, \_\_\_\_\_ (Nome),  
encarregado(a) de educação de \_\_\_\_\_,  
participo \_\_\_\_\_ / não  
participo \_\_\_\_\_ (assinalar com "X" a opção escolhida) na atividade de Laser Tag, de acordo com  
as informações apresentadas e sob a responsabilidade da professora estagiária Valéria Andrade  
e do professor cooperante Miguel Ângelo Nóbrega.

Funchal, \_\_\_\_ de novembro de 2019,

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

## Apêndice 22 - Convite aos professores para a Atividade de Extensão Curricular



### Convite aos Professores

Exmo.(a) Sr.(a) Professor(a) da Turma 11º

Assunto: Convite para a participação na atividade no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Funchal, 16 de novembro de 2019

No âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira, será realizada uma atividade de Extensão Curricular com a respetiva turma. Desse modo, a Professora Estagiária Valéria Andrade e o Professor cooperante Miguel Ângelo Nóbrega, da turma 11º, vêm, por este meio, convidar todos os docentes da turma a participar nesta atividade de extensão curricular, que consistirá, num primeiro momento, num pequeno-almoço convívio, seguido de uma atividade de Laser Tag. Esta foi uma das atividades que os alunos demonstraram maior interesse e motivação em realizar. Assim, ficou definida a sua realização para o dia 23 de novembro, sábado, no Funchal, durante o período da manhã, das 9h45 às 12h15. O ponto de encontro será junto à porta principal da Escola Secundária de Francisco Franco onde, posteriormente, seguiremos todos juntos para o local onde iremos tomar o pequeno almoço. Após este momento, seguiremos para a atividade de Laser Tag, que se localiza logo abaixo da escola.

No que toca à atividade, contudo, existe um custo associado, relacionado com o pequeno almoço e a parte prática da atividade de Laser Tag, pelo facto de envolver recursos materiais específicos. Desta forma, a atividade terá um custo de 10,5 euros por pessoa, sendo 2,5 euros referentes ao pequeno almoço e 8 euros referentes à atividade de Laser Tag. É de realçar que toda a atividade terá sempre o acompanhamento dos professores da disciplina de Educação Física, bem como o acompanhamento de pessoas especializadas na modalidade de Laser Tag.

Agradecemos antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Os professores responsáveis:

\_\_\_\_\_  
Miguel Ângelo Nóbrega (Professor Cooperante)

\_\_\_\_\_  
Valéria Andrade (Professora Estagiária)

## Apêndice 23 - Planeamento da Atividade de Extensão Curricular



ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO FRANCO  
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA  
ANO LETIVO 2019/2020

### Atividade de Extensão Curricular – Pequeno-almoço convívio e Laser tag



Professores responsáveis: Valéria Andrade e Miguel Ângelo Nóbrega

## **Atividade de Extensão Curricular – Organização e Planeamento**

Atividade: Pequeno almoço convívio e Laser Tag

Data: 23-11-2019

Hora: 9h45 – 12h15

### **A. Em que consiste a atividade?**

A atividade consiste na realização de um pequeno almoço convívio e, posteriormente, numa atividade de Laser Tag. O Laser tag é um jogo de equipa, que explora a estratégia e onde os jogadores marcam pontos fazendo “taggs” aos jogadores da equipa contrária. Este jogo recorre à tecnologia Wireless, sendo muito idêntico ao Paintball, mas realizado num espaço indoor, com um labirinto interior iluminado com luzes.

Esta atividade visa englobar todos os alunos da turma 11º da Escola Secundária Francisco Franco, os professores da turma e também os encarregados de educação, de modo a proporcionar um momento de comunhão e de convívio entre todos.

### **B. Objetivos:**

1. Reforçar o gosto pela prática regular da atividade física, sensibilizando para a sua prática em todos os contextos do dia a dia.
2. Reforçar a importância de uma alimentação saudável.
3. Promover competências sociais e dinâmicas de grupo, fortalecendo as relações interpessoais (entre os alunos, mas também entre os alunos, os professores, e os encarregados de educação);
4. Envolver os alunos no processo de planeamento e organização da atividade;
5. Desenvolver capacidades de autonomia e responsabilidade.
6. Promover a interdisciplinaridade, através da realização de um trabalho, posterior à atividade, que envolva a participação com outras disciplinas.

C. Organização e planeamento: Professor Miguel Ângelo Nóbrega, Professora Estagiária Valéria Andrade e alunos da Turma 11º .

Organização Temporal da atividade:

- 30-09-2019 → Escolha da atividade
- 14-10-2019 → Escolha do dia
- 15-10-2019 → Marcação da atividade e definição dos preços
- 15-10-2019 → Elaboração da autorização para os encarregados de educação
- 22-10-2019 → Marcação do pequeno almoço na residencial “Sirius”
- 31-10-2019 → Entrega das autorizações aos alunos/Aluno com função de recolher as autorizações
- 14-11-2019 → Entrega ao docente de todas as autorizações
- 16-11-2019 → Envio do convite aos encarregados de educação para participação na atividade
- 17-11-2019 → Envio do convite aos professores da turma para participação na atividade
- 11-11-2019 a 18-11-2019 → Recolha do dinheiro para a atividade por parte do docente
- 18-11-2019 → Entrega, por parte dos alunos ao docente, da formação das equipas para o laser tag
- 23-11-2019 → Realização da atividade

Tarefas e funções de cada elemento:

Professor Miguel Ângelo Nóbrega:

- Ajuda na definição da atividade a realizar (sugestão da realização do pequeno almoço convívio);
- Marcação da residência onde se realiza o pequeno almoço convívio;

- Ajuda na elaboração das autorizações e convites para os alunos, os encarregados de educação e os professores;

- Envio por email do convite aos professores da turma;

- Responsável pela turma durante a atividade.

#### Professora Valéria Andrade

- Marcação do laser tag e definição dos preços e hora de realização;

- Realização e entrega das autorizações e convites para os alunos, os encarregados de educação e os professores;

- Responsável pela recolha do dinheiro para a atividade;

- Envio por email dos convites aos encarregados de educação;

- Responsável pela turma durante a atividade.

