

# **Relatório de Estágio Pedagógico**

## **Escola Secundária do Fundão**

Estudo comparativo de 4 indicadores de condição física num protocolo de 16 semanas numa turma de 11<sup>o</sup> ano

(Versão final após defesa)

**Diogo Amoroso Gama**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física**  
**nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2<sup>o</sup> Ciclo de Estudos)

Orientador: Professor Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Coorientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

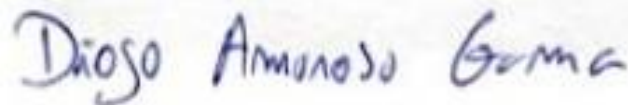
**Agosto de 2024**

## Declaração de Integridade

Eu, Diogo Amoroso Gama, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12771 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridade da Universidade da Beira Interior.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, e que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual e assim assumo na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 02/08/2024

A handwritten signature in blue ink that reads "Diogo Amoroso Gama". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

---

(Diogo Amoroso Gama)

## **Agradecimentos**

Após a realização deste relatório, agradecer aos meus pais e irmã pelo apoio incondicional que sempre me dirigiram ao longo de todos estes anos, oferecendo-me as condições necessárias para a minha formação, assim como o suporte emocional nos momentos mais difíceis. Tudo o que sou é graças a eles.

À minha namorada, Maria João, por me acompanhar desde o primeiro dia, por acreditar nas minhas capacidades e fazer parte das minhas conquistas.

Aos meus colegas de estágio, Pedro e Lídia agradeço toda a ajuda, conselhos e motivação concedidos ao longo de todo este percurso desafiador.

À minha Orientadora Cooperante, Professora Cristina Cruz, por me acompanhar no decorrer desta jornada, fornecendo-me todos os conteúdos essenciais e a possibilidade de crescer e evoluir como futuro docente.

Aos meus Orientadores Científicos, Professor Doutor Júlio Martins, por se mostrar disponível a ajudar sempre que foi necessário e mais recentemente ao Professor Doutor Aldo Costa pela sua presença neste percurso.

Ao Agrupamento de Escolas do Fundão, o meu bem-haja pela forma como me acolheram e ajudaram neste ano letivo, nomeadamente a Direção, o pessoal docente e não docente que me apoiaram em todas as iniciativas.

E a todos os meus amigos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para o meu sucesso pessoal nesta etapa.

A todos, a minha gratidão.

## Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. Deste modo, constitui a evidência da minha prática pedagógica supervisionada, realizada, no ano letivo 2023/2024, na Escola Secundária do Fundão. O presente relatório, dividido em dois capítulos, abordará, num primeiro momento o tema da “Intervenção Pedagógica”, apresentando todo o trabalho efetuado ao longo do ano letivo: a planificação e a lecionação das aulas dadas, o contributo na realização/execução das atividades realizadas; a cooperação na assessoria da Direção de Turma e todo o trabalho desenvolvido enquanto professor estagiário.

No segundo capítulo, surgirá a “Investigação e Inovação Pedagógica”, que tem como objetivo fundamental a explanação da evolução da Condição Física dos alunos, nas aulas de Educação Física, ao longo de dezasseis semanas.

Este capítulo assenta na recolha de informações e dados importantes sobre a condição física apresentada pelos alunos, mediante a realização de um conjunto de exercícios monitorizados, durante um período de tempo delimitado e cujos resultados permitiram analisar a amplitude da evolução de cada aluno no que à sua condição física diz respeito.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Aptidão Física; Atividade Física; Proatividade; Cidadania Ativa; Professor de Educação Física.

## **Abstract**

The present report was developed in the Curriculum Unit of Teacher Training scope, integrated in the 2<sup>nd</sup> Cycle of Studies of the Master in Physical Education teaching in the Basic and Secondary Schools of the Beira Interior University. This report, which is divided into two chapters, will primarily deal with the subject of “Pedagogical intervention”, presenting all the work carried out throughout the school year: planning and teaching the classes; the contribution to the accomplishment of the performed activities; the cooperation in the school class management and all the work done as a trainee teacher.

In the second chapter, the subject of “Pedagogical Research and Innovation” will be dealt with and will focus on explaining the students’ physical condition progress in the Physical Education classes over sixteen weeks.

This chapter is based on the collection of important information and data about the students’ physical condition by accomplishing a series of monitored exercises over a fixed time, the results of which enabled to analyze of the extent of every student’s progress concerning their physical condition.

**Keywords:** Teacher training; Physical fitness; Physical activity; Proactivity; Active citizenship; Physical Education teacher.

# Índice

Resumo .....	III
Abstract.....	IV
Lista de Tabelas .....	VII
Lista de Acrónimos.....	VIII
<b>CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....</b>	<b>1</b>
1. Introdução .....	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física .....	2
2.3. Professor Estagiário .....	4
3. Intervenção.....	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	6
3.1.1.1. Princípios Base.....	6
3.1.1.2. Planeamento .....	7
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem.....	8
3.1.1.4. Avaliação .....	8
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	9
3.1.2.1. Princípios Base.....	10
3.1.2.2. Planeamento .....	11
3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem.....	13
3.1.2.4. Avaliação .....	15
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	17
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	19
3.2.1. Desporto Escolar .....	19
3.2.2. Intervenção na Escola.....	20
3.2.3. Direção de Turma .....	23
3.2.4. Integração com o Meio .....	25
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II.....	26
4. Área III – Desenvolvimento Profissional .....	27
5. Reflexão Final .....	28
6. Referências.....	31

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA .....	33
1. Introdução .....	33
2. Metodologia .....	36
2.1. Participantes .....	36
2.2. Procedimentos.....	37
2.3. Análise e Tratamento de Dados .....	37
3. Resultados .....	38
4. Discussão .....	41
5. Conclusão.....	42
6. Referências.....	42
Anexos .....	46

## **Lista de Tabelas**

<b>Tabela 1</b> - Testes de Normalidade .....	37
<b>Tabela 2</b> -Estatísticas Descritivas Totais .....	37
<b>Tabela 3</b> - Estatísticas Descritivas – Sexo Feminino .....	38
<b>Tabela 4</b> - Estatísticas Descritivas – Sexo Masculino .....	38
<b>Tabela 5</b> – Classificações.....	39
<b>Tabela 6</b> - Estatísticas do Teste .....	39

## **Lista de Acrónimos**

**AEF** – agrupamento de Escolas do Fundão

**CEB** - Ciclo do Ensino Básico

**DE** - Desporto Escolar

**DT** - Diretor de Turma

**EE** - Encarregados de Educação

**MSAI** - Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão

**NE** - Núcleo de Estágio

**PAA** - Plano Anual de Atividades

**PAF** - Prática de Atividade Física

**PES** – Projeto Educação para a Saúde

**UD** - Unidade Didática

# CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, referente ao 2º ano do 2º Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade da Beira Interior. Tem como propósito a apresentação de todo o trabalho desenvolvido durante o Estágio Pedagógico, no ano letivo 2023/2024, na Escola Secundária do Fundão, no 11º ano de escolaridade. O estágio foi orientado pela Professora Cristina Cruz, e pelos Professores Doutores Júlio Martins e Aldo Costa, Orientadores Científicos da Universidade da Beira Interior.

No que concerne a estruturação do presente relatório, num primeiro momento, será abordada a Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Área I), com principal incidência na contextualização da Escola, do grupo de Educação Física, na caracterização do grupo-turma, nas aulas lecionadas e no processo de avaliação dos alunos.

Num segundo momento, será descrita a Participação na Escola e Relação com a Comunidade (Área II), com especial destaque para todas as atividades planificadas e realizadas em que o professor estagiário esteve presente, nomeadamente ao nível do Desporto Escolar, na assessoria das tarefas inerentes à Direção de Turma e na integração no meio escolar e com a comunidade escolar, em geral.

No último momento, será apresentada uma reflexão pessoal sobre o Desenvolvimento Profissional (Área III) evidenciado ao longo do estágio, onde serão descritas as competências adquiridas e aplicadas no contexto de aulas reais.

É importante referir, neste ponto do relatório, a importância de que se reveste a necessidade de uma estreita ligação entre a teoria e a prática, seja na formação como na prática da ação docente. A teoria e a prática devem caminhar juntas, uma vez que a prática não existe sem a vertente teórica e, por sua vez a teoria fica sem sentido sem a vertente prática. Tratando-se da disciplina de Educação Física, a teoria e a prática são ainda mais inseparáveis.

De acordo com Felício e Oliveira (2008) o estágio pedagógico, quando realizado de forma planeada e bem orientado, é fundamental no processo de formação dos futuros docentes. Para Barros, Silva e Vasquez (2011) o estágio é um momento importante, que permite ao académico integrar-se no contexto escolar sob a orientação de professores experientes que o ensinam e auxiliam na solução de eventuais problemas ocorridos no decorrer do estágio.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

O estágio profissional realizou-se na Escola Secundária do Fundão, escola sede do Agrupamento de Escolas do Fundão. O agrupamento integra escolas de diferentes níveis de ensino, do pré-escolar ao secundário, inseridas num meio predominantemente rural. Quer a cidade onde o agrupamento se insere, quer os alunos apresentam características rurais muito próprias. O território é de baixa densidade populacional e com uma tendência de despovoamento muito acentuada, principalmente nas zonas mais afastadas da sede do concelho. Ultimamente tem-se constatado uma crescente migração de pessoas oriundas de vários países, principalmente do Brasil, Índia e outros países asiáticos que tem permitido algum crescimento populacional na sede do concelho.

O Agrupamento de Escolas do Fundão engloba os estabelecimentos de Jardins de Infância e 1º Ciclo da zona leste do concelho, integrando igualmente na cidade do Fundão uma escola do 1º ciclo, 2º, 3º ciclos e a única escola secundária pública do concelho que é a escola sede. Desse modo, tem alunos de todas as freguesias. Totaliza um grupo de 207 docentes para uma população de 1413 de alunos, no final do ano presente ano letivo.

Os alunos do agrupamento localizam-se predominantemente no complexo escolar, constituído pela Escola Secundária e Escola João Franco, concentrando nestas duas escolas 1.154 alunos (83% do total).

### **2.2. Grupo de Educação Física**

Atualmente, o grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) encontra-se inserido no Departamento de Expressões, e conta com docentes do 2º Ciclo

(Grupo disciplinar 260) e de Educação Física do 3º Ciclo e Secundário (Grupo disciplinar 620). O grupo de Educação Física do Agrupamento é composto por onze membros.

No início de cada ano letivo, em reunião de grupo, é apresentada uma proposta para a rotação dos espaços (Anexo 2) entre o pavilhão e o ginásio. Dado que existem quatro espaços interiores inseridos no pavilhão onde os professores podem lecionar as aulas, cada espaço é assim designado para uma modalidade, a saber:

- P1- Voleibol
- P2- Basquetebol
- P3- Badminton
- P4- Ginástica

As rotações, no presente ano letivo foram as seguintes:

- 20 set. até 20 out. (5 semanas)
- 25 out. até 17 nov. (4 semanas)
- 22 nov. até 15 dez. (4 semanas)
- 3 jan. até 26 jan. (4 semanas)
- 31 jan. até 23 fev. (4 semanas)
- 28 fev. até 22 mar. (4 semanas)
- 10 abr. até 10 mai. (5 semanas)
- 15 mai. até 31 mai. (3 semanas)

Depois de feita a distribuição dos espaços, cabe aos docentes realizar a sua planificação anual de aulas de cada turma de acordo com os espaços que lhe foram designados no início do ano letivo. De referir também que além dos quatro espaços interiores referidos anteriormente, existem no exterior três campos disponíveis, para que os alunos possam usufruir de aulas ao ar livre, abordando modalidades tais como: futebol, ténis, atletismo, andebol.

Numa perspetiva de equidade, essa distribuição atende aos diversos fatores condicionantes tais como feriados e interrupções letivas.

Outro dos assuntos debatidos foi a planificação e realização do Plano Anual de Atividades (PAA) (Anexo 3), tendo sido confirmada a continuidade de algumas atividades propostas em anos letivos anteriores e sugeridas novas entradas. Foram ainda discutidos e facultados ao núcleo de estágio os critérios de avaliação vigentes no Agrupamento e, em particular no grupo de Educação Física e foi ainda disponibilizado o Regulamento Interno da disciplina.

O grupo de Educação Física determinou que o instrumento de avaliação a ser utilizado na avaliação da aptidão física seria da bateria de testes FitEscola, nomeadamente o vaivém para a aptidão aeróbia, e para a aptidão neuromuscular, o teste de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

As reuniões de grupo realizaram-se com a frequência recomendada, abordando-se sempre assuntos relevantes e revestiram-se da maior importância no que concerne à aprendizagem, por parte do Professor Estagiário, à organização das atividades e à concertação de atuação por parte de todos os elementos do grupo.

### **2.3. Professor Estagiário**

A atividade física e a prática da atividade física pautou desde muito cedo a vida do professor estagiário. Sempre envolvido no Desporto Escolar, na escola, em diversas modalidades, como posteriormente federado no futebol e no futsal, ocupando sempre um papel muito importante na sua vida.

O gosto pela atividade física foi preponderante no percurso de vida do professor estagiário como meio de promoção de hábitos de vida saudáveis como também como fomento das relações interpessoais. Atualmente, ocupa um lugar de relevância, nomeada em que são imprescindíveis na sua rotina diária.

O percurso escolar do professor estagiário teve sempre como disciplina favorita a disciplina de Educação Física e, como atrás referido a sua envolvimento ultrapassou as aulas, tendo incorporado as equipas do Desporto Escolar e formando parte de equipas de clubes da cidade de residência.

Mediante isto, o percurso académico universitário esteve sempre definido e o ingresso num curso de Ciências do Desporto fazia todo o sentido. Além disso, ao longo da Licenciatura foi crescendo o desejo do Ensino da Educação Física, levando-o a eleger um Mestrado nessa área.

Desta forma, seguindo o percurso definido pelo Mestrado, iniciou-se o estágio e na qualidade de professor estagiário na disciplina de Educação Física e levando em consideração Despacho n.º 38/R/2013 da Universidade da Beira Interior (2013) - Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada, referente ao ano letivo 2023/2024, do 2.º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior não foi possível realizar o Estágio Profissional sem ter em conta os objetivos apresentados no Capítulo I Artigo 2.º que se encontram abaixo citados:

- a. A articulação das competências adquiridas com a prática docente, permitindo ao estagiário aprofundar os seus conhecimentos nos domínios científico, pedagógico-didático e social;*
- b. O desenvolvimento de competências nos domínios da observação e da avaliação;*
- c. A integração dos diferentes saberes em termos de componentes de formação numa perspetiva inter e transdisciplinar;*
- d. A contribuição para a interação escola-meio;*
- e. A sensibilização para a autoformação contínua nos diversos domínios da atividade docente.*

Estes objetivos aqui evidenciados serviram de linhas orientadoras para toda a prática letiva supervisionada, visando sempre articular os saberes já adquiridos com a possibilidade de adquirir muitos mais e, essencialmente dando o seu contributo para o fomento da prática de exercício físico de forma natural e desejada, numa perspetiva de contributo para uma vida saudável e para a construção de uma sociedade proativa.

### **3. Intervenção**

A intervenção do Professor Estagiário não foi sistematizada, ainda que o mesmo tenha procedido a momentos de observação de aulas em espaços contíguos.

## **3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

A intervenção do Professor Estagiário não foi sistematizada, ainda que o mesmo tenha procedido a momentos de observação de aulas em espaços contíguos.

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

O processo de Ensino-aprendizagem é regulado através do Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho de 2017, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Este evidencia as medidas a cumprir nos estabelecimentos de educação e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, funcionando como um normativo para todas as instituições de ensino ao nível curricular, no planeamento e na realização da avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. Desta forma, as Aprendizagens Essenciais (constantes do Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho de 2021) constituem-se como um dos principais documentos orientadores a ter em conta na hora de planificar e definir objetivos para cada disciplina, atendendo, sem qualquer tipo de dúvida ao ciclo de ensino a que se destinam. Toda a lecionação e consequente avaliação devem pautar-se pela promoção e o desenvolvimento das áreas de competência descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018).

Importa aqui introduzir o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, que apresenta as linhas orientadoras para a organização e gestão dos currículos dos Ensinos Básico e Secundário incidindo na avaliação dos conhecimentos a adquirir, nas capacidades a desenvolver pelos alunos e no processo de desenvolvimento do currículo. É importante salientar que este Despacho vem dar flexibilidade aquando da construção de percursos formativos de aprendizagem, avaliação sumativa externa e avaliação quantitativa na escala de 1 a 5.

No que às Aprendizagens Essenciais de Educação Física do 6º ano do 2º Ciclo diz respeito, refere que o principal objetivo é consolidar os conhecimentos adquiridos anteriormente, proporcionando as bases necessárias para o acompanhamento do proposto para o 3º Ciclo, garantindo assim um ensino equilibrado e estabelecendo um ponto de partida importante para a aquisição das competências delineadas (DGE, 2018).

Os conteúdos previstos para o 6º Ano de escolaridade são a operacionalização de quatro modalidades entre as quais uma modalidade coletiva (basquetebol, futebol, andebol, voleibol); uma subárea da ginástica (solo, aparelhos, rítmica); duas à escolha do Professor Titular da Turma (atletismo, patinagem, raquetes, entre outras). Deve, também, ser assegurada a área da Aptidão Física visando a consolidação muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física do programa FitEscola para a idade e género. No que diz respeito à área do Conhecimento, o aluno deve ser capaz de identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado e interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a Atividade Física (DGE, 2018).

### **3.1.1.2. Planeamento**

Planificar representa a primeira etapa e determina-se como o ponto de partida para a lecionação dos conteúdos. Assim e, de acordo com todos os documentos reguladores do Ensino, o Professor deve estabelecer os objetivos e as atividades que irá pôr em prática ao longo do ano para que os seus alunos atinjam as competências que devem adquirir, na disciplina. Assim e, de acordo com as características das turmas, o Professor deve planificar atendendo sempre a vários aspetos: o primeiro será o Plano Anual de Atividades, o segundo, as Unidades Didáticas que devem ser lecionadas e, por último o Plano de Aula (Ferreira, 2018).