#### Alunos

- Escolha da atividade e do dia de realização;

- Responsáveis pela recolha das autorizações;

- Responsáveis pela organização de equipas equilibradas de 5 elementos, para a atividade de Laser Tag;

D. Pessoas envolvidas na atividade: Alunos, professores da turma e encarregados de educação

#### **E. Trabalho durante e posterior à atividade**

Trabalho durante a atividade:

- Cada aluno deve fotografar o seu pequeno almoço, e, posteriormente, guardar a fotografia.

- Fotografar toda a atividade para posteriormente surgir na revista da escola, com um breve comentário sobre a atividade realizada (sugestão da professora de desenho).

**Trabalho a ser realizado no 2º Período em seguimento desta atividade:**

- Trabalho a ser realizado a pares e trios;
- Fazer uma perspectiva histórica de evolução da alimentação do Ser Humano desde a pré-história até aos dias de hoje;
- Comparação do pequeno almoço português com o pequeno almoço inglês.
- Pesquisa sobre a importância de uma alimentação saudável, centrando a abordagem na importância do pequeno almoço: pesquisar sobre os alimentos ideais a ingerir no pequeno almoço e verificar/comparar com o pequeno almoço da atividade, de modo a perceber se foi adequado ou não; pesquisar também sobre as quantidades de cada alimento que devem ingerir (vai variar de pessoa para pessoa);
- A importância do pequeno-almoço no rendimento desportivo;
- Realizar o trabalho na sua estrutura formal, em Word, e, posteriormente, elaborar os principais tópicos do trabalho numa cartolina A3, utilizando colagens/desenho das letras com diferentes técnicas, utilizando esquemas/imagens etc... de modo a se tornar o mais apelativo possível e, posteriormente, apresentar na aula de Educação Física.

**Proposta de Interdisciplinaridade com este trabalho:**

História da Cultura e das Artes - Perspetiva histórica: evolução da alimentação ao longo da história (desde a pré-história até aos dias de hoje). O professor de História irá abordar este tema na sua aula, no 2º Período.

Desenho – Nas aulas de desenho, a professora irá dar apoio na realização do trabalho, ao nível das colagens/desenhos e toda organização do trabalho na cartolina A3.

Português – Ajuda na estrutura formal do trabalho: pedir apoio à professora de português na estrutura do trabalho (conteúdos que devem constar em cada tópico do trabalho: capa, índice automático, introdução, organização do conteúdo, conclusão, bibliografia).

Inglês – Comparação do pequeno almoço português com o pequeno almoço inglês, tentando perceber qual deles é o mais adequado e saudável. Pedir à professora de Inglês para abordar numa das suas aulas do 2º período um pouco das tradições inglesas em termos de alimentação, centrando a sua abordagem no famoso pequeno almoço inglês.

## Apêndice 24 - ACPI: Poster

# Os Desportos de Combate (DC) na Escola

## Propostas de Operacionalização do Karaté, na vertente Kata

Andrade, V.<sup>1,2</sup>, Novo, J.<sup>3,2</sup>, Nóbrega, M.<sup>2</sup>, Lopes, H.<sup>1,3,4</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira, <sup>2</sup>Escola Secundária de Francisco Franco, <sup>3</sup>CYTUR, <sup>4</sup>CIDESD

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

---

### Introdução

Há algum tempo que surge a preocupação em compreender qual o significado atual dos Desportos de Combate, de um modo geral, e do Karaté em particular e verificar qual o seu real enquadramento nas aulas de Educação Física. A verdade é que, os Desportos de Combate, vistos na plenitude das suas potencialidades, são um excelente meio de treino do homem integral, pois permitem o conhecimento do "eu" e dos "seus" limites em situações críticas (Almada et al., 2008).

O PNEF (Jacinto et al., 2001), ao defender o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, recorrendo à oferta variada de diferentes matérias de ensino, não deixa dúvidas sobre a inclusão obrigatória dos DC, sendo evidente a importância da sua abordagem nas aulas de Educação Física (Vieira et al., 2014), contudo essa abordagem continua a ser negligenciada (Figueiredo, 1998; Lopes et al., 2016).

---

### Objetivos

**Geral:** Analisar a importância da abordagem do Karaté nas aulas de Educação Física, assumindo-se como um potencial instrumento pedagógico

**Específicos:** Destacar as potencialidades e resistências da utilização dos DC em contexto escolar;

Aferir quais as razões e benefícios do Karaté enquanto matéria de ensino nas aulas de Educação Física;

Propor a operacionalização do Karaté em contexto escolar, na vertente Kata.

### Propostas de Operacionalização do Karaté na escola

**2 Propostas de Operacionalização**

**Aulas Politémicas – Juntamente com outras matérias de ensino**

- Percurso:** O aluno só troca de estação quando alcançar o objetivo da mesma
- Diálogo:** Toda a turma presente na mesma atividade e depois troca
- Estações:** Cada grupo de alunos passa "X" tempo em cada estação e depois troca
- Momentos iniciais e finais das aulas – (15/20 min.):** Como forma de entrada em ação e como forma de proporcionar momentos lúdicos

**Aulas Monotématicas – 90 minutos**

- Exercícios de percurso, preensão e salto
- Situações específicas de Karaté

---

### Relação dos DC com o PNEF – Resistências à sua abordagem

Apesar do PNEF (Jacinto et al., 2001) defender o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, a abordagem dos DC continua a ser negligenciada, sendo apontadas várias justificações/resistências à sua lecionação na EF (Figueiredo, 1998; Lopes et al., 2016):

Tarefas complicadas de lecionar	Recursos temporais associados ao programa de EF
Reduzida rentabilização dos espaços	Falta de material adequado para o ensino
Incorreta visão das reais potencialidades dos DC	Conhecimento pouco profundo dos conteúdos

### Níveis de Evolução dos alunos

**Níveis de Evolução**

1. Aceita realizar DC (Karaté)
2. Consegue realizar os movimentos
3. Consegue compreender os movimentos
4. Consegue compreender e aplicar os movimentos
5. Consegue aplicar os movimentos e criar outras situações

---

### Potencialidades dos DC (Karaté) na escola

Capacidade de lidar com situações críticas	Bom relacionamento e respeito pelo adversário	Autodomínio
Interação com o adversário	Estabilidade psíquica	Formação plena da cidadania

Autoconhecimento      Interação na sociedade

### Situações Práticas de Aplicação de Kata

Exercício 1: Execução de técnicas isoladas sem/sem deslocamento e sem/sem adversário	Exercício 2: Execução de técnicas duplas (com/sem deslocamento)	Exercício 3: Execução de uma Kata	Exercício 4: Execução de partes de diferentes Katas
--	---	-----------------------------------	---

---

### Vantagens de aplicação do Karaté na escola

Espaço de aula (dispensa um tatame)	Material (dispensa um Kimono)
-------------------------------------	-------------------------------

(Castrobrando et al., 2010)

### Novas Tecnologias nas aulas de DC (Karaté)

Utilizar as novas tecnologias como um meio para potenciar um processo pedagógico centrado no aluno (Lopes et al. 2016):

1. Filmar a apresentação (professor ou aluno) ou mostrar um vídeo de determinado conteúdo relacionado com o Karaté;
2. Potenciar a interdisciplinaridade entre diferentes matérias de ensino:

Filmagens e respetiva digitalização do desempenho motor no Karaté, em Kata, seja dos próprios alunos seja, de atletas de elite (Físico-Química);	
Tipo de esforço e tipo de alimentação dos alunos e de desportistas no Karaté (Ciências Naturais e na Biologia);	
A origem, a evolução, a expressão cultural, social e económica do Karaté (História, Geografia, Economia), entre outros (Lopes et al. 2016).	

Utilizar ferramentas "tecnológicas" para facilitar os processos ao nível:

- Das funções de ensino (apresentação do conteúdo, organização, feedback, afetividade, observação silenciosa);
- Da monitorização (direta ou diferida) da atividade desenvolvida (análise comparativa com o próprio e com os outros);
- Da relação pedagógica não presencial (Lopes et al. 2016).

---

### Kata - Conceito

Conjunto de formas pré-combinadas que compreendem uma série de técnicas ofensivas e defensivas executadas individualmente contra oponentes imaginários (Kanazawa, 2013).

Para a execução de uma Kata é necessário ter em conta os seguintes fatores:

Expansão e contração do corpo	Use correto da força	Velocidade do movimento
-------------------------------	----------------------	-------------------------

---

### Considerações Finais

Os DC, e em específico o Karaté, são uma mais-valia se abordados nas aulas de EF, pois possuem potencialidades e benefícios únicos em meio escolar. Apesar de todas as potencialidade e do que está expresso no PNEF (Jacinto et al., 2001), que defende o desenvolvimento integral do aluno, esta matéria de ensino continua a ser negligenciada. Assim, de modo a dar resposta a este problema, foram aqui expostas 2 propostas de operacionalização do Karaté em meio escolar, com algumas situações práticas de aplicação, específicas da vertente de Kata. Estas propostas podem ser muito motivantes para os alunos se forem utilizadas as novas tecnologias como complemento para potenciar o processo de ensino-aprendizagem.

---

### Referências Bibliográficas

Almada, F., Fernandes, C., Lopes, H., Vieira, A. & Vieira, M. (2005). *A Retorno – A Satisfação das Atividades Desportivas*. Série Novas Edições VIM.

Figueiredo, A. A. (1998). Os desportos de combate das aulas de Educação Física. *Revista Horizonte*, 17(181), pp. 3-VII.

Castrobrando, A. I., Marques, N. A., Nogueira, C., Souza, F. F. & Reis, R. A. (2010). O Karaté na escola como ferramenta educacional. *Um enfoque crítico*. *Revista Digital*, 15(16), p. 1.

Lopes, H., Vieira, A., Prudente, J., Santos, J. & Fernandes, C. (2016). Contributos para a prática do processo pedagógico – Operacionalização do nível do Aluno e do Judo em contexto escolar. In *Atas do Simposio Desporto e Ciência 2016* (pp. 10-15). Funchal: Universidade da Madeira.

Jacinto, J., Correia, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física do Ensino Secundário* – Revisto.



## O Potencial Educativo da Educação Física e do Desporto Escolar numa Escola Interativa

5 Conferências, 3 Módulos e 1 Mesa Redonda

29 | Fevereiro | 09h00 – 13h00  
2020 | 14h30 – 18h30

7 | Março | 09h00 – 13h00  
2020 | 14h30 – 18h30

**Conferência I** – *Refletir o Ensino - Aprendizagem na Educação Física: da excelência das práticas à regulação da transformação social*

**Conferência II** – *O Desporto Escolar na RAM*

**Conferência III** – *O Impacto da Linguagem das Expressões na Formação de Competências Transversais dos Profissionais de Educação*

**Conferência IV** – *Atividade Física, Aptidão física e Rendimento Académico*

**Conferência V** – *A Importância do Desporto Escolar e dos Cursos Profissionais*

### 3 Módulos

- Metodologias Integradas na Abordagem de Matérias de Educação Física e Desporto;
- Investigação em Jogos Desportivos Coletivos de Invasão;
- Desporto e Educação Física no Processo de Inclusão.

### PRELETORES CONVIDADOS:

Isabel Condessa (FCSH - UA) | Adilson Marques (FMH - UL) | Elmano Santos (DSDE) | Ana Kotecki (FCS - UMa) | Norberta Fernandes (EBSSC) | Carlos Leon (EBSECL) | Manuela Vieira (DSDE) | Iolanda Gomes (EBC) | Márcia Martins (DSDE) | Sara Faria (DSDE) | Jorge Silva (STEE) | Hélder Vasconcelos (DSDE) | Emanuel Gonçalves (CDN) | Romualdo Caldeira (MITI) | Rúben Freitas (MITI)

Aguarda:

Validação pela SRE, em 16 horas, para os grupos de recrutamento 160, 260 e 620.