O Planeamento dever ser feito respeitando três fases essenciais: a longo prazo, em que se planificam atividades para a totalidade do ano letivo, elaborando-se, em conjunto com o grupo de Educação Física o Plano Anual de atividades. Segue-se-lhe a planificação a médio prazo, organizada em Unidades Didáticas, correspondendo a cada um dos três períodos letivos. Por fim, a realização dos Planos de Aula, que correspondem ao planeamento a curto prazo, em que se pensa nas aulas semanais.

Embora existam documentos em que tudo se regista, por vezes, dados os grupos-turma em questão são necessários ajustes ou inclusive reformulações por variados motivos desde a adequação ao gosto dos alunos e ao grau de dificuldade, entre outros.

### **3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem**

Independentemente do ciclo de ensino, o processo de ensino-aprendizagem é sempre a transmissão do saber por parte do Professor. A ele cabe conduzir as aulas, orientar os alunos, proceder à explicação dos conteúdos, explicar as atividades que pretende ver realizadas e a demonstração. Cabe ao professor envolver e integrar todos os alunos e para isso, tem de ter em conta que, por vezes são inseridos nas turmas alunos com necessidades especiais. Ao Professor é pedido que as atividades sejam planificadas de forma diferente para esses alunos para que não se sintam excluídos da aula. Para isso, é muito importante que o Professor se mantenha atualizado, num primeiro momento, de toda a legislação em vigor sabendo assim como deve proceder, nesses casos e num segundo momento, ter em mente que deve manter-se atualizado ao nível da sua formação profissional, como defende Lopes (2017). É importante adquirir novas competências para atualizar modos de atuação, atividades e metodologias.

### **3.1.1.4. Avaliação**

Segundo Telinhos (2017), a avaliação reveste-se de três níveis de realização: Avaliação Diagnóstica que permite estabelecer o ponto de partida dos conhecimentos e competências do aluno, permitindo assim ao professor determinar as suas linhas de orientação pedagógica. A Avaliação Formativa que, como o seu nome indica é de carácter Pedagógico e está pensada para formar o aluno, através de feedbacks motivacionais ou corretivos que permitirão ao aluno evoluir e atingir o sucesso. Por fim, a Avaliação Sumativa que serve de medida para aferição dos conhecimentos e competências dos alunos e se converte numa escala de classificação de 1 a 5. Ainda que se distingam três tipos de avaliação, são todas importantes e decorrem num processo contínuo que não se interrompe com o término de um período letivo. Assim, deverá transmitir todo o processo de evolução dos alunos.

A introdução do Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho de 2018, introduz no Ensino um reforço das dinâmicas de avaliação das aprendizagens centrando-as na diversidade de instrumentos que permitem um maior conhecimento da eficácia do trabalho realizado e um acompanhamento ao primeiro sinal de dificuldade nas aprendizagens dos alunos. Assim, o Professor tem uma maior autonomia no processo de avaliação podendo

socorrer-se de instrumentos diversificados de recolha de avaliação, ou mesmo processos diferentes de avaliação, desde que mais adequados às dificuldades dos alunos.

A avaliação é um momento difícil em que o Professor quantifica o que observou, e registou ao longo das aulas para o transformar numa escala administrativa.

### **3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**

No que concerne a intervenção realizada com o 3º Ciclo do Ensino Básico e com o Ensino Secundário, esta repartiu-se entre a intervenção semanal na turma C do 8º ano, em regime de coadjuvação de aula porque a turma integrava um aluno com Necessidades Especiais e na intervenção pontual na turma D do 8º ano, em que o professor estagiário deu duas aulas e, finalmente na intervenção contínua enquanto professor Titular de Turma com a turma CSEAV do 11º ano do Curso Socioeconómicos e Artes Visuais, na Escola Secundária do Fundão.

Caracterizando as turmas do 3º CEB, de forma breve, a turma C do 8º ano, esta era constituída por vinte alunos sendo uma turma reduzida pelo facto de um aluno apresentar Necessidades Especiais, sendo assim necessário fazer coadjuvação ao professor, permitindo a integração plena do aluno nas atividades desenvolvidas com a turma. Deste modo, a turma foi acompanhada pelo Núcleo de Estágio durante todo o ano letivo, no horário de sexta-feira das 10 horas e 20 minutos às 11 horas e 10 minutos. Embora o Núcleo de Estágio interagisse com a turma, a planificação das atividades ficou sempre a cargo do Professor Titular da Turma. Estas aulas constituíram uma mais-valia na aquisição de competências por parte do Professor Estagiário, nomeadamente ao nível da conduta a adotar com alunos com as características deste aluno e perceber que estas situações se revestem todas de especificidades únicas.

Por sua vez, na turma D do 8º ano, composta por vinte e seis alunos, o Professor Estagiário lecionou duas aulas, sendo abordada a modalidade de futsal na primeira e a de ginástica de aparelhos na segunda.

A turma a cargo do Professor estagiário no Ensino Secundário, ao longo de todo o ano letivo, era constituída por vinte e três alunos, num total de dez raparigas e treze rapazes. A intervenção direta com a turma era realizada duas vezes por semana, sendo lecionado um bloco de 50 minutos às terças-feiras entre as 12 horas 15 minutos às 13 horas e cinco minutos e outro bloco de 100 minutos nas quintas-feiras das 9 e 20 minutos às 11

e 10. O Professor Estagiário responsabilizou-se pela intervenção integral no processo de ensino-aprendizagem, tendo planificado as atividades e procedido à avaliação dos alunos.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

Nenhum processo de Ensino-aprendizagem pode ser dissociado do Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho de 2017, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Este evidencia as medidas a cumprir nos estabelecimentos de educação e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, funcionando como um normativo para todas as instituições de ensino ao nível curricular, no planeamento e na realização da avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. Desta forma, as Aprendizagens Essenciais (constantes do Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho de 2021) constituem-se como um dos principais documentos orientadores a ter em conta na hora de planificar e definir objetivos para cada disciplina, atendendo, sem qualquer tipo de dúvida ao ciclo de ensino a que se destinam. Toda a lecionação e conseqüente avaliação devem pautar-se pela promoção e o desenvolvimento das áreas de competência descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018).

Segundo estas orientações e, no que à Educação Física se refere, as competências devem anteceder-se de forma cronológica e adequada, ao longo dos ciclos de ensino. As Aprendizagens Essenciais devem ser cumpridas ao longo do 2º Ciclo do Ensino Básico, para que as do 3º Ciclo não sejam comprometidas. Por sua vez, e de forma lógica, as do 3º ciclo deverão estar consolidadas para assim não comprometer todo o trabalho físico do Ensino Secundário.

Deste modo, estão previstos para o 8º ano, na disciplina de Educação Física, a aquisição de competências em duas matérias na subárea de jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol), uma na subárea de ginástica (solo, aparelhos, rítmica) e em duas matérias de ensino à escolha do professor (atletismo, patinagem, raquetes e outras). No que concerne à área da Aptidão Física, pretende-se que o aluno evidencie aptidões muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e género. Ao nível da aquisição de conhecimentos, o aluno deverá ser capaz de relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o

desenvolvimento das capacidades motoras; identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva (DGE, 2018).

Por sua vez e, relativamente ao Ensino Secundário, na disciplina de EF, no 11º ano, as orientações das Aprendizagens Essências indicam que os alunos devem ter a oportunidade, de acordo com a proposta curricular, de escolher conteúdos que quisessem ver aprofundados para permitir a aquisição plena das competências e conhecimentos previstos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Deste modo, está prevista para o 11º ano, na disciplina de Educação Física a implementação de duas matérias de ensino, no que se refere à subárea dos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol); a escolha de uma matéria entre as subáreas de ginástica e atletismo; a operacionalização de uma matéria da subárea de atividades rítmicas expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) e a escolha de dois subdomínios de opção (patinagem, raquetas e outras). A nível da Aptidão Física, os alunos devem encontrar-se dentro dos parâmetros equivalentes à zona saudável na bateria de testes do FitEscola. No que toca à área dos Conhecimentos, conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; 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 e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino (DGE, 2018).

### **3.1.2.2. Planeamento**

A parte da planificação é indubitavelmente a parte essencial que constitui o ponto de partida para a lecionação dos conteúdos. Assim e, de acordo com tudo o que no ponto anterior foi elencado e nos documentos todos que constituem a base do ensino, cabe ao Professor estabelecer os objetivos e as atividades que irá pôr em prática ao longo do ano para que os seus alunos atinjam as competências que devem adquirir, na disciplina. Assim e, de acordo com as características das turmas, o Professor deve planificar atendendo sempre a vários aspetos: o primeiro será o Plano Anual de Atividades, o segundo, as Unidades Didáticas que devem ser lecionadas e, por último o Plano de Aula (Ferreira, 2018).

Relativamente às aulas dadas ao 3º Ciclo, ficou a cargo do Professor Estagiário planear as aulas que dirigiu à turma do 8º Ano. É evidente que ainda que o Professor Estagiário tivesse a responsabilidade da planificação das atividades, fê-lo sempre respaldando-se da professora Titular da Turma, dando continuidade às atividades por ela desenvolvidas.

Mas, se a principal preocupação do professor é de facto a construção do saber e do saber fazer, para ensinar o aluno a progredir é fundamental a construção de Planos de Aula (Anexo 4), coerentes, adequados aos alunos e exequíveis. Assim, e tendo por base as Unidades Didáticas a respeitar, o Professor Estagiário planificou sempre numa perspetiva de convergência entre todos os documentos essenciais, tendo em conta sempre as características da turma e procedendo aos ajustes necessários e à realização sistemática de *feedbacks* construtivos para permitir a evolução positiva dos alunos, ainda que tenha de ter em consideração o ritmo pessoal de cada aluno.

O processo de planeamento desenvolvido para a turma do Ensino Secundário foi da inteira responsabilidade do Professor Estagiário. Assim, construiu, tendo por base os documentos anteriormente referidos a planificação, definindo os conteúdos a leccionar a médio prazo (por período letivo) e os tempos necessários para o fazer. Construiu as Unidades Didáticas e procedeu, semanalmente à formulação de Planos de Aulas a aplicar em todas as aulas dadas.

Como já foi feita referência anteriormente, o processo de planeamento iniciou-se na primeira reunião do Grupo de Educação Física, atendendo ao PAA e, de acordo com as orientações da Orientadora Cooperante, Professora Titular da turma do 11º ano e, atendendo à Planificação Geral da Disciplina de Educação Física para o 11º ano (Anexo 5).

O procedimento seguinte que o Professor Estagiário teve de realizar foi a elaboração de Unidades Didáticas (Anexo 6) para aplicação ao longo do ano letivo, atendendo às linhas orientadoras das Aprendizagens Essenciais e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, e utilizando o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990).

De referir, agora que a planificação a curto prazo (semanalmente) foi da inteira responsabilidade do Professor Estagiário que, sempre com 48 horas de antecedência procedeu ao envio via correio eletrónico dos mesmos à Orientadora Cooperante, para que pudesse efetuar as possíveis correcções e proceder a eventuais reformulações. No

entanto, deve referir-se que, embora a Orientadora Cooperante tenha sempre procedido a pequenos ajustes, depositou a sua confiança no Professor Estagiário na execução dos mesmos.

Para terminar, referir a importância de todas as sugestões da Orientadora Cooperante e, essencialmente das reflexões feitas conjuntamente com o Núcleo de Estágio que permitiram o crescimento do Professor Estagiário. Estas foram sempre feitas oralmente, por sugestão da professora Orientadora Cooperante e focavam essencialmente os aspetos positivos, para que se mantivessem e os negativos para que fossem corrigidos, numa perspectiva de melhoria e crescimento do Professor Estagiário.

### **3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem**

O processo de ensino-aprendizagem deve sempre ter em consideração três fases: planeamento, intervenção e avaliação. O professor tem como tarefa principal a intervenção, isto é a transmissão do saber aos alunos com o intuito de os conduzir ao sucesso. O Professor tem por isso um papel preponderante no processo de ensino-aprendizagem do aluno. Daí que se revista de tal importância o trabalho do Professor que deve sempre ter em mente um trabalho coerente e eficaz a par com uma correta condução de cada uma das suas aulas (Quina, 2009).

Assim, as aulas pautaram-se sempre por uma estrutura considerada eficaz. Deste modo, no início de cada aula era feito o aquecimento seguido da explicação dos objetivos previstos e das informações importantes para a realização das atividades; a demonstração, sempre que necessário. Na planificação das aulas foram sempre definidos exercícios pertinentes e o material necessário à realização das aulas foi sempre instalado previamente para que evitar tempos sem atividade e a dispersão dos alunos.

O Professor Estagiário adotou sempre uma postura correta e firme para que não existissem momentos de conflito e/ou indisciplina proporcionando assim, um bom ambiente de trabalho e, conseqüentemente de aprendizagem. Os alunos do 11º Ano foram sempre cooperativos e colaborantes ainda que, sempre existam casos em que por predisposição se destaquem alunos mais proativos. O Professor Estagiário criou um ambiente de empatia e ajuda que beneficiou os alunos na aquisição das competências previstas, tentando fazer grupos/equipas equilibrados para que se atingisse

um grau de eficácia que pudesse satisfazer também os alunos com mais dificuldades em algumas modalidades.

O Professor Estagiário adotou os mesmos procedimentos na intervenção ao 3º Ciclo, referindo-se que se revelaram eficazes na transmissão dos conhecimentos previstos.

O Professor Estagiário teve sempre a preocupação de fornecer *feedbacks* aos alunos quer do 3º Ciclo quer do Ensino Secundário, sendo individuais em alguns casos e gerais noutros, respeitando assim a integridade de cada aluno e preocupando-se por não beliscar a auto-estima dos mesmos. Estes retornos revestiram de caráter diferente consoante os objetivos do Professor. Deste modo, enquanto uns penderam para um retorno corretivo com o intuito de ensinar os alunos a fazer de modo mais correto ou diferente para atingir os objetivos, outros prenderam-se num intuito mais motivacional, tentando incentivar a uma superação de dificuldades e um saber fazer com mais qualidade.

Embora a planificação de aulas obedeça a uma planificação elaborada em Grupo, não é rígida ao ponto de não se poder atender ao gosto dos alunos e assim planificar atividades do agrado dos mesmos. Esta estratégia foi usada muitas vezes pelo Professor Estagiário visto que, quando se agrada aos alunos a aprendizagem é atingida com mais facilidade. A planificação das aulas é sobretudo um documento orientador em que o fio condutor é definido e ajustado ao grupo turma, atendendo às especificidades dos alunos, às suas aptidões e ao aumento da sua autonomia. Para isso, cada atividade era pensada para ser desenvolvida num determinado período de tempo, seguindo as regras estipuladas visando o aumento da autonomia, a entreajuda e o desenvolvimento de comportamentos sociais ajustados ao espaço de sala de aula e em harmonia com o grupo. Foi importante aqui inculcar o saber ganhar e o saber perder sem comportamentos abusivos ou constrangedores.

O Professor Estagiário utilizou sempre uma linguagem clara, perceptível por todos os alunos e uma projeção de voz adequada ao espaço de um pavilhão ou de um espaço aberto. Procurou recorrer sempre à clareza das explicações e mostrou-se sempre disponível para repetir uma explicação, caso não tivesse sido entendida aquando da primeira explanação dos exercícios.

Por fim, salientar a importância de todas as reflexões realizadas, no final de cada aula, com a Coordenadora Orientadora e com o Núcleo de Estágio, estas revestiram-se da

máxima importância na transmissão de saberes, conselhos e advertências. Contribuíram para o aperfeiçoamento do Professor Estagiário e também para lhe transmitir confiança nos seus métodos e enriquecer a sua prática pedagógica.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação , em Educação, constitui-se como um processo de conhecimento do aluno. Avaliamos para conhecer o aluno porque só conhecendo o que o aluno sabe ou não sabe fazer, podemos realizar intervenções pedagógicas adequadas ao progresso do aluno nas suas aprendizagens. Assim, embora os conteúdos curriculares se revistam da máxima importância, a avaliação tem de ser sempre o ponto de partida. Deste modo, a avaliação não deve ser encarada apenas como um resultado final, estático. Deve, sim constituir um meio de o professor proporcionar aos seus alunos um apoio pedagógico ajustado às suas capacidades para que estes progridam no seu processo de ensino aprendizagem. Importa referir que devemos por isso distinguir a classificação da avaliação, sendo que a primeira constitui um resultado final de carácter administrativo, e a segunda é por sua vez um processo rigorosamente pedagógico.

Se entendermos a avaliação como um processo de regulação do processo de ensino-aprendizagem, não se pode dissociar da qualidade desse sucesso. Desta forma, cabe ao professor proporcionar as condições necessárias para efetivar a aprendizagem, através da lecionação dos conteúdos que, posteriormente serão objeto de avaliação. Segundo Amante, (2016) registam-se três modos de avaliação que se devem suceder cronologicamente:

A primeira será a Avaliação Diagnóstica, a ser realizada no início do ano letivo ou da unidade e pretende verificar um padrão aceitável de conhecimentos. Desta forma, sustenta, orienta e antecipa as competências a serem trabalhadas.

Segue-se-lhe a Avaliação Formativa, esta por sua vez ocorre ao longo do ano letivo, permite fazer o acompanhamento progressivo do aluno ajudando-o a desenvolver as suas capacidades cognitivas, fornecendo em simultâneo, informações sobre o seu desempenho. Esta Avaliação regula o processo de aprendizagem.

Finalmente, ocorre a Avaliação Sumativa, que também se desenvolve ao longo de todo o ano letivo, esta identifica as capacidades que facilitam a aprendizagem ou os obstáculos que a comprometem, relativamente aos objetivos propostos e permite situar

as dificuldades reveladas pelo aluno. Assim, esta avaliação certifica as competências adquiridas. Esta avaliação tem a função classificadora: funciona como medida e converte-se num resultado final de 0 a 5 no 3º CEB e de 0 a 20 no Ensino Secundário.

A avaliação realizada ao 8º ano do 3º CEB esteve totalmente a cargo da Professora Titular da Turma.