3,2 Créditos: Treinadores de Desporto (TD), Técnicos de Exercício Físico (TEF) e Diretores Técnicos (DT)

Para mais informações consultar EFERAM-CIT: <https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>

INSCRIÇÕES  
até dia 26/02/2020

Contacto: 967304287 E-mail: [leonardoalves10\\_1996@hotmail.com](mailto:leonardoalves10_1996@hotmail.com)  
NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EFD 2019-2020

Local: Campus da Penteada, Universidade da Madeira, Sala do Senado.



<https://qrqo.page.link/i2CMr>



## AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA

# *O Potencial Educativo da Educação Física e do Desporto Escolar numa Escola Interativa*



29 | Fevereiro | 09h00 – 13h00  
2020 | 14h30 – 18h30

8h30 – Abertura do secretariado

8h45 – Receção Entidades

9h – Sessão de Abertura

### 9h45 - Conferências

- 9h45 – Conferência I – *Refletir o Ensino-Aprendizagem na Educação Física: da excelência das práticas à regulação da transformação social* - Isabel Condessa (FCSH – UA) – (Moderação: Helder Lopes - UMA)
- 10h15 – Debate
- 10h30 – Conferência II – *O Desporto Escolar na RAM* - Elmano Santos (DSDE) – (Moderação: Rui Ornelas – UMA)
- 11h00 – Debate

### 11h15-11h50 - Intervalo

- 12h00 – Mesa Redonda – *Eventos e Projetos no Âmbito do Desporto Escolar* - Manuela Vieira (DSDE) e Norberta Fernandes (EBSSC) – (Moderação: Jorge Soares – UMA)
- 12h45 – Debate

### 13h00-14h30 – Intervalo para almoço

- 14h30 – Conferência III – *O Impacto da Linguagem das Expressões na Formação de Competências Transversais dos Profissionais de Educação* - Ana Kotecki – (FCS - UMA) – (Moderação: Ana Luísa Correia – UMA)
- 15h00 – Debate
- 15h15 – Módulo 1 (Moderação: Catarina Fernando e Hélio Antunes – UMA)
- 15h20 – Abordagem Transversal das Matérias em Educação Física – Leonardo Alves (UMA).
- 15h35 – O Contributo das Atividades Rítmicas Expressivas nas Aprendizagens Essenciais – Tiago Sousa (UMA).
- 15h50 – Metodologias Integradas na Abordagem da Matéria de Atividades Rítmicas Expressivas, na Educação Física, nas Atividades Extracurriculares e no Desporto e Escolar – Iolanda Gomes (EBC).
- 16h15 – Debate

### 16h30 – 17h00 – Intervalo

- 17h05 – O Abordagem do Karaté na Escola – Propostas de Operacionalização – Joana Novo e Valéria Andrade – (UMA).
- 17h45 – Debate
- 18h00 – Síntese do primeiro dia de trabalhos (Ricardo Alves – UMA)
- 18h30 – Encerramento da Sessão

## AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA

# *O Potencial Educativo da Educação Física e do Desporto Escolar numa Escola Interativa*



7 | Março | 09h00 – 13h00  
2020 | 14h30 – 18h30

- 09h00 – Conferência IV – *Atividade Física, Aptidão Física e Rendimento Académico* - Adilson Marques (FMH - UL)  
(Moderação: Duarte Freitas – UMa)
- 09h30 – Debate
- 09h45 – Módulo 2 (Moderação: João Prudente e Duarte Sousa – UMa)
- 09h50 – Potencial dos Jogos Reduzidos no Ensino do Futebol – Camilo Fernandes (UMa) e Pedro Menezes (UMa)

10h35 – 10h55 – Intervalo

- 11h00 – Investigação sobre o Ensino dos Jogos de Invasão em Contexto Escolar: Abordagens e ilações para a prática - André Andrade (UMa) e Zeca Pestana (UMa)
- 11h45 – Investigação nos Jogos Desportivos Coletivos Invasão no Contexto Escolar – Romualdo Caldeira (MITI) e Rúben Freitas (MITI)
- 12h30 – Debate

13h00-14h30 – Intervalo para almoço

- 14h30 – Conferência V – *A Importância do Desporto Escolar e dos Cursos Profissionais* – Carlos Leon (EBSECL) –  
(Moderação: Élvio Gouveia – UMa)
- 15h00 – Debate
- 15h15 – Módulo 3 (Moderação: Ana Rodrigues)
- 15h20 – O Papel do Desporto e da Educação Física na Construção de uma Sociedade Inclusiva – Ana Henriques (UMa), José Quintal (UMa) e Carolina Ferraz (UMa)
- 16h10 – A importância do Desporto: a perspetiva de um atleta paraolímpico – Emanuel Gonçalves (CDN)

16h30 -17h00 – Intervalo

- 17h05 – Propostas de Abordagem dos Desportos Adaptados em Contexto Escolar (Slalom, Goalball, Voleibol Sentado e Boccia) – Helder Vasconcelos (DSDE), Jorge Silva (STEE), Márcia Martins (DSDE) e Sara Faria (DSDE)
- 18h00 – Debate
- 18h30 – Encerramento da Ação

## Apêndice 26 - Exemplo de 3 planos de aula

### PLANO DE AULA Nº1

LOCAL: ESFF						
ANO / TURMA: 11ª		DATA: 16/09/2019 (Segunda-feira)		TEMPO ÚTIL: 90'	HORA: 11H45-13H15	Nº DE ALUNOS: 23
OBJETIVOS GERAIS		Apresentação à turma; Aplicação dos Questionários: “Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida” e dos Testes de COGTEL				
RECURSOS MATERIAIS		Computadores; Tablets; Extensões; 23 folhas impressas para o Teste COGTEL				
T'	T.T	EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS	COMPORTAMENTOS SOLICITADOS	VARIANTES	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
5'	11H45 - 11H50	Breve apresentação do professor orientador e da professora estagiária à Turma; Fazer a chamada; Apresentação dos objetivos para a aula. Apresentação aos alunos referindo os seguintes aspetos: nome, idade, percurso académico e desportivo, e atualidade profissional.	Alunos organizados em grupo, dispostos na bancada, de modo a facilitar a transmissão da informação.	Capacidade de concentração; Atenção seletiva; Retenção de informação;	-	-
75'	12H00 - 13H05	Aplicação dos Questionários: “Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida”, de modo a aferir os seus hábitos desportivos e questões relacionadas com a saúde dos mesmos. Aplicação dos Testes de COGTEL, para aferir as suas capacidades cognitivas.	Alunos organizados em pequenos grupos: uns irão responder ao questionário online e outros vão fazer o Teste COGTEL. Ajuda: Prof. Hélio Joana Novo Carolina Ferraz Camilo Fernandes Gonçalo Menezes	Responder às perguntas de forma leal e coerente; Capacidade concentração; -Atenção Seletiva;	-	-

<b>T'</b>	<b>T.T</b>	<b>EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO</b>	<b>ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS</b>	<b>COMPORTAMENTOS SOLICITADOS</b>	<b>VARIANTES</b>	<b>REPRESENTAÇÃO GRÁFICA</b>
10'	13H05 – 13H15	Esclarecimento de dúvidas; Entrega dos consentimentos informados;	As folhas do consentimento serão distribuídas pela professora aos alunos;	Capacidade de reflexão e questionamento; Capacidade crítica;		

Notas:

- Valéria deve solicitar autorização para entrada de um carro na escola e dos colegas para entrar na escola para as avaliações;
- Todos os elementos devem levar o máximo de computadores e Tabletes que possuem;
- Valéria e Joana (palavra passe do pavilhão);
- Valéria Controla questionários e Joana os COGTEL.

## Sumário Aula nº1

Dia 16-09-2019

1. Breve apresentação do professor orientador e da professora estagiária à turma.
2. Apresentação dos objetivos para aula e transmissão de algumas informações relativas à disciplina de Educação Física.
3. Aplicação do questionário online: “Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e o Estilo de Vida”, de modo a aferir os seus hábitos desportivos e questões relacionadas com a saúde dos mesmos.
4. Aplicação dos Testes de COGTEL, para aferir as suas capacidades cognitivas.
5. Esclarecimento de dúvidas e entrega dos consentimentos informados.

## Reflexão da Aula nº1

Pontos positivos:

- A informação que foi planeada anteriormente foi transmitida aos alunos, de forma breve e sucinta, muito pela razão de aplicação dos questionários online e dos testes COGTEL.
- O discurso foi fluído, mas é algo que ainda pode ser melhorado com o decorrer das aulas e com a perda do nervosismo inicial.
- Na transmissão da informação tentei de forma sistemática manter o contato visual com todos eles, e evitei ao máximo olhar para os apontamentos.
- O tempo primeiramente estipulado para a minha apresentação foi cumprido, permitindo a realização de todos os testes de COGTEL.
- Boa organização e preparação do material antes e durante a aula (7 computadores, 3 extensões, 23 folhas do Teste COGTEL e cronómetros), faltando apenas 4 alunos responder ao questionário online.
- Não existiram falhas ao nível das baterias e da rede de internet, o que permitiu que os questionários decorressem sem percalços.

→ Existiu uma boa dinâmica e organização da turma, tendo em conta os objetivos a cumprir;

→ Enquanto alguns alunos esperavam a sua vez para responder aos questionários, tentei deixá-los à vontade, onde fui colocando de vez em quando algumas perguntas, de modo a existir uma melhor dinâmica entre professor-aluno.

→ Tanto na abordagem inicial como durante a aula, tive sempre o cuidado de me orientar de frente para os alunos, nunca virando as costas para eles.

Pontos a melhorar:

→ Um dos aspetos a melhorar é a minha projeção de voz, que, apesar de ter sido perceptível para os alunos na fase inicial da aula, pode ser ainda melhor. Se conseguir projetar melhor a voz isso irá ajudar os alunos a compreenderem à primeira toda a informação que lhes pretendo transmitir.

→ As folhas do Teste de COGTEL foram entregues aos alunos antes da aplicação do teste, o que fez com que alguns deles começassem a ler as respostas. Apesar disso, foi um aspeto rapidamente corrigido por um dos colegas estagiários, que voltou a retirar os testes aos alunos.

→ Não entreguei todos os consentimentos informados aos alunos na aula (falta entregar 4), porque os que terminaram em primeiro lugar foram saindo e, por algum descontrolo meu, que estava tão concentrada em ajudar os alunos e a tirar dúvidas dos questionários, 4 alunos acabaram por não os levar para casa.

→ O Questionário online demorou bastante tempo a ser preenchido pelos alunos. É um aspeto a ser revisto, pois é um questionário muito grande e a maior parte dos alunos demorou mais de 30 a 35 minutos para responder.

Primeiro contato com a turma:

Creio que o primeiro contacto com a turma foi positivo, onde os alunos demonstraram-se satisfeitos por terem este ano uma nova professora estagiária, para dar continuidade a tudo aquilo que já foi abordado o ano passado com o Professor Estagiário Francisco. Apesar do pouco contato que tive com todos eles, parecem ser alunos respeitosos e educados, na forma como se dirigem ao professor e colocam questões. O grupo é maioritariamente composto por


raparigas, com a presença de apenas 3 rapazes, e será um desafio perceber quais as dinâmicas existentes entre todos, bem como as matérias que lhes dão mais gosto.

**PLANO DE AULA Nº29**


<b>LOCAL: GINÁSIO CENTRAL</b>	<b>DOCENTES: PROF. MIGUEL NÓBREGA E PROF.ª EST. VALÉRIA ANDRADE</b>			
<b>ANO / TURMA: 11ª</b>	<b>DATA: 09/01/2020 (Quinta-Feira)</b>	<b>DURAÇÃO: 90'</b>	<b>HORA: 10H00 – 11H30</b>	<b>Nº DE ALUNOS: 23</b>

<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	2º Treino da Pré-época: Ajudas e Progressões – Ginástica de Solo e Aparelhos Segurança
-------------------------	---

<b>RECURSOS MATERIAIS</b>	Colchões de queda, minitrampolim, reuther, colchões pequenos, plintos, tapetes gímnicos e colchões verdes.
---------------------------	--