No que ao 11º Ano diz respeito, o Professor Estagiário realizou todos os momentos de avaliação seguindo a cronologia e as especificidades de cada momento, conforme descrito anteriormente. Obedecendo aos critérios de avaliação elaborados pelo Grupo de Educação Física e aprovados em Conselho Pedagógico, em vigor no Agrupamento de Escolas do Fundão, o Professor Estagiário procedeu em conformidade (Anexo 7).

A par com a avaliação das competências inerentes à disciplina de Educação Física, o Professor Estagiário avaliou também todo o processo de compromisso com a aprendizagem de cada aluno. Assim, as atitudes, os valores, a autonomia, a realização das tarefas e o empenho foram também tidos em conta na avaliação. Outro aspeto fundamental a avaliar na disciplina é a capacidade de relacionamento interpessoal revelado por cada aluno.

É evidente que todos os itens foram devidamente recolhidos, registados e considerados nos documentos elaborados para o efeito, sob a forma de grelhas (Anexo 8). A ponderação de cada item avaliado está considerada na referida grelha anexada. Sendo, na opinião do Professor Estagiário o momento mais difícil de toda a lecionação, revestiu-se sempre de rigor e ponderação na realização da mesma.

A avaliação sumativa do 11º Ano decorreu no final de cada Unidade Temática e, no final de cada período letivo. No final de cada período, o Professor Estagiário elaborou e aplicou um teste escrito (Anexo 9) abordando a totalidade dos conteúdos lecionados ao longo de todo o período letivo.

Salientar que a avaliação foi sempre o resultado de uma reunião com a Orientadora Cooperante em que os resultados foram sempre decorrentes de uma atitude global concertada sobre os mesmos.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

A intervenção constitui o ponto de convergência entre todo conhecimento teórico aprendido e a sua aplicação em contexto real. Deste modo, o Professor Estagiário tomou consciência de que Ensinar é um processo moroso que exige preparação prévia e que o que para uns surte determinado efeito, para outros pode não ser o mais adequado. Compreendeu a importância do planeamento, a par com uma seleção cuidada de atividades e estratégias. Entendeu que cada grupo é único e cada aluno é um indivíduo com especificidades próprias, às quais o Professor tem de estar sempre atento.

A observação e o conhecimento de cada aluno é muito importante porque ajuda o professor a compreender o que contribui para o seu sucesso ou ao invés para o seu fracasso. Assim, a intervenção do Professor não pode ser só pautada pela transmissão dos conhecimentos e execução de tarefas, tem de ser substancialmente mais humanizada e personalizada, atendendo às necessidades prementes de cada um. Foi nesta perspetiva que Professor Estagiário orientou sempre a sua intervenção com os alunos, com a certeza de que ao longo da intervenção foi sempre dando o seu melhor e aperfeiçoando a sua atuação.

Para o aperfeiçoamento das intervenções foi fundamental todo um processo de reflexão, reformulação e ajuste de estratégias para a obtenção de resultados satisfatórios. Aqui foi preponderante também o papel da Orientadora Coordenadora que sempre manifestou disponibilidade para conversar, ajudar, corrigir e orientar. A experiência é, de facto um fator muito importante. A Orientadora Cooperante permitiu com a sua orientação levar o Professor Estagiário a antecipar, nomeadamente com pequenas estratégias anteriormente usadas por ela, alguns pequenos problemas que poderiam ter surgido sem a sua orientação.

Não menos importante foi a disponibilização de toda a documentação de apoio como grelhas, registos, planificações que a Orientadora Cooperante facultou ao longo do estágio, alertando todo o Núcleo de Estágio para os Decretos-lei, Despachos Normativos, Programas e outros que pautam e regem o Ensino. Informou também que, embora os documentos sejam transversais a todos os estabelecimentos de ensino, as aplicações podem variar, na sua aplicação entre eles.

Outro aspeto relevante foi a lecionação em diversos ciclos de ensino, ainda que de curta duração e de intervenção breve, permitiu que o Professor Estagiário compreendesse que

a intervenção deve ser adaptada a cada faixa etária, em particular no que à linguagem e atuação diz respeito e que a heterogeneidade caracteriza a diferença entre eles. Aqui, o Professor Estagiário percebeu que o professor deve ser um camaleão, apresentando uma versatilidade e flexibilidade espontânea.

O Professor Estagiário percebeu ainda que adquiriu novas competências ao longo do estágio, perfeccionou outras e ganhou autonomia à medida que o estágio avançava. Começou a perceber os erros que, pontualmente cometia para os corrigir no futuro próximo, evoluindo como ser e como professor. Aprendeu a antecipar e a reagir espontaneamente a dificuldades que podiam surgir, revelando profissionalismo. Demonstrou sempre vontade de aprender para fazer melhor e considera que atingiu os seus objetivos pessoais.

O Professor Estagiário compreendeu a necessidade de avaliar para contribuir para a evolução do processo de ensino-aprendizagem do aluno e a dificuldade de classificar. Percebeu também que o aluno tem muitas vezes a real noção das competências que adquiriu ou não e que todo o processo de ensino – aprendizagem tem de ter no seu centro o aluno. O Professor trabalha para ele e por ele.

Finalizando, o Professor Estagiário pode afirmar com toda a convicção que o estágio foi muito importante para a construção do seu saber dotando-o de ferramentas essenciais de saber fazer para o seu futuro profissional. Ainda assim, consciencializou-o para as dificuldades que o ensino acarreta, nomeadamente com alunos a quem é muito difícil agradar, com problemas cada vez mais díspares e, muitas vezes invulgares nas suas idades que se prendem muito ao isolamento físico e à popularidade virtual, dificultando, muitas vezes as suas relações com os seus pares e com os adultos.

O estágio profissional demonstrou também que as aulas de Educação Física são geralmente do agrado dos alunos e que o professor pode conseguir transmitir o seu gosto pela atividade física e os seus hábitos de vida saudável.

Mas o Ensino não é estático nem estanque, o professor deve reforçar-se por aprender coisas novas para assim as transmitir aos seus alunos por isso a formação contínua é muito importante para que o saber do professor esteja sempre atualizado.

## **3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividade nas escolas dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e nas escolas do Ensino Secundário.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), salienta o papel do Desporto Escolar na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

O Desporto Escolar deve assim contribuir de forma articulada para os 6 eixos estratégicos do programa: mais Desporto e mais Atividade Física; formação de alunos e professores; Cidadania, inclusão e ética; Cogestão e codecisão na escola; Desporto verde e sustentável; Envolvimentos das / nas comunidades.

O Agrupamento de Escolas do Fundão apresentou assim, no presente ano letivo, a seguinte oferta educativa: futsal feminino, basquetebol, ginástica rítmica, natação, cricket, com treinos nos diferentes espaços da escola à 4ª de tarde e 6ª de tarde.

A intervenção do Professor Estagiário, no Desporto Escolar, fez-se ao nível do Desporto Escolar de Comunidade: fitness e dança. Nas restantes modalidades o Professor Estagiário esteve sempre no apoio de todas as modalidades envolvidas.

Tratou-se de uma experiência muito útil de aprendizagem e de convívio, num contexto em que os participantes estão em circunstâncias diferentes da sala de aula. Praticam atividade física espontânea e adquirem competências ao nível de grupo-equipa, solidariedade e entreajuda.

### 3.2.2. Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo, foram promovidas atividades (Anexo 10) que tiveram sempre como principal objetivo a participação de toda a comunidade escolar e sem a qual as atividades não fariam sentido, dada a necessidade cada vez maior de envolver todos os intervenientes na Educação dos alunos.

Deste modo e, para além das atividades já prevista pelo PAA, em que o grupo de Educação Física colaborou, o Professor Estagiário teve uma presença ativa e destacada, em conjunto com os restantes elementos do Núcleo de Estágio, nas seguintes atividades:

**Bibliofit:** tratou-se de uma atividade mensal a cargo do Núcleo de Estágio. Assim, através da Plataforma da Escola era divulgado um vídeo com um aluno a executar um conjunto de exercícios programados pelo Núcleo de Estágio, destinado aos Encarregados de Educação como meio de promoção de hábitos de vida saudável ativa.

**Dia Europeu do Desporto na Escola (29 set):** esta atividade resultou de uma parceria conjunta entre diversas entidades do Fundão e anexas. Desta forma, numa atividade conjunta de promoção de diversas atividades desportivas para toda a comunidade juntaram-se nesta iniciativa o Clube de Basquetebol do Fundão, Clube de Desportos de Combate do Fundão, Grupo Desportivo de Valverde, Academia Sénior, Memo-Move, Grupo de Convívio e Amizade das Donas e Câmara Municipal do Fundão. As atividades propostas foram Ciclismo, Dança, Atletismo. Walking Football, Futsal, Basquetebol, Padel, Ténis e Esgrima.

**Dia do Idoso - Fundão Palace Hotel (2 out):** esta atividade foi desenvolvida no Hotel Sénior do Fundão, em que o Núcleo de Estágio acompanhou uma turma do Curso Profissional de Saúde com uma bateria de atividades preparadas para serem realizadas com os utentes da instituição.

**Mindfulness – dia da Saúde Mental (10 out):** o Núcleo de Estágio esteve presente na palestra (sessão Expositiva) sobre o tema.

**Dia da alimentação (17 out):** esta atividade conjunta com a turma APS23 pautou-se pelo desafio lançado aos alunos e professores para a realização de exercícios físicos, nos bares do edifício da Escola. Ao vencedor de cada categoria foi entregue um lanche saudável.

**Laço Cancro da mama (30 out):** integrado nas comemorações de “Outubro Rosa” e tendo por base o Projeto de Educação Para a Saúde (PES), toda a comunidade educativa foi convidada a vestir uma tee-shirt rosa para a proceder à formação de um laço rosa humano.

**Coreografia Halloween (31 out):** em cooperação com o Grupo de Dança do Desporto Escolar, o Núcleo de Estágio realizou uma coreografia temática.

**Corta Mato (8 nov):** esta atividade é da responsabilidade do grupo de Educação Física. A cooperação do Núcleo de Estágio prendeu-se com a captação de imagens, distribuição dos lanches e apuramento dos resultados. A atividade decorreu no recinto escolar.

**Formação Cricket (22 nov):** o Núcleo de Estágio participou na formação inicial, promovida pelo Social Innovation Sports e pelo Centro de Formação do CNAPEF, com a duração de 4 horas.

**Violência contra as mulheres (24 Nov):** para assinalar este dia, o Núcleo de Estágio participou na coreografia da “Dança pela Não Violência” realizada na Sala de Imprensa do Casino Fundanense - Câmara Municipal.

**Coreografia de Natal (30 Nov e 13 dez):** o Núcleo de Estágio colaborou na organização da coreografia de Natal com o 1º CEB e participou na coreografia do AEF.

**Torneio de Badminton (14 dez):** o Núcleo de Estágio foi responsável pela organização de um torneio de Badminton para os escalões Infantis B e Iniciados.

**Jantar de Natal (18 dez):** o Núcleo de Estágio colaborou na organização de atividades: jogos e coreografias para o Jantar de Natal do Agrupamento.

**Intercâmbio de Espanhol (23 jan):** o Núcleo de Estágio participou no intercâmbio com a turma do 11º CSEAV, numa dança de merengue apresentada aos alunos espanhóis envolvidos no intercâmbio.

**Caminhada 5 km - cancro (6 fev):** o Núcleo de Estágio participou na caminhada, integrada no Dia Mundial do Cancro, foi organizada pela União Internacional de Controlo do Cancro, em parceria com a Liga Portuguesa contra o Cancro.

**DE sobre rodas – 1º Ciclo (16 fev):** Esta atividade foi pensada para os alunos do 1º Ciclo. Deste modo os alunos podiam percorrer dois circuitos previamente preparados para o efeito pelo Núcleo de Estágio e pelo Grupo de Educação Física, com as suas trotinetas ou bicicletas.

**Match Point Academy (22 fev):** o Núcleo de Estágio organizou uma visita de estudo à Match Point Academy, na Covilhã, envolvendo as turmas do 12º ano para a prática das modalidades de Padel e Ténis.

**Dia mundial da obesidade (5 mar):** a organização da atividade foi da responsabilidade do Núcleo de Estágio e do PES. Deste modo e para sensibilizar a comunidade escolar para o tema, foi elaborado um circuito de exercícios a realizar com duas mochilas que simulavam o aumento do peso e do volume corporal.

**Dia da mulher (8 mar):** a abertura das comemorações deste dia, nomeadamente da palestra fez-se com a participação ativa de alunas do 12º CT1, com danças alusivas ao tema e preparadas no âmbito do Desporto Escolar.

**Semana Aberta (20 mar):** a participação do Núcleo de Estágio destacou-se pela dinamização com danças em movimento para toda a comunidade escolar.

**Palavras em movimento (22mar):** ainda inserida na Semana Aberta do Agrupamento, esta atividade resultante de uma parceria com os grupos disciplinares de Línguas, Matemática e Expressões traduziu-se numa prova dirigida a toda a comunidade educativa, envolvendo conhecimentos e condição física, revelando que a atividade física pode associar-se a qualquer outro conteúdo programático.

**25 abril (24abr):** o Núcleo de Estágio participou ativamente na manifestação inserida nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, pela Liberdade, nas ruas do Fundão.

**Aula 1º Ciclo (18 abril):** o Núcleo de Estágio deslocou-se à EB Santa Teresinha para sugerir exercícios de atividade física para os mais pequenos, numa perspetiva de colaboração com as Educadoras, no que à expressão física-motora diz respeito.

**Caminhada em família (24 mai):** o Núcleo de Estágio e restante grupo de Educação Física organizou a Caminhada em Família dirigida a toda a comunidade escolar. A organização passou pela apresentação de dois percursos alternativos, um de 5 km e outro de 12 km, permitindo assim, a participação de todos. A todos foi dado um reforço alimentar durante a caminhada e jantar convívio com música e animação infantil, numa iniciativa que contou com grande afluência.

**Dia mundial da bicicleta (4jun):** esta atividade foi realizada no âmbito do Projeto Mobilidade Sustentável e contou com a colaboração da GNR na montagem do circuito sinalizado “Sobre Rodas”, destinado aos mais jovens. Ao redor da Escola foi

organizado pela Orientadora Cooperante e outros docentes, outro circuito destinado ao 3º Ciclo e Secundário.

**Torneio de voleibol (4jun):** Esta atividade foi a última que o Núcleo de Estágio organizou e marcou o final do ano letivo. Envolveu equipas formadas por professores e alunos num convívio final saudável.

Destacar também a presença do Professor Estagiário em todas as reuniões do Departamento e do Grupo Disciplinar ao longo de todo ano letivo. Estas contribuíram para a aquisição de competências e desenvolvimento de capacidades que serão necessárias para o exercício da futura docência.

### **3.2.3. Direção de Turma**

Ser Diretor de Turma é um cargo muito importante que pressupõe o acompanhamento do percurso escolar dos alunos e da turma e no fomento de colaboração entre a Escola e a família. É uma função que envolve competências de gestão, de coordenação, de comunicação e de relacionamento interpessoal.

Poderiam elencar-se aqui as competências do Diretor de Turma mas, como são diversas e se prendem muitas vezes com uma parte burocrática acentuada, será destacada aqui a que se pode considerar como sendo a principal, de entre muitas que lhe competem:

*Promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores da turma a informação necessária à adequada orientação educativa dos alunos e fomentando a participação dos pais e encarregados de educação na concretização de ações para orientação e acompanhamento.*

O acompanhamento que o Professor Estagiário fez da Direção de Turma traduziu-se no apoio prestado ao longo do ano letivo à Orientadora Cooperante, na sua função de Diretora de Turma do 11º CSEAV. Assim, a Professor Estagiário esteve presente na hora destinada ao atendimento semanal dos Encarregados de Educação, todas as quartas-feiras das 11 horas e 20 minutos às 12 horas e 10 minutos.

Logo no início do ano letivo e Estágio, a Orientadora Cooperante disponibilizou-se para explicar todos os procedimentos e explanar as tarefas inerentes ao cargo de Diretor de Turma. Assim, mediante o preenchimento das fichas biográficas dos alunos, é feita a caracterização da turma, desde um ponto de vista familiar, pessoal e académico. Ao

Diretor de Turma compete a elaboração da caracterização da turma que, posteriormente é facultada a todo o Conselho de Turma envolvido. É evidente que a divulgação dos dados é feita de forma a preservar a privacidade dos alunos e apenas são facultadas as informações estritamente necessárias para que o aluno não seja exposto sem necessidade. De ressaltar que, ao Conselho de Turma é pedido o dever de sigilo e todos os assuntos tratados em reunião de Conselho de Turma devem ser respeitados.

O Professor Estagiário esteve presente em todas as reuniões de Conselho de Turma auxiliando a Orientadora Cooperante em todas as tarefas. Teve a oportunidade de conhecer o programa Inovar+, plataforma utilizada nomeadamente para o registo de sumários, lançamento de faltas e justificação das mesmas e lançamento de níveis e classificações. Salientou a importância do controlo das faltas dos alunos e explicou que se pode fazer para cada aluno que apresenta um excesso de faltas injustificadas um Plano de Recuperação das Aprendizagens às disciplinas em que ultrapassou o limite de faltas permitidas. No entanto, explicou também que a cada aluno apenas se pode aplicar um único Plano de Recuperação e que seu incumprimento determina a retenção imediata do aluno.

O Professor Estagiário compreendeu também que os contactos que o Diretor de Turma estabelece são maioritariamente via telefone ou correio eletrónico e são feitos principalmente para tratar de justificações de faltas nos casos em que a justificação das faltas ultrapassa os dias úteis estipulados. No entanto, muitos Encarregados de Educação preferem o contacto direto com o Diretor de Turma e deslocam-se muitas vezes à Escola, preferindo um atendimento individual personalizado, nomeadamente se o assunto a tratar for do foro pessoal.

O Professor Estagiário compreendeu a complexidade do papel do Diretor de Turma, o conceito de disponibilidade, de elo de ligação e a dificuldade que o Diretor de Turma tem em não se implicar diretamente nas diversas situações. Esta constituiu uma aprendizagem muito importante para o Professor Estagiário.

Acrescentar que, em todos os momentos o Professor Estagiário manifestou a sua disponibilidade e vontade de aprender e realizar as tarefas que lhe eram possíveis fazer, nomeadamente no decorrer das reuniões de Conselho de Turma.