<b>Tº</b>	<b>T.T</b>	<b>EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO</b>	<b>ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS</b>	<b>COMPORTAMENTOS SOLICITADOS</b>	<b>VARIANTES</b>	<b>REPRESENTAÇÃO GRÁFICA</b>
10'	10H00 - 10H10	Feedback inicial sobre o funcionamento da aula. Realização do questionário das competências sociais.	Estratégias: Alunos sentados no ginásio.	Atenção seletiva; Retenção de informação; Capacidade de concentração;	-	 <p>Prof alunos</p>
10'	10H10 - 10h20	Aquecimento	Estratégias: aquecimento em 2 momentos: Tabata, e depois realização de alongamentos dinâmicos. Objetivos: ativação geral e específica.	Cooperação com os colegas; Respeito pelos colegas; ativação geral e específica dos músculos e articulações;	-	-

T <sup>o</sup>	T.T	EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS	COMPORTAMENTOS SOLICITADOS	VARIANTES	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
25'	10H20 – 10H45	<p><b>2º Treino - Ginástica de solo e aparelhos – Ajudas e progressões:</b></p> <p>1ª parte da aula:  <b>Solo:</b> Rolamentos, Apoio Facial Invertido; Roda; Posições de equilíbrio e flexibilidade  <b>Minitrampolim:</b> Salto de vela; Salto engrupado; Salto de carpa; ½ Pirueta; 1 Pirueta;</p>	<p>Organização: Teremos 5 estações, com a turma dividida em 5 grupos pelas diferentes estações; cada grupo estará 7 minutos em cada estação;</p> <p>Objetivos: consolidar as ajudas e as progressões referentes à ginástica de solo e minitrampolim.</p>	<p>Cooperação com os colegas; Respeito pelos colegas; Capacidade de concentração;</p>	<p>- A aula funcionará por estações, e os alunos estarão divididos em pequenos grupos pelas mesmas.</p>	
25'	10H45 – 11H10	<p><b>2º Treino - Ginástica de solo e aparelhos – Ajudas e progressões:</b></p> <p>2ª parte da aula:  <b>Solo:</b> Rolamentos, Apoio Facial Invertido; Roda; Posições de equilíbrio e flexibilidade  <b>Plinto:</b> Salto de eixo transversal; Salto de eixo longitudinal; Salto entre mãos (plinto transversal);</p>	<p>Organização: Teremos 5 estações, com a turma dividida em 5 grupos pelas diferentes estações; cada grupo estará 7 minutos em cada estação;</p> <p>Objetivos: consolidar as ajudas e as progressões referentes à ginástica de solo e minitrampolim.</p>	<p>Cooperação com os colegas; Respeito pelos colegas; Capacidade de concentração;</p>	<p>- A aula funcionará por estações, e os alunos estarão divididos em pequenos grupos pelas mesmas.</p>	

T'	T.T	EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS	COMPORTAMENTOS SOLICITADOS	VARIANTES	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
20'	11H10 – 11H30	Retorno à calma: realização de alongamentos; Arrumação do material; Dúvidas e últimas informações;	Realizar um conjunto de alongamentos musculares de forma a alongar e relaxar os vários segmentos corporais. Estratégias: um aluno dará os alongamentos, com a ajuda e correção do professor.	Consciencialização corporal; aguentar a posição corporal no tempo estabelecido pelo professor;	-	

## Sumário Aula nº29

Dia 09-01-2020

1. 2º Treino da Pré-época: Ginástica de solo e de aparelhos - Ajudas e Progressões.

### Reflexão da Aula nº29

Pontos Fortes:

- O TEM foi superior ao da última aula, pois já não estávamos em fase de avaliação inicial;
- Toda a turma voltou a cooperar na montagem e arrumação do material;
- Os alunos já treinaram no plinto com a colocação do reuther como apoio, pois foi algo que falhou na última aula;
- A segurança e as ajudas foi algo que tentei sempre reforçar aos meus alunos à medida que ia explicando as várias estações. Creio que eles já têm essa consciência da importância que a segurança e as ajudas bem feitas podem ter na realização dos gestos técnicos dos colegas e dos seus próprios gestos.

Aspetos a melhorar:

- O facto de termos 5 estações dificulta os feedbacks e torna mais difícil o acompanhamento e controlo de todos, bem como creio que dificulta a evolução dos alunos nos gestos técnicos, pois têm de estar constantemente a mudar de estação;
- Houve alguns momentos em que estive de costas, mas foi algo consciente, pois em algumas zonas era impossível se colocar de frente para todos;
- Existem ainda alguns alunos com resistências em fazer os exercícios, por medo, principalmente na ginástica de aparelhos. O grande primeiro desafio passa por tentar ultrapassar esses medos;
- A montagem do material continua a consumir algum tempo de aula, o que é normal pois, além da arrumação do mesmo não estar organizada da melhor forma, os alunos ainda se estão a familiarizar com a organização das estações.

Aspetos a ter em atenção:



- 4 alunos não fizeram aula por estarem doentes

PLANO DE AULA Nº47

<b>LOCAL: CASA</b>		<b>DOCENTES: PROF. MIGUEL NÓBREGA E PROF.ª EST. VALÉRIA ANDRADE</b>			
<b>ANO / TURMA: 11ª</b>	<b>DATA: 16/04/2020 (Quinta-Feira)</b>	<b>DURAÇÃO: 30'</b>	<b>HORA: 10H00 – 10H30</b>	<b>Nº DE ALUNOS: 23</b>	

<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	<p><b>Contacto inicial:</b> Realizar um primeiro contacto com os alunos, de modo a explicar os procedimentos para o 3º período</p> <p><b>Ultimate Frisbee:</b> Abordagem inicial para dar a conhecer a modalidade aos alunos (o que é o Ultimate, regras e características gerais e específicas)</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Apresentação da proposta de Treino das capacidades condicionais e coordenativas</p> <p><b>Voleibol:</b> Apresentação do Desafio lúdico sobre o passe (toque de dedos)</p>
-------------------------	--

<b>RECURSOS MATERIAIS</b>	Computador, tablet, smartphone, Zoom
---------------------------	--------------------------------------