Por fim, é fundamental destacar que o Diretor de Turma é simultaneamente docente de uma disciplina curricular e que todo o trabalho da Direção de Turma implica muitas

horas de trabalho extra-escola porque os tempos que lhe são atribuídos no horário, para o desempenho deste cargo são manifestamente insuficientes.

#### **3.2.4. Integração com o Meio**

O Professor Estagiário considera que a sua integração com o meio decorreu de uma forma muito fácil e agradável, sendo bem acolhido pelo pessoal docente e não docente do AEF e integrou-se com facilidade nas dinâmicas da Escola. É importante realçar aqui o papel desempenhado pelo Orientadora Cooperante que foi responsável pelo conhecimento dos diferentes espaços, pela apresentação das regras gerais da Escola e, em particular do pavilhão onde iriam decorrer as atividades letivas. É evidente o papel desempenhado pelo Grupo de Educação Física também e da Direção da Escola que foi sempre solícita com o Núcleo de Estágio.

Ainda que a maioria do tempo de Estágio tenha acontecido nos campos e Pavilhão gimnodesportivo, houve sempre muitos momentos de interação com a restante comunidade escolar. Assim, quer com os professores na sala de convívio ou com os Assistentes Operacionais, pelos diversos espaços da Escola, a integração foi profissional, pacífica e descontraída, permitindo assim ao Professor Estagiário um ambiente saudável e propício por um lado à aprendizagem e, por outro à realização de todas as tarefas a que se propôs.

Terminar dizendo que o Estágio Pedagógico não se teria revestido de carácter pedagógico se a Orientadora Cooperante não se tivesse manifestado sempre disponível e presente em todos os momentos do Estágio com sugestões, correcções e, sobretudo se não tivesse outorgado alguma autonomia e confiança ao Professor Estagiário, ajudando-o assim a crescer e evoluir ao longo de todo o ano letivo.

Todo o reforço positivo e a confiança depositada no Professor Estagiário permitiram alcançar as competências essenciais ao exercício da função docente no futuro, como um bom profissional capaz de abraçar qualquer desafio que o Ensino lhe possa vir a colocar. Foi uma experiência muito gratificante para o Professor Estagiário.

### **3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II**

O Estágio constituiu-se como uma explicitação de tudo o que envolve a prática docente. Através deste, o Professor Estagiário conseguiu perceber e envolver-se nas dinâmicas organizacionais que todo o processo de Ensino-Aprendizagem envolve. A lecionação de conteúdos não pode ser dissociada de todos os outros aspetos que dizem respeito ao Ensino. Deste modo, o Professor Estagiário não poderá fazer uma reflexão sem abordar aspetos fundamentais do Ensino começando pela importância de uma boa integração no meio e de boas relações interpessoais com a comunidade educativa que qualquer docente deve fomentar para a operacionalização do trabalho docente e das suas atividades e que o Professor Estagiário estabeleceu para o sucesso do seu trabalho.

Outro aspeto importante é o da organização curricular, nomeadamente percebendo as estruturas do Ensino e a sua hierarquização em Departamentos e Grupos Curriculares, a par com as competências de cada um. Assim, o Professor Estagiário percebeu a necessidade das reuniões e a sua periodicidade e compreendeu como se elaboram as planificações a longo, médio e curto prazo, bem como todos os demais documentos emanados por estes órgãos, a saber o PAA e as planificações.

Todas as atividades que ajudou a planificar, organizar e executar permitiram ao Professor Estagiário entender como se desenrola todo o processo, os contactos a fazer, os documentos e autorizações a produzir, os pedidos a realizar e as reflexões posteriores que serviram para perceber o que resultou em pleno nessas atividades e o que pode sempre ser aperfeiçoado. O Professor Estagiário compreendeu que as atividades em que se envolvem várias disciplinas, multidisciplinares são enriquecedoras e são sempre uma mais-valia no processo de Ensino-aprendizagem porque brincando também se aprende.

O Professor Estagiário deu-se conta de que o papel do professor é muito mais do que dar aulas, implica dedicação e envolvimento. Bons exemplos disso são a Direção de Turma e o Desporto Escolar. Neste último o Professor Estagiário entendeu que os alunos se envolvem com prazer nas atividades, com gosto e participam ativamente nas mesmas. O papel fundamental do professor, aqui, além de fomentar a prática de atividade física passa por transmitir ao aluno a vontade de continuar nessas modalidades por diversos anos letivos, podendo inclusive participar em competições que projetam o nome do Agrupamento que representa.

No que toca às atividades em que o Professor Estagiário se envolveu, todas permitiram que evoluísse mais no seu percurso mas permitiram também transmitir o saber que já possuía. De ressaltar também que o Professor Estagiário teve uma assiduidade exemplar, não tendo faltado nunca às aulas nem às atividades. Salientar ainda que, já no final do ano letivo, o Núcleo de Estágio foi solicitado pelo Secretariado de Exames no apoio à aplicação das Provas de Aferição do 8º ano.

Terminar reforçando o papel fundamental da Orientadora Cooperante que muito contribuiu para o sucesso desta etapa, por todas as razões já anteriormente elencadas.

#### **4. Área III – Desenvolvimento Profissional**

O Professor Estagiário teve oportunidade ao longo deste ano letivo de perceber as dificuldades inerentes à profissão de professor, não só pela lecionação de conteúdos programáticos mas, principalmente pela diversidade de público a que as aulas se destinam. Deste modo, foi muito importante conhecer os alunos para planificar de acordo com as necessidades da turma. Este ano letivo a tarefa foi menos difícil por se tratar apenas de uma só turma, o Professor Estagiário compreendeu que será necessário ter isso em atenção com todas as turmas que constituírem o seu horário, em situação normal de lecionação.

Um outro aspeto que foi relevante ao longo do estágio e que suscitou também algum receio, nomeadamente no futuro profissional, foram todas as tarefas que a Direção de Turma requer. O Professor Estagiário sempre acompanhou as tarefas e percebeu que, além da elevada burocracia que contempla, trata-se de uma função que se reveste de muita carga emocional e que requer uma implicação total do Diretor de Turma para que as relações interpessoais sejam mantidas num nível saudável e benéfico ao percurso académico do aluno.

Contudo, o Professor Estagiário sentiu que ao longo do estágio foi treinado para estas situações e que, ainda que surjam sempre situações inesperadas no futuro, adquiriu a capacidade de encontrar respostas e soluções para o que poderá surgir.

Um aspeto que compreendeu ainda é que o trabalho do professor é facilitado sempre que seja realizado em colaboração com os seus pares, isto é de Grupo disciplinar ou outros, principalmente o envolvimento da comunidade escolar.

## **5. Reflexão Final**

O estágio curricular reveste-se, com toda a certeza, de um cariz fundamental ao longo de todo o processo de aprendizagem de um professor. Permite aplicar, desenvolver e experimentar toda a teoria apreendida ao longo do curso. Além disso, dota o professor de instrumentos e competências que, só aplicando se adquirem.

Ao longo do estágio curricular, ao Professor Estagiário é permitido planificar, pôr em prática o que planificou e avaliar os resultados obtidos para melhorar, diariamente a sua prática pedagógica. O estágio permite ao professor crescer, como profissional do Desporto e, como ser humano, no contacto com os alunos, oriundos de famílias diferentes, classes sociais diferentes e com gostos, tantas vezes divergentes das modalidades lecionadas.

Cada aula representou um desafio na motivação dos alunos e na construção do saber do professor estagiário que procurou sempre inculcar bons hábitos de prática desportiva, entre ajuda e competição saudável. Nem tudo foi sempre de acordo com o imaginado, mas foi nesse ponto que residiu o desafio de proporcionar a todos os alunos um ambiente propício ao ensino-aprendizagem e de planificação de acordo com o grupo-turma a que se destinavam as aulas.

O ensino, na atualidade representa um desafio cada vez maior ao professor, independentemente da sua área de ensino. Tendo em conta a diversidade e interesses dos alunos que constituem as turmas, motivar para a aprendizagem é tarefa cada vez mais árdua. No entanto, cabe ao professor estagiário planificar e conduzir as aulas de acordo com as necessidades do grupo-turma.

Outro aspeto fundamental do estágio curricular prende-se com a dificuldade em avaliar, daí a necessidade da observação direta aos alunos, de uma avaliação contínua, de registos diários e do conhecimento individual dos alunos, nas suas áreas fortes e, predominantemente nas fracas. Assim, ao professor estagiário deve caber a capacidade de se moldar à turma, tendo consciência que as decisões tomadas num grupo-turma podem não ser as mais adequadas noutra grupo distinto. O professor estagiário deve apresentar flexibilidade simultaneamente acompanhada de uma dosagem certa de disciplina, nomeadamente ao nível do cumprimento das tarefas e diretrizes apresentadas.

A diversificação de atividades, ainda que obedecendo a uma planificação anual de conteúdos programáticos, constitui uma mais-valia para o professor estagiário, em particular na relação estabelecida com os alunos. Sem nunca descuidar o papel de adulto e de agente de educação, é importante estabelecer uma relação de empatia junto dos jovens alunos. A proximidade constitui-se como mais um fator de sucesso.

O estágio curricular permitiu também ao professor estagiário perceber a dinâmica das aulas, a necessidade de projeção de voz para ser ouvido e entendido numa realidade de pavilhão desportivo, que exige maior projeção do que uma sala de aula normal. Permitiu ainda perceber que a presença física do professor é fundamental para a boa dinâmica da aula assim como a sua deslocação pelo espaço. O apoio e incentivo são muito importantes para a construção do desenvolvimento e auto-estima dos alunos. Permitiu ainda entender que é mais fácil desenvolver boas atividades em espaços devidamente apetrechados de materiais e de convenientes espaços físicos adequados às modalidades lecionadas.

Este estágio dotou o professor estagiário de autonomia na condução das suas aulas e permitiu entender que sempre proporcionou um ambiente saudável nas mesmas, comum bom relacionamento com a turma, conduzindo os seus alunos ao sucesso e a uma prática consciente da atividade física. De realçar aqui, o papel fundamental desempenhado pela professora titular da turma no que ao apoio, ajuda e ensino concerne. Acrescentar ainda que o apoio se traduziu numa forte ajuda no progresso e evolução do professor estagiário e, não se resumiu apenas às aulas mas abarcou também a Direção de Turma, Desporto Escolar e as variadíssimas atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular.

Mas ser professor pode implicar o desempenho de outras funções, particularmente, a função de diretor de turma, que é fundamental e que, embora seja um cargo que envolve muito trabalho, já que implica entre outras atividades a justificação de faltas, os contactos com os encarregados de educação, a preparação das reuniões intercalares e de avaliação, a construção do Plano Curricular de Turma, é no entendimento do professor estagiário um cargo privilegiado no que ao conhecimento da turma diz respeito. A elaboração inicial da caracterização da turma, efetuada com as informações constantes das fichas biográficas dos alunos, no início do ano letivo, permite ao diretor de turma estabelecer uma relação de confiança com os alunos da sua direção de turma e respetivos encarregados de educação, ouvindo e sabendo preservar a privacidade de

cada um e construindo o elo de ligação/comunicação entre a casa e a Escola. O professor estagiário entendeu assim a importância do cargo e das funções inerentes ao mesmo.

O Professor Estagiário percebeu que cabe um papel fundamental ao professor de Educação Física, na construção da personalidade dos seus alunos, pois o seu papel não se resume apenas ao ensino das modalidades, mas permite a construção de competências cognitivas, sociais e emocionais, dado que a área do desporto abrange a capacidade de promoção da saúde/estilos de vida saudáveis e inclusão, permitindo aos alunos um desenvolvimento pessoal consciente na construção da sua cidadania.

De salientar a importância do estágio curricular na aprendizagem do professor estagiário que se traduziu, conseqüentemente, numa importante e destacada evolução em todas as vertentes experimentadas inerentes à profissão de docente, para além da planificação, lecionação e conseqüente avaliação dos alunos.

Para concluir, o Professor Estagiário destaca a importância de uma visão global do ensino perspectivada ao longo do estágio profissional que veio confirmar a predisposição natural para a lecionação na área da Educação Física. Acrescenta a tomada de consciência da importância de todas as atividades realizadas, as boas relações interpessoais desenvolvidas com a comunidade escolar, em particular com os alunos e a dinâmica criada com os seus pares.

Em suma, o Professor Estagiário esforçou-se por fomentar o gosto pela atividade física/desportiva dos seus alunos, como meio de implementar hábitos saudáveis de saúde física e mental, visando ser uma influência positiva no crescimento saudável dos alunos e na estruturação de comportamentos proativos na sociedade futura. Deste modo, terminando dizendo que o estágio confirmou a vocação do professor estagiário para o ensino porque não se pode dissociar a arte de ensinar da vocação para o fazer. Só um ponto de equilíbrio entre ambos pode construir um bom docente.

## 6. Referências

- Amante, L. & Oliveira, I. (Coord.) (2016). *Avaliação das Aprendizagens: Perspetivas, contextos e práticas*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3rd ed.). Livros Horizonte.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- de Souza Barros, J. D., da Silva, M. D. F. P., & Vásquez, S. F. (2011). A Prática Docente Mediada pelo Estágio Supervisionado. *Atos de pesquisa em educação*, 6 (2), 510-520.
- Ministério da Educação e Ciência. (2012). “Decreto-Lei nº 139/2012”. Diário da República: I série, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>
- Ministério da Educação e Ciência. (2018). “Decreto-Lei nº 55/2018”. Diário da República: I série, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>
- Ministério da Educação (1991). “Decreto-Lei nº 95/9” Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26. <https://dre.tretas.org/dre/25109/decreto-lei-95-91-de-26-de-fevereiro>
- Universidade da Beira Interior (2013). “Despacho n.º 38/R/2013”. Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada. [https://academicos.ubi.pt/online/pdfHandler.ashx?file=bv/legislacao/Despacho%2038\\_R\\_2013.pdf](https://academicos.ubi.pt/online/pdfHandler.ashx?file=bv/legislacao/Despacho%2038_R_2013.pdf)
- Direção Geral da Educação (DGE). (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Direção Geral da Educação (DGE). (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III.

- Felício, H. M. D. S., & Oliveira, R. A. D. (2008). A formação prática de professores no estágio curricular. *Educar em revista*, (32), 215-232.
- Ferreira, J. (2018). Relatório de Estágio Profissional “*Da Teoria à Prática: Passagem à docência*”. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/117450>
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports*, 8(6), 88. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- Monteiro, L. (2017). Relatório de Estágio Profissional “*Ser Professor de Educação Física: O Sonho tornado realidade*”. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://hdl.handle.net/10216/109731>
- Oliveira, R. (2022). Experiências de um estágio profissional: *O percurso formativo de um futuro Professor de Educação Física*. <https://hdl.handle.net/10216/146983>
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação <http://hdl.handle.net/10198/2558>
- Telinhos, A. (2017). Relatório de Estágio Profissional “*Viagem ao mundo do Ensino da Educação Física*”. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105484/2/201302.pdf>

## CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

### Estudo comparativo de 4 indicadores de condição física num protocolo de 16 semanas numa turma de 11º ano

#### 1. Introdução

O sedentarismo juvenil constitui um problema que merece a atenção de diversos profissionais, mas, principalmente a dos profissionais do Desporto. A industrialização da sociedade forneceu aos jovens ferramentas de lazer que os prendem em casa e os conduzem à inatividade. De todos estes comportamentos advêm problemas sérios de saúde: obesidade e diabetes, entre outros (García-Hermoso et al., 2019; Héroux et al., 2013). Assim, ao longo das últimas décadas, muitos estudos evidenciaram uma diminuição dos níveis de condição física. É um aspeto muito preocupante visto que um estilo de vida ativa pode influenciar diretamente na estruturação e função cerebral durante a infância (Asigbee et al., 2018; Conde e Tercedor, 2015; Donnelly et al., 2016).

Além dos benefícios fisiológicos inegáveis da atividade física, durante muito tempo se especulou sobre os benefícios cognitivos. Ainda que se tenha acreditado, por um longo período de tempo, que o excesso de atividade física prejudicava o rendimento escolar das crianças e jovens, Shepard e Trudeau em 2005 provaram que o tempo dedicado ao exercício físico aumentava o rendimento escolar, contrariando as teorias até aqui vigentes. Por sua vez, Chaddock-Heyman et al., 2015; Lambourne et al., 2013 e Chomitz et al., 2009, afirmaram existir uma relação direta entre o rendimento físico e outros aspetos cognitivos como a Matemática, a leitura e a ortografia desenvolvidos com maior facilidade. Esta estreita relação revelou-se evidente na velocidade de processamento da linguagem, da memória e da capacidade de atenção.

Pelos motivos elencados anteriormente, podemos dizer que a disciplina de Educação Física se reveste de importância fundamental uma vez que um dos seus principais objetivos é transmitir hábitos de vida saudáveis e a necessidade da prática constante de atividade física. Por sua vez, o professor de Educação Física deverá desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento, nos alunos, de atitudes positivas face à prática de atividade física. Assim, cabe ao professor criar um clima propício à criação de experiências que fomentem a competição, o autoconhecimento, a diversão e a

motivação interna (Deci e Ryan, 2014; Hager e Chatzisarantis, 2007). O papel desempenhado pelo professor pode constituir a chave nas experiências vividas, intimamente relacionadas com as emoções e a motivação dos alunos para a prática de atividade física. No entanto, a motivação não pode ser totalmente imputada ao docente, as emoções ressentidas pelos alunos podem traduzir-se num elemento ativador ou desativador dos processos motivadores dos alunos (MacIntire e Vicenze, 2017). A motivação intrínseca dos alunos, resultante das aulas de Educação Física determinará a consequente continuidade da prática do exercício físico para fora da sala de aula (Tessier, Sarrazin e Ntoumanis, 2010; Trigueros, et al., 2017). Do mesmo modo, o aspeto lúdico das aulas de Educação Física, ainda que com instruções diretas, jogará um papel preponderante na motivação dos alunos, nomeadamente nos mais jovens que, por via do jogo, poderão ser influenciados para a prática de atividade física, a longo prazo, conducente a uma boa condição física.

Importa agora definir o conceito de condição física e pelo resultado de diversas pesquisas efetuadas, esta surge, inúmeras vezes associada a parâmetros tais como atividade física; força; flexibilidade; índice de massa corporal; índice de massa gorda e condição cardiorrespiratória. Pode dizer-se que a condição física de qualquer indivíduo é determinada pelo estado de desenvolvimento das suas capacidades motoras (Romão & Pais, 2006). Assim, segundo Costa e Costa (2007), a condição física é um conjunto de capacidades motoras que nos permite dar a melhor resposta possível às exigências da atividade física, sejam elas da vida diária ou desportivas, independentemente do seu grau de exigência. Desta forma, as capacidades motoras variam de indivíduo para indivíduo, consoante o seu género, as suas características genéticas, os seus hábitos desportivos e o seu estilo de vida.

Por sua vez, Corbin (2002) reforça a indispensabilidade do professor de Educação Física assumir uma perspetiva educativa, relativamente à Educação Física. O modelo educativo visa formar cidadãos conscientes e informados, proporcionando aos alunos os conhecimentos sobre a relação entre exercício e saúde, envolvendo-os na aprendizagem de habilidades de autogestão e autorregulação.

Ainda relativamente ao papel fundamental do professor de Educação Física, Marques (2010) refere que é necessário que haja um compromisso honesto e formal da escola com a promoção da saúde e aumento dos níveis de participação nas atividades físicas e desportivas. Deste modo, cabe aos professores assumir as suas responsabilidades

enquanto educadores, promotores da saúde e de estilos de vida ativos e saudáveis, mostrando aos alunos a importância da atividade física para a saúde, quer no contexto da sala de aula, quer através do exemplo de vida. Contudo, existe um grande número de fatores que influem diretamente sobre a condição física de cada indivíduo, desde a alimentação, a higiene do sono, o estado físico, o estado geral de saúde, o estado emocional e o estado social e económico de cada indivíduo. Entendendo-se condição física como a capacidade orgânica do ser humano realizar as suas tarefas diárias, de trabalho, estudo ou lazer, sem apresentar cansaço físico ou mental que o impeça de as realizar.

Assistimos, em larga medida, a uma inatividade física relacionada com as facilidades tecnológicas de que dispomos como a utilização de automóveis, escadas rolantes, elevadores, o uso excessivo do computador, da televisão e dos videojogos. Nos jovens, deparamo-nos também com outro fator importante, o do tempo utilizado para o estudo e outros afazeres que, conseqüentemente, diminuem a disponibilidade para a realização de atividade física, que infelizmente acaba por não ser considerada uma prioridade, daí a necessidade de implementar nos jovens, por meio das aulas de Educação Física, a prática regular de exercício físico com vista a uma boa manutenção da sua condição física.

Estando frequentemente associada à condição física a auto-estima, os benefícios corporais da atividade física são visíveis na diminuição de peso, no aumento da massa muscular, na maior capacidade cardiovascular, para referir os mais comuns. Ao mesmo tempo os benefícios psicológicos são a sensação de libertação, o alheamento do espaço e do tempo, tranquilidade e relaxamento após a prática da atividade desportiva. Sendo que a adolescência é, só por si, um período que apresenta estados opressivos e conturbados, que, poderão ser reduzidos ou até suprimidos através da prática de atividade física (Botelho e Duarte, 1999). É que para além de se considerar a obesidade infantil como a maior causa da baixa condição física das crianças, afeta também a auto-estima (Bar-Or, 1987). É neste sentido que se destaca o importante papel das atividades físicas, no contexto escolar e nos tempos livres (Mota, 1992a). Por sua vez, Pereira e Neto (1999) salientam também que é fundamental que se ensine e promova atividade física regular desde a infância de modo que fatores externos ao processo de envelhecimento natural desempenhem um papel benéfico (Astrand, 1992, citado por Gomes, 1993a).

Bento (1998) acrescenta também que através da prática desportiva, lúdica e motora podemos intervir no nosso corpo e na nossa saúde, cuidando do corpo, recuperando e melhorando os índices de funcionalidade do nosso corpo e da nossa mente. A condição física é responsável pela constante preocupação de cuidar do corpo, de o criar, adaptar, transformar e melhorar. Mas, nem tudo permanece adormecido, assistimos a uma crescente preocupação com a condição física/saúde. Segundo Bach (1993), há uma reinterpretção das atividades desportivas, nomeadamente ir de bicicleta para o trabalho, percorrer circuitos de corrida de manutenção, ou mesmo deslocar-se a pé dentro dos grandes centros urbanos são práticas cada vez mais correntes.

Em suma, diariamente assistimos à introdução de atividades mais diversificadas: ginásio/aulas de grupo, padel, squash, entre muitas outras praticadas de forma espontânea e lúdica. É na espontaneidade que reside a influência da escola, é por incentivo da escola, que o jovem irá de livre vontade e com o objetivo de manter a sua condição física num nível que lhe permita melhorar o seu estilo de vida/saúde, aderir a desportos extracurriculares.

Se tomarmos por objetivo a promoção da atividade física para aumentar a probabilidade dos jovens adotarem um estilo de vida ativo e de o manterem, em idade adulta, é evidente, a necessidade de proporcionar práticas equilibradas de prazer e divertimento, de desafio e de confronto, de esforço e de movimento, tendo em conta as necessidades e possibilidades dos grupos etários envolvidos (Correia, 1997), adequando a prática desportiva de forma a transformá-la em algo atraente e adequado (Bento, 1991). A atividade física assume assim uma importância crescente na saúde dos indivíduos, na sua condição física e no seu bem-estar mental e emocional, podendo considerar-se como uma necessidade biológica do ser humano.

Com base em tudo o que foi anteriormente abordado, o presente estudo, aplicado

## **2. Metodologia**

### **2.1. Participantes**

Este Projeto foi desenvolvido no Agrupamento de Escolas do Fundão, especificamente numa turma de 11º ano, do curso de Ciências Sócio Económicas e Artes Visuais,

composta por 23 alunos, sendo 13 elementos do sexo masculino (56,5%) e 10 do feminino (43,5%).

## **2.2. Procedimentos**

O estudo iniciou-se por uma fase de observação dos alunos, no que concerne a sua condição física. Assim, num primeiro momento, a observação constituiu -se como único método de análise.

Num segundo momento, procedeu-se à elaboração de um circuito de condição física, a ser realizado semanalmente pelos alunos, como forma de aquecimento para a aula de 100 minutos. Deste modo, os alunos iniciavam a aula com uma série de 20 agachamentos seguidos de 20 extensões de braços, 20 abdominais e 20 polichinelos. Pretendeu-se que fossem realizadas estas quatro séries de exercícios no menor tempo possível, executando todas, corretamente.

Num último momento, os alunos foram responsabilizados pela contagem do tempo em que conseguiam executar o circuito, transmitindo a contagem efetuada, por meio do relógio ou telemóvel, sob vigilância do professor. Este, por sua vez procedeu ao registo, em grelha Excel criada para o efeito, de todos os resultados obtidos (Anexo 11).

Mediante os resultados obtidos pelos alunos, efectuou-se a análise estatística dos valores recolhidos, através do programa SPSS (Statistical Analysis Software), de forma a apresentar as conclusões do estudo.

O objetivo principal do presente estudo será a tentar entender se o tempo de realização do circuito diminui, se mantém ou aumenta ao longo das 16 semanas.

Deste modo, as hipóteses formuladas para este estudo são as seguintes:

H0: Não existem diferenças estatisticamente significativas no tempo de realização.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas no tempo de realização.

## **2.3. Análise e Tratamento de Dados**

Recolhidos e organizados os dados obtidos pelos alunos para o Projeto de Investigação, efectuou-se a análise estatística dos valores recolhidos, através do programa SPSS (Statistical Analysis Software), de forma a apresentar as conclusões do estudo.

Foram realizadas as estatísticas descritivas apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão com intervalo de confiança de 95%. De seguida, para se determinar a normalidade e homogeneidade da distribuição dos resultados utilizaram-se os testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro Wilk.

Assim, foi usado um teste não paramétrico pois a amostra conta com menos de 30 elementos e não segue uma distribuição normal ou homogénea.

## 2. Resultados

Depois de apurados todos os dados necessários, tendo sido realizadas as contagens dos tempos de realização dos circuitos e feitas as estatísticas anteriormente referidas, foram elaboradas as seguintes tabelas que contêm os dados recolhidos dos testes de normalidade e as estatísticas descritivas totais.

**Tabela 1 – Testes de Normalidade**

Testes de Normalidade						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
19/out	,195	23	,023	,890	23	,016
26/out	,204	23	,014	,906	23	,033
02/nov	,216	23	,007	,900	23	,025
09/nov	,175	23	,067	,888	23	,014
16/nov	,226	23	,003	,890	23	,016
23/nov	,215	23	,007	,870	23	,006
30/nov	,296	23	<,001	,781	23	<,001
07/dez	,280	23	<,001	,832	23	,001
04/jan	,321	23	<,001	,707	23	<,001
11/jan	,192	23	,027	,764	23	<,001
18/jan	,211	23	,009	,824	23	<,001
25/jan	,313	23	<,001	,650	23	<,001
01/fev	,240	23	,001	,802	23	<,001
08/fev	,267	23	<,001	,766	23	<,001
15/fev	,145	23	,200*	,826	23	,001
29/fev	,179	23	,055	,849	23	,003

\*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

**Tabela 2 – Estatísticas descritivas totais**

Estatísticas Descritivas					
	N	Média	Estatística do teste Padrão	Mínimo	Máximo
19/out	23	1,9487	,54739	1,22	3,07
26/out	23	1,8535	,55600	1,15	3,22
02/nov	23	1,8548	,55424	1,11	3,03
09/nov	23	1,7961	,59518	1,01	3,18
16/nov	23	1,6770	,51901	1,05	3,02
23/nov	23	1,6635	,53049	1,05	3,14
30/nov	23	1,5674	,50563	1,08	3,11
07/dez	23	1,5461	,54637	,57	3,25
04/jan	23	1,5413	,53503	1,06	3,32
11/jan	23	1,3548	,34490	1,05	2,28
18/jan	23	1,3413	,29413	1,00	2,12
25/jan	23	1,5148	,52905	1,05	3,05
01/fev	23	1,4861	,38831	1,09	2,54
08/fev	23	1,4200	,38700	1,04	2,34
15/fev	23	1,3461	,23337	1,08	2,17
29/fev	23	1,3504	,28621	1,00	2,11

Por sua vez, a seguinte tabela apresenta os valores totais do teste, definindo a média, desvio padrão e o valor máximo e mínimo.

Verificamos que ao longo de todas as semanas de exercício, o valor médio dos tempos diminuiu, apesar de não ser de forma contínua.

**Tabela 3 – Estatísticas descritivas - Sexo Feminino**

**Estatísticas Descritivas<sup>a</sup>**

	N	Média	Estatística do teste Padrão	Mínimo	Máximo
19/out	10	2,2320	,35925	1,56	3,01
26/out	10	2,1490	,53536	1,43	3,22
02/nov	10	2,1180	,36678	1,37	2,58
09/nov	10	2,0780	,48233	1,40	3,18
16/nov	10	1,8470	,55233	1,27	3,02
23/nov	10	1,7350	,45598	1,21	2,57
30/nov	10	1,7260	,45792	1,21	2,58
07/dez	10	1,7900	,62057	1,24	3,25
04/jan	10	1,7570	,63889	1,31	3,32
11/jan	10	1,4310	,32621	1,15	2,28
18/jan	10	1,4270	,27976	1,20	2,12
25/jan	10	1,5500	,54019	1,22	3,05
01/fev	10	1,6020	,44654	1,24	2,54
08/fev	10	1,4990	,41916	1,22	2,34
15/fev	10	1,4240	,28371	1,16	2,17
29/fev	10	1,4290	,26493	1,15	2,08

a. Genero = Mulher

**Tabela 4 – Estatísticas descritivas - Sexo Masculino**

**Estatísticas Descritivas<sup>a</sup>**

	N	Média	Estatística do teste Padrão	Mínimo	Máximo
19/out	13	1,7308	,57811	1,22	3,07
26/out	13	1,6262	,47226	1,15	2,57
02/nov	13	1,6523	,60010	1,11	3,03
09/nov	13	1,5792	,59814	1,01	3,10
16/nov	13	1,5462	,47160	1,05	2,57
23/nov	13	1,6085	,59367	1,05	3,14
30/nov	13	1,4454	,52379	1,08	3,11
07/dez	13	1,3585	,41320	,57	2,46
04/jan	13	1,3754	,38740	1,06	2,59
11/jan	13	1,2962	,36015	1,05	2,14
18/jan	13	1,2754	,29846	1,00	2,11
25/jan	13	1,4877	,54080	1,05	3,05
01/fev	13	1,3969	,32725	1,09	2,33
08/fev	13	1,3592	,36552	1,04	2,23
15/fev	13	1,2862	,17472	1,08	1,57
29/fev	13	1,2900	,29738	1,00	2,11

a. Genero = Homem

Em ambas tabelas anteriormente apresentadas, verificamos que a média obtida pelo sexo feminino é superior à do sexo masculino, mas que ambas apresentam uma diminuição ao longo de todo o estudo realizado, isto é desde o ponto de partida, primeira semana de recolha de dados, até à última.

No entanto, a média alcançada pelo sexo masculino foi sempre inferior à do sexo feminino, ainda que ambas tenham vindo a melhorar ao longo da realização do teste.

Verifica-se também que o desvio padrão se regista de forma acentuada em ambos sexos visto que o valor mínimo e máximo dos tempos registados mostram uma grande amplitude.

**Tabela 5 – Classificações**

		<b>Postos</b>		
		N	Posto médio	Soma de Classificações
07/dez - 19/out	Classificações Negativas	20 <sup>a</sup>	12,98	259,50
	Classificações Positivas	3 <sup>b</sup>	5,50	16,50
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	23		
29/fev - 04/jan	Classificações Negativas	19 <sup>d</sup>	12,13	230,50
	Classificações Positivas	3 <sup>e</sup>	7,50	22,50
	Empates	1 <sup>f</sup>		
	Total	23		

a. 07/dez < 19/out

b. 07/dez > 19/out

c. 07/dez = 19/out

d. 29/fev < 04/jan

e. 29/fev > 04/jan

f. 29/fev = 04/jan

**Tabela 6 – Estatísticas do Teste**

<b>Estatísticas de teste<sup>a</sup></b>		
	07/dez - 19/out	29/fev - 04/jan
Z	-3,696 <sup>b</sup>	-3,379 <sup>b</sup>
Significância Sig. (2 extremidades)	<,001	<,001

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

b. Com base em postos positivos.

Após a recolha dos dados e da realização do teste de Willcoxon podemos observar que o valor de  $Z$  é negativo em ambos os momentos, logo verifica-se que existiu uma diminuição do tempo. Visto que o valor de  $p$  é menor que 0.05, verificamos que em ambos os momentos existiu uma diferença de dados, ou seja, em cada momento da análise houve uma melhoria dos mesmos, o que nos indica que todos os alunos registaram uma melhoria significativa no tempo de realização.

#### **4. Discussão**

O presente estudo teve como principal objetivo entender os níveis de condição física apresentados pelos alunos, ao longo do ano letivo. Deste modo, foi-lhes proposto um desafio que contribuiu para recolher os dados importantes para este estudo.

Desta forma, e como afirma Costa e Costa (2007) o desenvolvimento das capacidades motoras é que permite aos alunos dar a melhor resposta possível. Assim sendo, os alunos foram estimulados no sentido de melhorar as suas prestações, começando por registar tempos de execução superiores no início do teste e apresentando tempos consideravelmente melhores no final do mesmo.

Aqui realça-se o papel preponderante do professor de Educação Física que, segundo Corbin (2002) deve incentivar e motivar o aluno para a prática de exercício físico numa perspetiva de vida saudável.

Assim, com o presente teste os alunos revelaram motivação relativamente à realização dos exercícios e à tentativa de melhorar gradualmente os seus resultados. Revelaram uma competitividade saudável que os impeliu a tentar dar sempre o seu melhor para ultrapassar os seus anteriores resultados, assim como também superar os dos colegas.

Foi ainda importante a sistematização da rotina no início de cada aula porque assim, os alunos estavam já preparados para superar os resultados anteriormente obtidos.

Com base neste estudo percebemos que existem fatores condicionantes dos seus resultados, desde uma noite mal dormida ou ter saltado um pequeno-almoço ou mesmo a falta da prática sistemática de exercício físico pode influir diretamente nos resultados apresentados.

## 5. Conclusão

Após a conclusão do estudo e análise dos seus resultados podemos afirmar que o estudo feito com a turma CSEAV do 11º Ano apresenta algumas limitações nas suas conclusões, uma vez que a amostra foi bastante reduzida. O estudo teria tido outro impacto se nele fossem envolvidas todas as turmas do 11º Ano do Agrupamento de Escolas do Fundão.

Contudo, não se podem ignorar os resultados obtidos, uma vez que indicam que a prática de uma atividade física regular proporciona um desempenho físico melhorado. Desta forma, os resultados obtidos revelaram que o treino regular é de extrema importância para o desenvolvimento da aptidão física do indivíduo e é aqui que o papel do Professor de Educação física e das suas aulas é determinante, ficando assim comprovada a H1, anteriormente formulada.

Foi de notar que se revelou uma maior facilidade na superação dos tempos de execução do circuito por parte dos rapazes, ainda que com alguma exceções determinantes. As raparigas demonstraram também uma grande evolução, mas partilhando da mesma opinião que Rosa (2023) que defende que os indivíduos do género masculino tendem a praticar mais atividade física fora do contexto escolar que o género feminino, obtendo assim melhores resultados, como foi verificado no presente estudo.

Concluindo, ressaltar a importância da prática de exercício físico regular para a manutenção de uma boa condição física para uma vida saudável, proativa e para combater o sedentarismo, em particular dos jovens.