Tº	T.T	EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS	COMPORTAMENTOS SOLICITADOS	VARIANTES	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
1ª Parte da aula realizada por Videoconferência						
30'	10H00 - 10H30	1. Feedback sobre o funcionamento das aulas à distância para o 3º período. 2. Ultimate Frisbee: Abordagem inicial para dar a conhecer a modalidade aos alunos (o que é o Ultimate, regras e características gerais e específicas).	Estratégias: Videoconferência.	Atenção seletiva; Retenção de informação; Capacidade de concentração;	-	
Propostas para serem realizadas em casa, de forma individual (estas propostas seguem anexas ao plano de aula)						
-		<b>Aptidão Física:</b> Treino das capacidades condicionais e coordenativas	Estratégias: Alunos trabalham individualmente em casa.	Ativação geral e específica dos músculos e articulações;	3 séries – 30' a fazer, 15' a descansar; 1. Jumping Jacks; 2. Agachamentos; 3. Prancha com toque nos ombros; 4. Mountain Climber; 5. Prancha Rotativa;	

T'	T.T	EXERCÍCIO E DESCRIÇÃO	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO/ OBJETIVOS IMEDIATOS	COMPORTAMENTOS SOLICITADOS	VARIANTES	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
		<p><b>Voleibol:</b> Desafio lúdico sobre o passe (toque de dedos) - Alunos gravam um vídeo a explicar as componentes críticas do gesto técnico e realizam o desafio de dar o maior número de toque de dedos em 20 segundos</p>	<p>Estratégias: Alunos trabalham individualmente em casa.</p>	<p>Capacidade de concentração; Comunicação; Explicação das componentes críticas do gesto;</p>	<p>Quem não tem material, realiza o vídeo apenas dizendo as componentes críticas do gesto técnico;</p>	

## Sumário Aula nº47

Dia 16-04-2020

1. Feedback sobre o funcionamento das aulas à distância para o 3º período.
2. Ultimate Frisbee: Abordagem inicial para dar a conhecer a modalidade aos alunos (o que é o ultimate, regras e características gerais e específicas)
3. Apresentação da proposta para a Aptidão Física: Treino das capacidades condicionais e coordenativas.
4. Voleibol: Apresentação do Desafio lúdico sobre o passe (toque de dedos).

## Reflexão da Aula nº47

Pontos Fortes:

→ A parte inicial da aula decorreu dentro do previsto, com todos os alunos a estarem presentes por vídeo conferência;

→ A parte inicial serviu para se transmitir algumas informações gerais sobre as dinâmicas que serão implementadas nas aulas, bem como fazer uma breve apresentação de uma modalidade que vamos abordar e que não muito do conhecimento dos alunos, que é o caso do Ultimate frisbee;

→ Os feedbacks dados à turma foram essencialmente descritivos e também alguns deles interrogativos, de modo a aferir se estavam a ouvir a informação que lhes era transmitida;

→ Na segunda parte da aula, foi lhes enviada duas propostas de trabalho, uma para trabalhar a parte da aptidão física e outra, através de um desafio lúdico, para trabalhar alguns conteúdos específicos do voleibol;

→ Os alunos enviaram vídeos muito interessantes, e muitos deles com uma grande capacidade de comunicar e explicar o gesto técnico do toque de dedos. No que toca à aptidão física, todos realizaram os exercícios pedidos e enviaram os vídeos da sua execução, muitos deles interessantes, utilizando alguns efeitos e mesmo a colocação de música.

→ O plano de treino da aptidão física serviu para ter uma ideia geral do nível que turma se encontra após várias semanas em casa, e todos eles disseram que se sentiram bem a realizar o plano e que este não era muito exigente. Isto permite que eu vá adaptando os planos

e aumentando ou diminuindo a exigência tendo em conta os feedbacks que os alunos me vão dando, sendo importante se manter esta interação, de modo a compreender as sensações dos alunos em relação ao que lhes vai sendo proposto.

→ Dei vários feedbacks aos alunos sobre os resultados das propostas que me mandaram;

→ No que toca ao aluno nº 26, disse-lhe que achei muito positivo da parte dela ter adaptado o desafio do voleibol, fazendo-o com uma bola mais pequena, o que torna mais difícil o desafio;

→ Também ao aluno nº 24 adaptou um dos exercícios da aptidão física, dado que a realizar a prancha rotativa magoava-lhe os pulsos, optando por realizar outro exercício;

→ Fiz algumas correções em relação à execução da parte da aptidão física no aluno Matias, referente à execução da prancha rotativa e ao controlo da respiração. O aluno fazia a rotação em prancha sem acompanhar o movimento com o olhar e, dado que apresenta alguns problemas de saúde, tinha dificuldades em respirar durante os exercícios, pois os realizava de boca fechada. Fiz algumas correções no que toca a esses aspetos;

→ Dei os parabéns a vários alunos por terem cumprido com sucesso as tarefas que lhes foram solicitadas.

Aspetos a melhorar:

→ Ao observar os vídeos do desafio de toque de dedos realizados pelos alunos, verifiquei que muitos deles demonstram algumas dificuldades na realização deste gesto técnico básico do voleibol;

Aspetos a ter em atenção:

-

## 11. Anexos

### Anexo 1 - Planograma de matérias de ensino de EF da ESFF



Grupo Disciplinar de Educação Física - Ano Letivo 2019/20



#### PLANOGRAMA

<b>10º ANO</b>	<b>11º ANO</b>	<b>12º ANO</b>
JDC - Basquetebol	JDC - Voleibol	JDC - Basquetebol
JDC - Voleibol	JDC - Futebol	JDC - Futebol
Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos	Ginástica Acrobática
ARE - Danças	ARE - Danças	ARE - Danças
ATIVIDADE DE COMBATE Judo	PAT/RAQ/OUTRAS * <sub>2</sub> (proposta base Ténis de Mesa)	PAT/RAQ/OUTRAS * <sub>2</sub> (proposta base Ténis de Campo)
ATL/PAT/RAQ/OUTRAS * <sub>1</sub>	PAT/RAQ/OUTRAS * <sub>2</sub>	PAT/RAQ/OUTRAS * <sub>2</sub>

**Modalidades Alternativas (respeitando o enquadramento nas subáreas específicas): Corfebol, Râguebi, Padel e outras (PNEF)**

\*1 - Definição da matéria de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.  
\*2 - Definição das matérias de acordo com o regime de opções para cada ano assim como a disponibilidade de instalações e material desportivo.