## 6. Referências

- Arboix-Alió, J., Puigvert, J., Ramos, E., & Sebastiani, E. M. (2014). Evolución de la condición física de los alumnos de la escuela maristas la inmaculada de barcelona en los últimos 15 años: un estudio transversal. *Revista Horizontes Pedagógicos*, 16, 24–33.
- Asigbee, F. M., Whitney, S. D., & Peterson, C. E. (2018). The Link Between Nutrition and Physical Activity in Increasing Academic Achievement. *Journal of School Health*, 88(6), 407–415. doi:10.1111/josh.12625
- Bach, L. (1993). Sports Without Facilities: The Use of Urban Spaces by Informal Sports. *International Review for the Sociology of Sport*, 28, 2+3.
- Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Kienzler, C., King, M., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). The Role of Aerobic Fitness in Cortical Thickness and Mathematics Achievement in Preadolescent Children. *PLOS ONE*, 10(8), e0134115. doi:10.1371/journal.pone.0134115
- Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G. F., & Hacker, K. A. (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. *Journal of School Health*, 79(1), 30–37. doi:10.1111/j.1746- 1561.2008.00371.x
- Costa, M. & Costa, A. (2007). Educação física 10/11/12: Educação física 10.º, 11.º, 12.º anos Ensino Secundário. Maia: Areal Editores.
- Costa, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Lisboa. FMH. Costa, O. (1991). Desporto e Qualidade de Vida. In: J. Bento & A. Marques (Eds.), Actas das Jornadas Científicas Desporto. Saúde. Bem-estar. (pp.53-59). Porto. F. C. D. E. F. - U. P.
- Corbin, C. (2002). Physical Education as an Agent of Change. *Quest*, 54, 181-195.
- Corbin, C., Pangrazi, R., & Welk, G. (1994). Toward an understanding of appropriated physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1 (8), pp. 1-8.

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53-73). Springer, Dordrecht.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225–237. doi:10.1123/pes.13.3.225
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Saavedra, J. M. (2019). Exercise, health outcomes, and paediatric obesity: A systematic review of meta-analyses. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(1), 76–84. doi:10.1016/j.jsams.2018.07.006
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I. y Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 632- 653. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.09.001>
- IDP: Instituto do Desporto de Portugal (2011). Livro verde da aptidão física. Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto. Lisboa: Estrelas de Papel, Lda com Atelier Gráficos à Lapa.
- MacIntyre, P. D., y Vincze, L. (2017). Positive and negative emotions underlie motivation for L2 learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 7(1), 61-88. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2017.7.1.4>
- Marques, A., Santos, D. A., Hilman, C. H. & Sardinha, L. B. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6- 18 years. *Brasil Journal Sports Medicine*, 52: 1039. doi: 10.1136/bjsports-2016-097361.

- Marques, A. (2010a). A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um Caso. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Marques, A. (2010b). Actividade física. Que quantidade se deve praticar. *BoletimSPEF*, 35, pp. 11-21.
- Martins, J., Sallis, J. F., Marques, A., Diniz, J. & Costa, F. C. (2016). Potential correlates and outcomes of active commuting to school among adolescents. *Motricidade*, 12, (4), 62-72. doi: 10.6063/motricidade.9565
- Matos, Z. & Graça, A. (1991). Criação de Hábitos de Actividade Física Regular: Um Objectivo Central da Educação Física. In: Bento, J. & Marques, A. (Eds.), *Actas das Jornadas Científicas Desporto Saúde Bem-Estar* (pp. 311-317). Porto. F.C.D.E.F.-U.P.
- Menezes, P. G. (2014). Habilidades motoras fundamentais: promovendo o desenvolvimento cognitivo. *Revista EF Feportes*. 19 (193).
- Neves, D.; Vieira, C.; Carvalho, M. L. & Correia, A. L. (sd). Avaliação da condição física.
- Romão, P. & Pais, S. (2009). *Práticas Desportivas e Recreativas*. Curso Tecnológico de desporto. 11º Ano. Porto: Porto Editora
- Rosa, S., Costa, M., Castro, A., & Corrêa, K. (2023). Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. *Rev. eletrônica enferm*, 73389-73389.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J.M., Cangas, A.J., (2018). Validación y adaptación de la escala de control psicológico del profesor hacia las clases de educación física y su efecto sobre la frustración de las necesidades psicológicas básicas con la incorporación de la novedad. *Movimento*, Manuscript in review

# ANEXOS

## Anexo 1 – Parecer do Orientador



### DECLARAÇÃO ENTREGA VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA

Eu, Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa, com o documento de identificação CC 11291992, NIF 203006054, e-mail -amcosta@ubi.pt, Professor Associado com Agregação no Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, orientador científico do aluno Diogo Amoroso Gama, com o número de aluno M12771, autor do trabalho de 2.º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, intitulado *Relatório de Estágio Pedagógico - Escola Secundária do Fundão - Estudo comparativo de 4 indicadores de condição física num protocolo de 16 semanas numa turma de 11º ano*, declaro, para os devidos efeitos, que a versão ora entregue – VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA - apresenta as recomendações de correção sugeridas pelo júri da prova pública.

Covilhã e UBI, 2 de agosto de 2024

O Orientador Científico

Assinado por: Aldo Filipe de Matos Moreira Carvalho da Costa  
Num. de identificação: 11291992  
Data: 2024/08/02 10:18:29+01:00

---

(Professor Doutor Aldo Matos da Costa)







## Anexo 3 – Plano Anual de Atividades de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão



Endereço de email	Selecione o proponente deste item de atividade	Nome da atividade	Nº de iniciativas  (apenas para itens de atividades com duração prolongada)	A atividade foi concretizada			Objetivos gerais da atividade		Avaliação global (greencher pelo proponente) Na avaliação final deve ser indicado sempre: I- Insuficiente; S- Suficiente; B- Bom ou MB- Muito Bom, e não qualquer outra sinalética.	Observações		
				SIM	NÃO	NÃO?					Atingidos na totalidade	Parcialmente atingidos
						Em processo de concretização	A concretizar	Substituída por outra				
felisbelafernandes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	antigas.										
carlosrodrigues@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Espaço D - Olho Vivo										
carlosrodrigues@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	NOSSAUDIOLAB - "Sons de Prova e Experimentação"										
clarabarbosa@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Comemoração do dia Europeu do Desporto Escolar - Alegria no desporto								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
jorgepalma@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Pinheirinho de Natal								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
jorgepalma@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Passadeira de cravos -										
jorgepalma@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Cereja como património										
jorgepalma@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Exposição de trabalhos										
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Corta-Mato escolar								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
vanessanunes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	V Tertúlias do Desporto, Atividade Física e Saúde								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Halloween - Há magia na escola	X				X			MB		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Dia do lóso	X				X			MB		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Dia Mundial da Alimentação								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Torneio de Badminton Inf B e Iniciados								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@gmail.com	Departamento de Expressões (DE)	Megas								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@gmail.com	Departamento de Expressões (DE)	Dia da obesidade								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@gmail.com	Departamento de Expressões (DE)	Caminhada em família AEF	X				X			MB		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Atividade 1º Ciclo					X			MB		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Dia Mundial da Bicicleta	X				X			MB		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Desfile e coreografia de carnaval								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Coreografia de Natal								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Dia da Não Violência contra as mulheres								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
rosalinagomes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Projeto Artístico Inclusivo										
rosalinagomes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Projeto Bancos para a Escola/Cidade										
rosalinagomes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Ao Lado de Pomar										
rosalinagomes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Plano Nacional de Artes										
crislinadacruz@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Mobilidade sustentável	X				X			MB		
mcarmomatos@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Transformação Interior - À procura do eu*										
luismoreira@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Clube do Desporto Escolar								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
felisbelafernandes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	XXVI Colóquios Juvenis de Arte, Covilhã.										
felisbelafernandes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Presépio Ecológico - "Natal Invertido"										
clarabarbosa@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	ICE4ALL								<b>AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>		
luciala@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Exposição de trabalhos de Ed. Visual do 3º ciclo										
vanessanunes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	2º Encontro Cricket nas Escolas - DE Comunidade		x				x		MB		
vanessanunes@esfundao.pt	Departamento de Expressões (DE)	Comunidade		x				x		MB		

## Anexo 4 – Plano de Aula

### PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	11º CSEAV	Data	18.04.24	Hora	09:20-11:10	Local	P2
Período	3º	Nº aula	78 e 79	Duração	100 min	Nº alunos	23		
Área / Sub-Área / Matéria	Andebol		Aula		3 e 4	Da matéria com um total de		6	
Função Didática	Exercitação; Consolidação; Revisão;								
Recursos Materiais	Bolas, cones, coletes;								

🕒	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização / Estratégias	Crítérios de êxito
9:20	Entrada		
9:30	Parte inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verificação das presenças.</li> <li>Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequencialização dos conteúdos.</li> <li>Apresentação da dinâmica da aula.</li> </ul>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor.</p> 	Os alunos ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.
9:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
10'	<p><b>Jogo Touchdown:</b></p> <p>Duas equipas, cada equipa tem um capitão na linha de fundo. O objetivo é que cada equipa consiga executar 10 passes seguidos e depois passar a bola ao seu capitão.</p>		Os alunos, executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.
9:45	Parte Fundamental		
15'	<p><b>Exercício 1:</b></p> <p><b>Jogo holandês:</b></p> <p>A equipa que começa no meio, começa a atacar para uma das balizas. Caso marquem, continuam a atacar para a outra baliza. Cada vez que acabam uma equipa de atacar, a que sofreu golo ou a equipa que perdeu o ressalto/bola, sai e entra a equipa que está fora.</p>		<p><b>Posição base:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pernas ligeiramente fletidas e ligeira inclinação do tronco para a frente;</li> <li>- Olhar acompanha a bola;</li> </ul> <p><b>Receção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos bem abertas e dedos afastados;</li> </ul> <p><b>Passo picado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estender o MS e fletir o pulso ao enviar a bola;</li> <li>- Fazer ressaltar a bola próxima do receptor.</li> </ul> <p><b>Passo de ombro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Armar" o braço para iniciar o passe, protegendo a bola (formar um ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro);</li> <li>- Recuar o ombro e o braço livre, no momento do passe, avançando com o ombro do braço que executa;</li> <li>- Movimento de extensão do braço, ao executar o passe</li> </ul> <p><b>Passo de Pulso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligeira inclinação do tronco à frente;</li> <li>- Rotação interna do braço (pronação), seguida de uma flexão da mão.</li> </ul> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupar o espaço vazio de forma racional.</li> </ul> <p><b>Drible:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contacto com a bola com a mão aberta e os dedos estendidos e afastados;</li> <li>- Tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>- Altura do ressalto da bola ao nível da cintura;</li> <li>- Driblar a bola à frente.</li> </ul>
10:00	<p><b>Exercício 2:</b></p> <p><b>Jogo das Cores</b></p> <p>O professor indica uma cor e o aluno de cada fila corre em direção à bola correspondente e essa cor, realizando uma situação de 1x1. O aluno que chegar primeiro ataca, enquanto o outro tem de defender.</p>		
10:15	<p><b>Exercício 3:</b></p> <p><b>8 com situação 2x1 + Gr.</b></p> <p>Jogador com bola passa para um dos lados e corre por trás do mesmo. De seguida, o jogador que recebeu a bola passa para o colega do lado contrário e vice-versa até chegarem ao meio-campo. Quando chegarem ao meio-campo, o jogador que estiver com a bola pausa-a e vai defender e</p>		

<p>10:30 15'</p>	<p>os outros alunos atacam. Situação 2x1 + Gr.</p> <p><u>Exercício 4:</u> <u>Situação de jogo:</u> Os alunos realizam jogo formal</p>		<p><b>Remate em suspensão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passos de corrida alternados (esq. Dir. esq.);</li> <li>- Elevação do corpo e do braço com bola;</li> <li>- Perna do lado da bola deve estar fletida;</li> <li>- Queda deve ser realizada sobre a perna de chamada;</li> </ul> <p><b>Remate em apoio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pé contrário à mão que lança colocado à frente;</li> <li>- Braço que lança colocado no alinhamento do ombro;</li> <li>- Braço livre aponta ao alvo.</li> </ul>
<b>10:45 Parte Final</b>			
<p>5'</p>	<p>Arrumação do material. Retorno à calma com a realização de alongamentos estáticos.</p> <p>Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e <u>seqüencialização</u> da matéria.</p>	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor</p>	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>
<b>10:50 Saída. Banho</b>			
<p><b>Observações:</b> Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula</p>			

## Anexo 5 – Planificação Educação Física

	Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações	
1ºP	Set	5ª	14	100	1 e 2	Sala	Apresentação	
		3ª	19	50	3	P4	Condição Física	
		5ª	21	100	4 e 5	P4	Avaliação Diagnóstica	
		3ª	26	50	6	P4	Dança - Regadinho	
		5ª	28	100	7 e 8	P4	Ginástica de solo	
	Out	3ª	3	50	9	P4	Dança - Regadinho	
		3ª	10	50	10	P4	Dança - Regadinho	Saúde Mental
		5ª	12	100	11 e 12	P4	Ginástica de solo	
		3ª	17	50	13	P4	Dança - Regadinho	Avaliação sumativa
		5ª	19	100	14 e 15	P4	Ginástica de solo	Avaliação sumativa
		3ª	24	50	16	P1	Atletismo - Estafetas	
		5ª	26	100	17 e 18	P1	Voleibol	
		3ª	31	50	19	P1	Atletismo - Estafetas	
	Nov	5ª	2	100	20 e 21	P1	Voleibol	
		3ª	7	50	22	P1	Atletismo - Estafetas	SALA 8
		5ª	9	100	23 e 24	P1	Voleibol	
		3ª	14	50	25	P1	Atletismo - Estafetas	Avaliação sumativa
		5ª	16	100	26 e 27	P1	Voleibol	Avaliação sumativa
		3ª	21	50	28	P2	Basquetebol	
		5ª	23	100	29 e 30	P2	Basquetebol	
		3ª	28	50	31	P2	Basquetebol	
		5ª	30	100	32 e 33	P2	Basquetebol	Avaliação sumativa
	Dez	3ª	5	50	34	P2	Teórica	Matéria Teste
		5ª	7	100	35 e 36	P2	Fit Escola	
	3ª	12	50	37	P2	Teste		
	5ª	14	100	38 e 39	P2	Auto-avaliação		
2ºP	Jan	5ª	4	100	40 e 41	P3	Badminton	
		3ª	9	50	42	P3		SALA 15
		5ª	11	100	43 e 44	P3	Badminton	
		3ª	16	50	45	P3	Badminton	
		5ª	18	100	46 e 47	P3		
		3ª	23	50	48	P3		
		5ª	25	100	49 e 50	P3	Badminton	Avaliação sumativa
		3ª	30	50	51	P4	Ginástica Acrobática	
	Fev	5ª	1	100	52 e 53	P4	Ginástica Aparelhos	
		3ª	6	50	54	P4	Ginástica Acrobática	
		5ª	8	100	55 e 56	P4	Ginástica Aparelhos	
		5ª	15	100	57 e 58	P4	Ginástica Aparelhos	Avaliação sumativa
		3ª	20	50	59	P4	Ginástica Acrobática	Avaliação sumativa
		5ª	22	100	60 e 61	P4	Pádel	Pádel
		3ª	27	50	62	P1		
	Mar	5ª	29	100	63 e 64	P1	Kinball	
		3ª	5	50	65	P1	Voleibol	
		5ª	7	100	66 e 67	P1	Fit Escola	
	3ª	12	50	68	P1	Teórica	Matéria Teste	
	5ª	14	100	69 e 70	P1	Futebol e Voleibol		
	3ª	19	50	71	P1	Teste		
	5ª	21	100	72 e 73	P1	Auto-avaliação		
3ºP	Abr	3ª	9	50	74	P2	Atletismo – Triplo Salto	
		5ª	11	100	75 e 76	P2	Andebol	
		3ª	16	50	77	P2	Atletismo – Triplo Salto	
		5ª	18	100	78 e 79	P2	Andebol	
		3ª	23	50	80	P2	Atletismo – Triplo Salto	Avaliação sumativa
		3ª	30	50	81	P2	Atletismo – Dardo	
	Mai	5ª	2	100	82 e 83	P2	Andebol	Avaliação sumativa
		3ª	7	50	84	P2	Atletismo – Dardo	
		5ª	9	100	85 e 86	P2	Orientação	
		3ª	14	50	87	P3	Atletismo – Dardo	Avaliação sumativa
		5ª	16	100	88 e 89	P3	Fit Escola	
		3ª	21	50	90	P3	Teórica	Matéria Teste
		5ª	23	100	91 e 92	P3	Orientação	Avaliação sumativa
		3ª	28	50	93	P3	Teste	
Junh	3ª	4	50	94	P3	Auto-avaliação		

## Anexo 6 – Unidade Didática



# UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL 11º Ano

**Docente:** Professor Estagiário *Diogo Gama*

Fundão, 4 de janeiro de 2024

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	3
<b>FASE DE ANÁLISE</b>	
<b>Módulo 1</b> – Análise do Basquetebol em estruturas do conhecimento	4
<b>Módulo 2</b> – Análise das condições de aprendizagem	30
<b>Módulo 3</b> – Análise dos alunos	32
<b>FASE DAS DECISÕES</b>	
<b>Módulo 4</b> – Definição, extensão e sequência dos conteúdos	37
<b>Módulo 5</b> – Definição de Objetivos	39
<b>Módulo 6</b> – Configuração da Avaliação	43
<b>Módulo 7</b> – Desenho das atividades de aprendizagem / Criar progressões de ensino	45
Bibliografia consultada	47

## INTRODUÇÃO

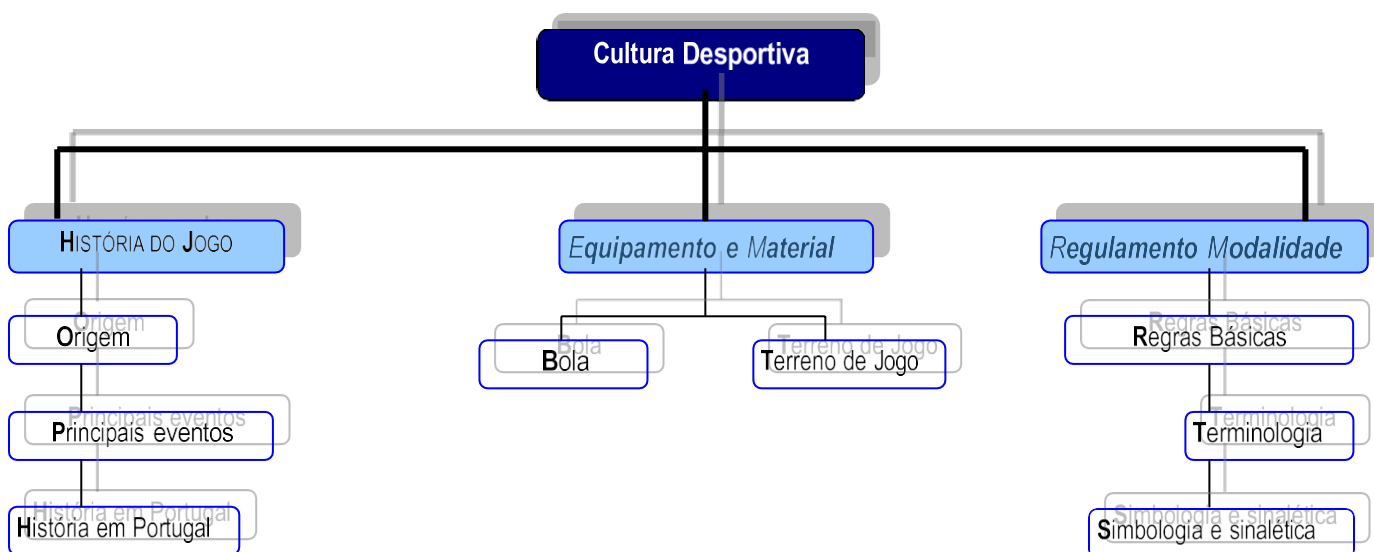
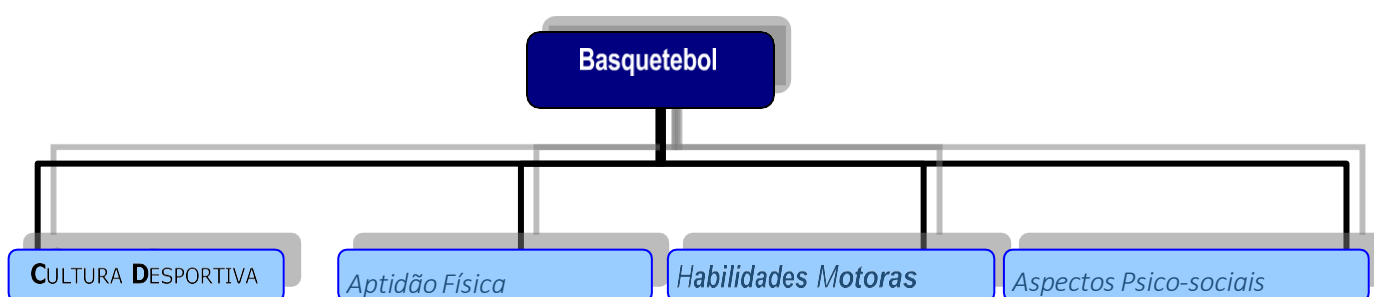
O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 11º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Ensino Secundário.

A modalidade Basquetebol, como jogo coletivo contribui para a formação e educação das crianças e dos jovens, pois com a prática desta modalidade verifica-se um incremento das relações de grupo, uma aquisição/melhoria das habilidades motoras, também da satisfação das necessidades lúdicas e ainda através da solicitação dos processos cognitivos e da sua incidência energética/funcional.

Estruturalmente o presente documento divide-se em 3 grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação - Na fase de análise tem-se em consideração um conjunto de informações sobre a modalidade em questão – módulo 1 – (Categorias Transdisciplinares do Conhecimento: cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras, e conceitos psicossociais), a análise do envolvimento – módulo 2 – (condições de aprendizagem, equipamento, segurança e rotinas) e dos alunos – módulo 3 – (avaliação formativa referenciada ao critério – listas de verificação).

Segue-se a fase das decisões: no módulo 4 determina-se a extensão e sequência dos conteúdos selecionados, definem-se os objetivos no módulo 5 e no módulo 6 configura-se a avaliação (inicial, formativa, contínua e sumativa). Por fim, no módulo 7 criam-se as progressões de ensino (atividades de aprendizagem). No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, o(s) planos de aula.

## MÓDULO 1 – ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO



## HISTÓRIA DA MODALIDADE

No início de dezembro de 1891, o canadiano Dr. James Naismith, professor de educação física e instrutor da escola Associação Cristã Internacional de Jovens (YMCA), em Springfield, Massachusetts, EUA, tentava com que a sua turma de educação física se mantivesse ativa durante um dia chuvoso. Procurou um jogo/atividade que pudesse realizar dentro da escola, para manter os seus alunos ocupados e em níveis adequados de aptidão física durante os longos invernos. Após rejeitar algumas ideias que não eram adequadas, começou a escrever regras básicas e pregou uma cesta (de pêssegos) numa parede a 3,05m de altura. Em contraste com as redes modernas, esta cesta manteve o seu fundo e as bolas tinham de ser recuperadas após cada cesto convertido. Isto provou-se ineficiente e fez com que retirassem o fundo das cestas.

Na altura, o basquetebol era jogado com uma bola de futebol. As primeiras bolas eram produzidas em cor castanha, mas no final da década de 1950, para que a bola fosse mais visível tanto para os jogadores como para os espetadores, introduziu-se a bola de cor laranja, que é atualmente de uso comum. O uso do drible não fazia parte do jogo original. O único meio de movimento da bola era através do passe. O drible foi eventualmente introduzido, mas era limitado devido à forma assimétrica da bola. Só por volta dos anos 50 é que o drible se tornou uma parte importante do jogo, devido à melhor fabricação das bolas de jogo.

As cestas originalmente introduzidas neste jogo foram usadas até 1906, quando finalmente foram substituídas por aros metálicos com uma tabela por trás. Quando um atleta coloca a bola dentro do cesto, a sua equipa ganhava um ponto. A equipa que ganhasse mais pontos, ganhava o jogo. As cestas eram originalmente pregadas às varandas, onde normalmente o público se colocava para ver os jogos, mas isto tornou-se impraticável quando os espetadores começaram a interferir com os lançamentos. A tabela foi introduzida para evitar estas interferências e adicionou um fator ao jogo, que foi o ressalto.

O primeiro jogo foi realizado em dezembro de 1891 e foi um êxito. Arbitrado pelo seu inventor, James Naismith, este jogo foi disputado por 9 homens de cada lado. Um aluno do professor Naismith, propôs que o nome deste jogo fosse “basketball” devido à utilização

de cestas (“basket”) e de bola (“ball”), tendo obtido a sua concordância. Em 1892, foram publicadas as treze primeiras regras do jogo. O basquetebol teve um grande sucesso nos Estados Unidos e a maior parte das universidades começaram a aderir à sua prática. Mais tarde, esta modalidade chegou à Europa e a outros continentes. A prática do basquetebol na Europa iniciou-se em 1893, quando alguns soldados americanos que estavam de passagem por Paris, fizeram uma demonstração deste jogo. Os poucos espetadores presentes na rua descobriram os valores e morais deste novo jogo.

Posteriormente, muitas outras regras foram introduzidas, aperfeiçoando o desporto e que acabou por conquistar um maior número de adeptos para a sua prática. Devido à sua enorme popularidade, foi necessária a universalização no sentido de unificar as regras como objetivo de todos os países se poderem defrontar. A 18 de julho de 1932, é fundada a FIBA (Federação Internacional de Basquetebol) no primeiro congresso internacional de basquetebol, realizado em Genebra. Em 1935, a FIBA organizou em Genebra o primeiro campeonato da Europa de basquetebol e, posteriormente, o seu reconhecimento traduziu-se na admissão do desporto nos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936.

Em 1927, foi fundada a Federação Portuguesa de Basquetebol e em 1933 foi estreado o primeiro campeonato de Portugal, que teve como campeão o Sport Clube Conimbricense.

### **Caracterização do Jogo**

O Basquetebol é jogado por 2 equipas de 5 jogadores cada. O objetivo de cada equipa é converter pontos no cesto do adversário e evitar que a outra equipa converta pontos. A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo vence. Em caso de empate, exceto em situações especiais, há que realizar um ou vários prolongamentos de cinco minutos para se encontrar o vencedor. O jogo é controlado pelos árbitros, oficiais de mesa e um comissário, se presente (FIBA, 2019).



## **Figura 1: Campo de Jogo**

### **EQUIPAMENTO**

Equipamento necessário:

- Tabelas e respetivos suportes;
- Bolas de basquetebol
- Cronómetro de jogo;
- Quadro de marcação;
- Aparelho de 14/24 segundos;
- Cronómetro de descontos de tempo;
- Boletim de jogo;
- Placas de faltas de jogadores;
- Sinais de faltas de equipas (normalmente incluído no quadro de marcação);
- Seta de posse alternada;
- Campo de jogo e iluminação adequada.

## **REGULAMENTO**

### **Regras Básicas**

#### **Tempo de jogo:**

- O jogo consiste em 4 períodos de 10 minutos;
- Existe um intervalo de 2 minutos entre o 1º e 2º período e também entre o 3º e 4º período. Entre o 2º e o 3º período, realiza-se um intervalo de 10 ou 15 minutos, dependendo do escalão.
- Se o resultado estiver empatado no final do quarto período, o jogo deve continuar por tantos prolongamentos de 5 minutos cada um, quantos os necessários para anular o empate.

#### **Início e fim de um período:**

- O primeiro período inicia-se com uma bola ao ar, lançada pelo árbitro, no círculo central;
- Os demais períodos ou prolongamentos iniciam-se quando a bola está à disposição do jogador que fará a sua reposição de fora do campo, utilizando o sistema da posse de bola alternada.
- As equipas devem trocar de cestos para a segunda parte.

#### **Pontuação de jogo:**

- Um lançamento é convertido quando uma bola viva entra por cima no cesto e permanece ou passa totalmente através do mesmo;
- Um cesto obtido de um lance livre conta 1 ponto. Um cesto obtido da área de campo de 2 pontos conta 2 pontos. Um cesto obtido da área de campo de 3 pontos conta 3 pontos.

### **Como jogar a bola:**

- Durante o jogo, a bola deve ser jogada apenas com a(s) mão(s) e pode ser passada, lançada, tocada, rolada ou driblada em qualquer direção, sujeita às restrições destas regras;
- Um jogador não deve correr com a bola, pontapéá-la ou interceptá-la deliberadamente com qualquer parte da perna ou golpeá-la com o punho. No entanto, entrar em contacto ou tocar a bola acidentalmente com qualquer parte da perna não é uma violação.

### **Desconto de tempo:**

- Um desconto de tempo é uma interrupção no jogo que é solicitada pelo treinador principal ou pelo seu treinador-adjunto;
- Cada desconto de tempo tem a duração de 1 minuto;
- Cada equipa tem direito a 2 descontos de tempo na 1ª parte e a 3 descontos de tempo na 2ª parte. Caso o jogo vá para prolongamento, é adicionado um desconto de tempo a cada equipa.

### **Substituições:**

- Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. No entanto, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (bola "morta") e com conhecimento dos árbitros.

### **Reposição de bola na linha lateral e final:**

- O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola. Ao repor a bola pela linha final ou lateral, após violação ou falta, não pode deslocar-se ao longo desta e dispõe de 5 segundos para efetuar a reposição. Na reposição pela linha final, após cesto convertido, o jogador pode movimentar-se sem restrições.

### **Regra dos apoios (passos):**

- Passos é um movimento ilegal de um ou de ambos os pés, onde o jogador viola os limites estabelecidos no regulamento de jogo.

**Regra de 3 segundos:**

- Um jogador atacante não pode permanecer dentro da área restritiva adversária por 3 ou mais segundos consecutivos enquanto a sua equipa tem posse de bola.

**Regra de 5 segundos:**

- É o tempo que um jogador pode manter a posse de bola sem a movimentar, após o drible. Esta regra também se aplica na reposição de bola em campo.

**Regra de 8 segundos:**

- A equipa com a posse de bola não pode demorar mais de 8 segundos a passar da zona de defesa para a zona de ataque.

**Regra de 24 segundos:**

- Uma equipa com posse de bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto. Caso a equipa que estava a atacar, ganhe o ressalto ofensivo após lançamento, fica com 14 segundos para atacar o cesto.

**Falta:**

- Uma falta é uma infração às regras referente ao contacto ilegal com um adversário e/ou comportamento antidesportivo.

**Falta Pessoal:**

- Uma falta pessoal é um contacto ilegal com um adversário, quer a bola esteja viva ou morta;
- Se a falta é cometida sobre um jogador que está em ato de lançamento, é concedido a esse jogador um número de lances livres como se segue:
  - Se o lançamento de cesto de campo é convertido, o cesto é válido e, adicionalmente, 1 lance livre.
  - Se o lançamento de cesto de campo da área de 2 pontos não é convertido, 2 lances livres.
  - Se o lançamento de cesto de campo da área de 3 pontos não é convertido, 3 lances livres.

### Falta Técnica:

- Uma falta técnica é uma falta de um jogador sem contacto, de natureza comportamental.

### Falta Antidesportiva:

- É uma falta cometida por um jogador deliberadamente, tendo carácter antidesportivo.

### SIMBOLOGIA E SINALÉTICA

#### Sinais relacionados com o cronómetro



#### Registo de pontos



## Substituição e desconto de tempo



PlayPic® FBR

## Informativos



## Violações



Rodar os pulsos

Movimento de "pás" com a palma das mãos

Meia rotação da palma da mão



Braço estendido, mostrar 3 dedos

Mostrar 5 dedos

Mostrar 8 dedos

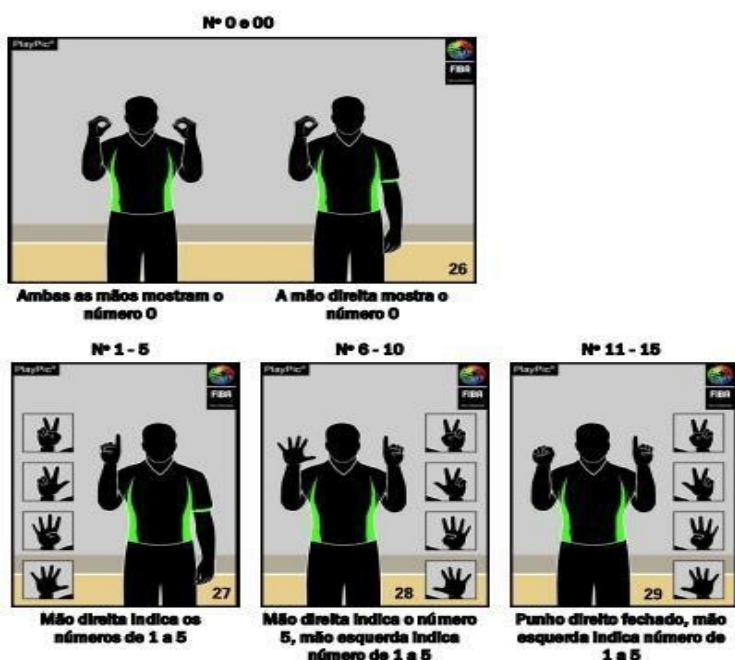


Dedos tocam o ombro

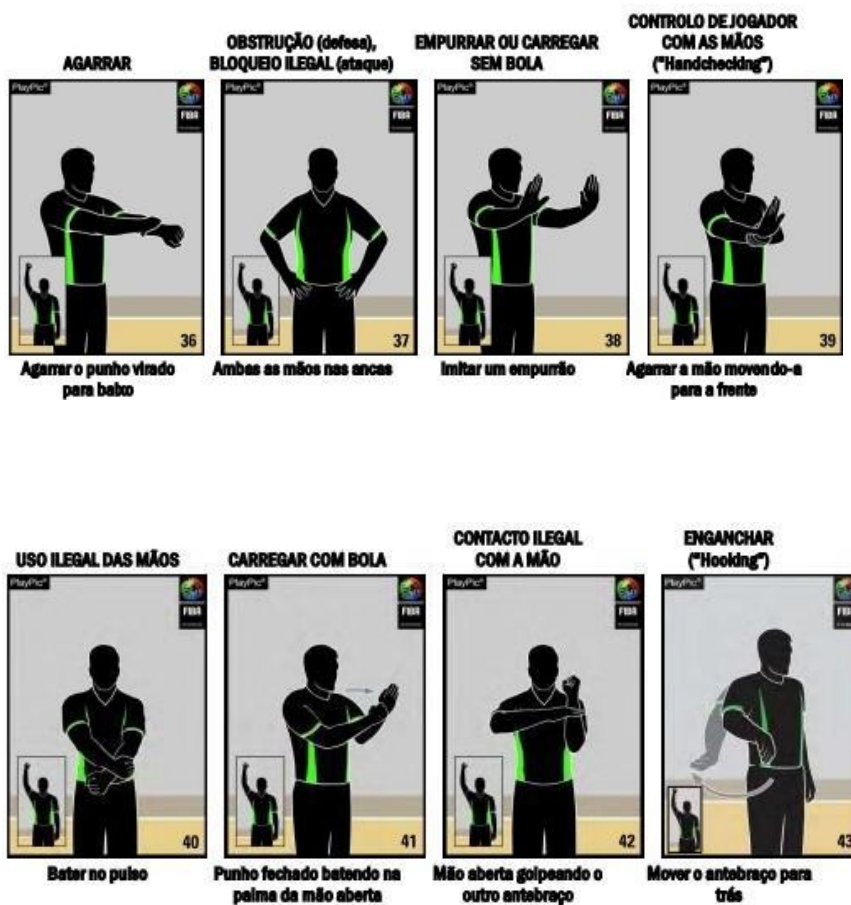
Movimento ondular à frente do corpo

Apontar para o pé

## Número dos Jogadores



## Tipo de Faltas



**OSCILAÇÃO EXCESSIVA DE COTOVELO DE COTOVELO**



Oscilar o cotovelo para trás

**BATER NA CABEÇA**



Imitar o contacto na cabeça

**FALTA DA EQUIPA DE POSSE DE BOLA**



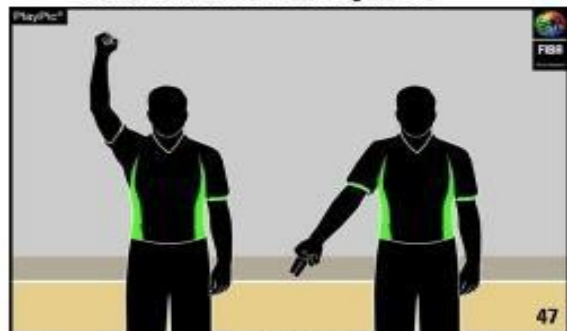
Apontar o punho fechado em direcção ao cesto da equipa infractora