Funchal, setembro de 2019

# Plano de Ensino à Distância



Escola Secundária de Francisco Franco

*Cada dia surgem novos desafios.*

*E são eles que nos impulsionam a ir para cima e enfrentar de frente os problemas até vencê-los.*

*O ingrediente principal nos tempos: vontade e persistência!*

*Elida Pereira Jeronimo*

Funchal | 2020



Tomando como referência as circunstâncias em que irá decorrer o 3.º período assim como as experiências e informações neste momento disponíveis, o Conselho Pedagógico, reunido a 14 de abril de 2020, aprovou as recomendações que suportam a elaboração deste Plano do Ensino à Distância.

1. Sendo o ensino à distância uma novidade para a maioria da comunidade educativa, a escola deve promover a partilha de conhecimentos, dúvidas e projetos inovadores, no contexto dos conselhos de turma, dos conselhos de grupo/disciplina e conselhos de delegados.
2. Havendo uma grande diversidade nas formas de promover o ensino à distância, recomenda-se, dentro da liberdade e experiência de cada professor, a utilização das videoconferências (Google Hangouts Meet), do Classroom, do Moodle, da escola virtual ou equivalente, do email..., entre outras.
3. O recurso à videoconferência não deve ultrapassar, por norma, 30 a 45 minutos; e não tem de ser necessariamente utilizada em todas as aulas.
4. Para promover um apoio mais individualizado e um acompanhamento mais próximo do processo de ensino/aprendizagem, caso assim o entenda, o professor pode dividir a turma para as sessões de videoconferência (síncronas).
5. Para que se possa preservar a organização das atividades letivas, devem preferencialmente manter-se os horários das turmas. Dentro desse horário, o tempo de interação direta entre alunos e professores pode ocupar apenas a parte inicial ou a parte final da aula. E pode haver aulas onde não haja interação direta (síncrona).
6. As atividades letivas previstas para o 3.º período devem dar cumprimento aos diversos programas curriculares, procurando cada docente lecionar todas as matérias previstas para este ano letivo, de acordo com as possibilidades que estas tecnologias permitem nas várias disciplinas.
7. Recomenda-se que os alunos conheçam antecipadamente o trabalho a realizar na aula seguinte e que os materiais necessários para cada aula lhes sejam indicados/enviados previamente. Isto é particularmente útil para as aulas nas quais não haja atividades síncronas ou se ocupe apenas uma parte (a final).

8. Recomenda-se que o trabalho total dos alunos em cada sessão/aula não ultrapasse o tempo previsto para essa aula, somando a interação com o professor e o trabalho individual.
9. Nas disciplinas com aulas emitidas na RTP/M, deve garantir-se aos alunos a possibilidade de as poderem acompanhar. Nos casos em que haja coincidências com as aulas, não devem marcar-se atividades síncronas no tempo da emissão. Caso seja necessário, o professor pode marcar uma atividade/aula para compensar esse tempo, ou alterar o horário de acordo com os alunos.
10. O APT mantém-se seguindo o horário vigente. Este tempo deve ser aproveitado para promover uma maior interação com os alunos possibilitando um apoio mais personalizado.
11. Também o apoio pedagógico aos alunos com necessidades educativas especiais deve manter-se com eventuais ajustamentos de horários, privilegiando as ferramentas que melhor permitam um acompanhamento mais próximo e personalizado nas aprendizagens.
12. Os professores devem registar o grau de participação e acompanhamento das atividades por parte dos seus alunos, comunicando essa informação com alguma regularidade ao Diretor de Turma.
13. O Diretor de Turma deverá manter um contacto mais próximo com os alunos e encarregados de educação, procurando identificar eventuais constrangimentos, limitações, carências, dificuldades.
14. A aplicação dos critérios de avaliação poderá ser adaptada em função do trabalho que for possível realizar no contexto de cada turma e disciplina, devendo o assunto ser analisado em grupo disciplinar e/ou conselho de turma.
15. Neste período de ensino à distância, deve promover-se fundamentalmente a avaliação formativa.
16. A apresentação das PAF, PAP e a realização dos estágios em contexto de trabalho devem realizar-se em função da evolução da situação epidemiológica e das orientações que vierem a ser publicadas.

17. O Estatuto do Aluno e Ética Escolar da RAM (DLR nº 21/2013/M), nomeadamente os direitos e deveres, mantem-se em vigor com as devidas adaptações decorrentes da implementação do ensino à distância.
18. Os cargos de Delegado de Grupo, de Coordenador de Departamento, de Diretor de Turma continuam a ser exercidos, utilizando os recursos tecnológicos mais adequados em função do trabalho a desenvolver.
19. As reuniões, sempre que houver motivos que justifiquem a sua convocatória, realizam-se por videoconferência, preferencialmente no Google Hangouts Meet.
20. Em todas as atividades promovidas no âmbito do ensino à distância e, fundamentalmente, naquelas onde surge a imagem dos participantes, deve acautelar-se a privacidade dos dados de todos os envolvidos, de acordo com as recomendações da Comissão Nacional de Proteção de Dados, do Centro Nacional de Cibersegurança, e do Centro de Sensibilização Seguranet.
21. Como forma de apoio aos professores na utilização das plataformas de ensino à distância, foram elaborados, e já divulgados junto dos professores, os seguintes documentos:
  - Manual Google Hangouts
  - Google Classroom Março2020
  - Incorporar o Google Meet no Google Classroom
22. A equipa de apoio aos professores e à implementação deste Plano de Ensino à Distância é constituída pelos seguintes elementos:
  - Prof. Natércia Rodrigues
  - Prof. Carol Aguiar
  - Tec. de Informática Gilberto Basilio
23. Este Plano poderá ser ajustado, alterado, retificado, em função das necessidades, dos resultados e dos constrangimentos decorrentes da sua implementação.

Escola Secundária de Francisco Franco, 14 de abril de 2020

O Presidente do Conselho Executivo

*António Pires*