**FALTA EM ACTO DE LANÇAMENTO**



Braço no ar com punho fechado, seguido de indicação do número de lances livres

**FALTA NÃO EM ACTO DE LANÇAMENTO**



Braço no ar com punho fechado, seguido de apontar para o solo

**Faltas especiais**

**FALTA DUPLA**



Cruzar ambos os punhos fechados

**FALTA TÉCNICA**



Mãos em T, palmas das mãos abertas

**FALTA ANTIDESPORTIVA**



Agarrar o pulso com braços erguidos

**FALTA DESQUALIFICANTE**



Ambos os braços erguidos com punhos fechados

**SIMULAR UMA FALTA**



Elevar o antebraço duas vezes (a começar de cima)

**TRANSPOSIÇÃO ILEGAL DE LINHA LIMITE DURANTE UMA REPOSIÇÃO DE BOLA**

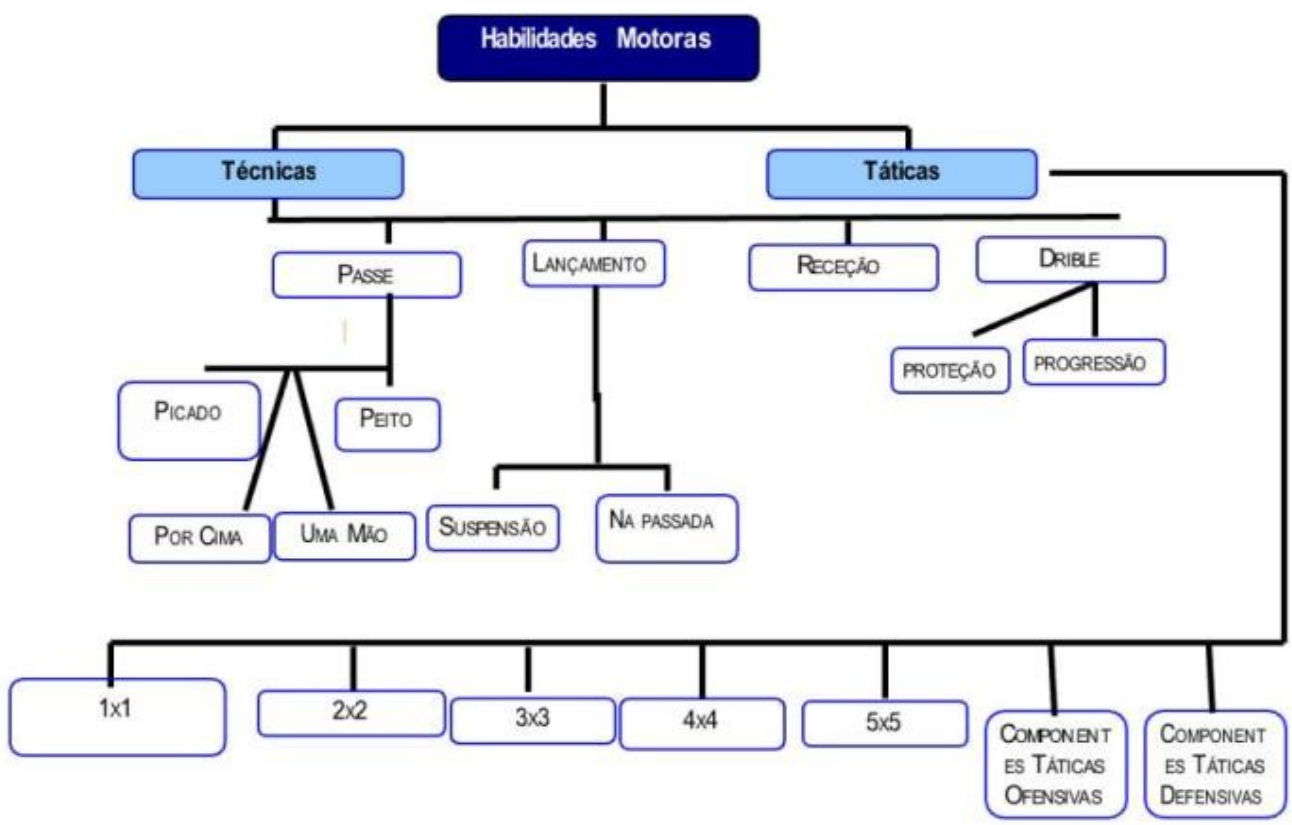


Mover o braço paralelamente à linha limite (nos últimos 2 minutos do quarto quarto e prolongamentos)

**VISUALIZAÇÃO DO IRS**



Rodar a mão com o dedo indicador esticado na horizontal



## Pega da Bola



- A bola é agarrada com ambas as mãos, em forma de concha, ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola;
- As palmas das mãos não tocam na bola (o contacto é feito com os dedos);
- Dedos bem afastados, com os polegares atrás da bola;
- Polegares e indicadores desenharam um “W”.

### **Erros comuns:**

- Pega da bola com as palmas das mãos;
- Dedos juntos;
- Agarrar a bola pelos hemisférios laterais.

## Posição Básica Ofensiva / Tripla Ameça



- Pés sensivelmente à largura dos ombros;
- Pernas semi-fletidas;
- Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola;
- Cabeça levantada.

### **Erros comuns:**

- Pés paralelos;
- Bola à frente do peito;
- Membros inferiores em extensão.

## Posição Básica Defensiva

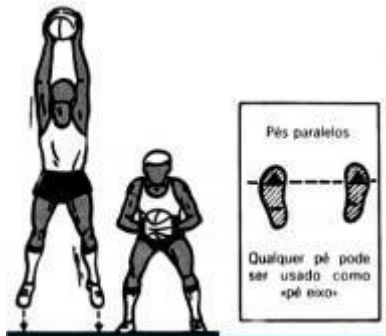


- Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro);
- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé);
- MI ligeiramente fletidos;
- Joelhos e pés dirigidos para a mesma direção;
- MS semi-fletidos palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo.

### **Erros comuns:**

- Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos;
- MI em extensão;
- MS “caídos” (ao longo do corpo); Tronco direito.

## Paragem a 1 tempo

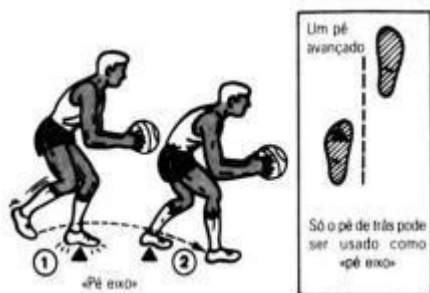


- Os pés tocam simultaneamente no solo, ficando paralelos;
- Pernas fletem garantindo o equilíbrio;
- Posição base fundamental no final da ação.

### **Erros comuns:**

- Infração da regra dos apoios;
- Extensão dos MI.

## Paragem a 2 tempos

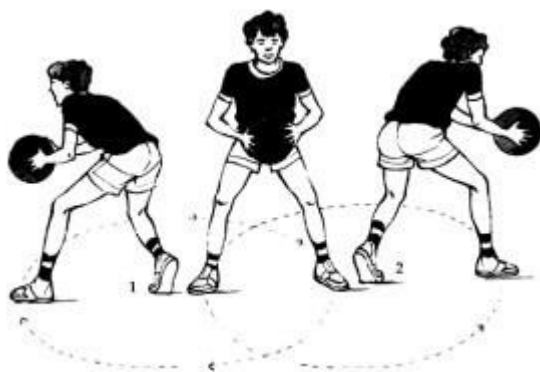


- Os pés tocam no solo um após o outro;
- Devem estar à largura dos ombros salientando-se um ligeiro avanço do pé que realizou o segundo apoio;
- Pernas fletidas;
- Posição base fundamental no final da ação.

### Erros comuns:

- Infração da regra dos apoios;
- Pés demasiado afastados;
- Extensão dos MI.

## Rotação Pé Eixo

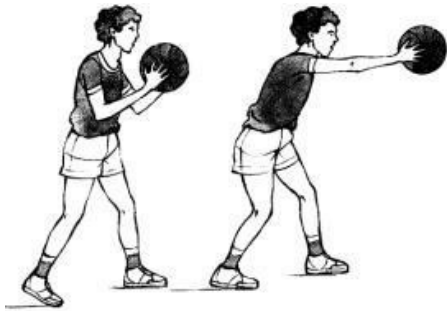


- Determinação do pé eixo;
- Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo;
- Rotação do MI solto sobre o apoio conseguido;
- Manter sempre a posição de tripla ameaça

### Erros comuns:

- Infração da regra dos apoios;
- Distribuição do peso do corpo sobre o pé livre;
- MI em extensão;
- A bola está à frente do peito.

## Passé de Peito

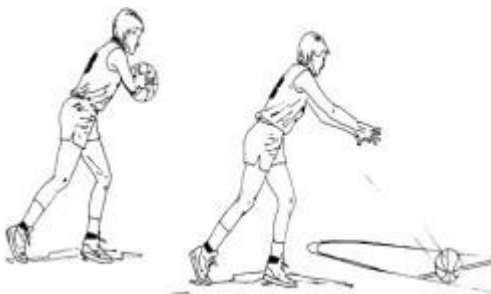


- Partir da posição básica ofensiva;
- Bola segura com as duas mãos;
- Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora;
- Trajetória da bola retilínea.

### **Erros comuns:**

- Flexão dos MS;
- Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos;
- Passe executado a um nível superior ao do peito;
- Trajetória da bola alta.

## Passé Picado



- Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo;
- O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.

### **Erros comuns:**

- Flexão dos MS;
- Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos;
- O ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a receção;
- Pés paralelos;
- Passe executado a um nível superior do peito.

### Passes por cima com duas mãos



- Bola agarrada acima da cabeça, utilizando uma correta pega da bola;
- A ação mais importante é realizada através da flexão e rotação dos pulsos e extensão dos dedos.

#### **Erros comuns:**

- Pés paralelos;
- Não há flexão dos joelhos;
- Passe executado com flexão dos MS;
- Passe atrás da cabeça.

### Passes com uma mão / Passe de Ombro

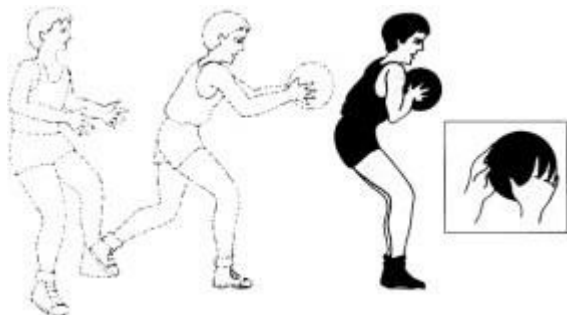


- É efetuado com uma mão;
- Existe uma extensão do membro superior que executa o passe, lateralmente;
- Propulsão executada apenas pelo pulso e dedos.

#### **Erros comuns:**

- Pés paralelos;
- Segurar a bola só com uma mão;
- Mão hábil por baixo da bola;
- Passe executado atrás do ombro;
- Cruzamento dos MS.

## Receção do Passe

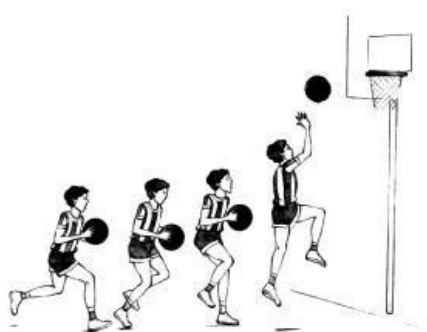


- Olhar dirigido para a bola;
- Movimento ao encontro da bola com os antebraços em extensão completa;
- Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;
- Na situação de recepção da bola, os braços fletem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe.

### **Erros comuns:**

- Receção com as palmas das mãos;
- MS fletidos;
- Receção estática;
- Infração da regra dos apoios.

## Lançamento na Passada



- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;
- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;
- A trajetória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defesa;
- Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral;
- A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (fletida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;
- O movimento das mãos na parte final do lançamento poderá ser efetuado como no lançamento parado.

### **Erros comuns:**

- Corrida em drible de frente para o cesto;
- Troca dos apoios;
- Não há alinhamento de todos os segmentos corporais;
- Lançamento com as duas mãos;
- MS “lançador” em flexão;
- Extensão do pulso;
- Receção ao solo à frente do último apoio da fase de chamada.

## Lançamento em Apoio



- A bola deve subir na vertical e de forma retilínea, sem desvios laterais, sempre junto ao corpo e segura com as duas mãos;
- Na subida da bola deve realizar uma pequena rotação da mão que lança, de forma a ficar por baixo da bola (cotovelo bem por baixo da bola) e a mão de apoio lateralmente;
- A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola;
- A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;
- Extensão do braço lançador para cima e ligeiramente para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores;
- Flexão final do pulso e dedos.

### Erros comuns:

- Pega incorreta da bola (dedos muito juntos);
- Pés paralelos;
- MI em extensão;
- Olhar dirigido para a bola;
- Lançamento executado a partir do peito;
- Lançamento executado com as 2 mãos;
- Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento;
- Extensão incompleta dos segmentos.

## Drible de Progressão



- O que toca na bola e a controla são os dedos;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;
- Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura;
- Os dedos contactam a bola por cima.

### **Erros comuns:**

- Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;
- Não há flexão do pulso;
- Olhar dirigido para a bola;
- Altura do ressalto demasiado alta.

## Drible de Proteção



- Não olhar a bola;
- Pernas fletidas;
- Mão empurra a bola para o solo, acompanhando-a;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura;
- Braço livre protege a bola;
- Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola.

**Erros comuns:**

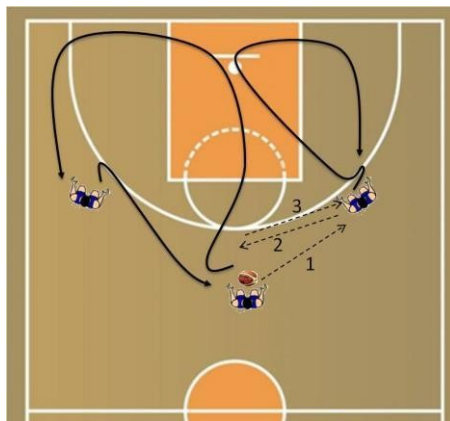
- Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;
- Não há flexão do pulso;
- Olhar dirigido para a bola;
- Altura do ressalto demasiado alta;
- MS livre relaxado.

## Componentes Táticos

### Ofensivos

#### Passes e Corte:

- Após passe, o atacante realiza uma mudança de ritmo e de direção e, procurando ultrapassar o adversário, corta para o cesto sem perder de vista a bola, para abrir linha de passe que lhe permita receber a bola e finalizar.



#### Desmarcação:

- Quando a sua equipa tem a posse de bola, os jogadores devem deslocar-se abrindo linhas de passe ofensivas, de apoio ou em direção ao cesto.

#### Aclaramento:

- Quando um companheiro dribla na sua direção, o jogador deve cortar para o cesto deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola.

#### Espaço:

- Os jogadores devem fazer uma ocupação racional do espaço, em largura e em profundidade, evitando jogar a menos de dois metros dos outros colegas de equipa, em especial do jogador com bola (cinco abertos) para poderem criar situações de finalização.

### Contra-Ataque:

- Uma vez recuperada a posse da bola, todos os jogadores reagem para o desenvolvimento do contra-ataque. Primeiro passe rápido e, se possível, fazendo avançar a bola, preenchimento imediato de corredores laterais bem abertos, movimentação agressiva e penetrante, quer do jogador com a bola, quer dos restantes (ir para o cesto!). Finalizar em situação de vantagem e através de lançamentos de elevada percentagem de conversão.

### Defensivos

#### Defesa do jogador com bola:

- A pressão sobre este jogador deve reduzir-lhe o mais possível o seu campo de visão, deve dificultar-lhe a progressão para o cesto e a realização de passes, e deve forçá-lo a parar o drible.

#### Defesa do jogador sem bola:

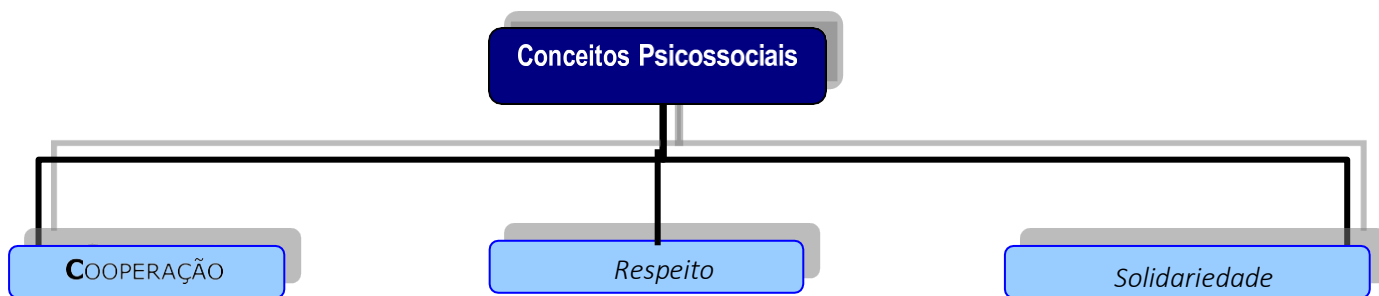
- Ver a bola e o atacante, sem perder a posição de interceção da linha de passe; Impedir que o atacante receba o passe, forçando-o a afastar-se do cesto. Impedir cortes do atacante pela frente e na direção da bola.

#### Ajuda Defensiva:

- Ajudar os colegas na defesa sempre que se escapa com ou sem bola, um atacante defendido por qualquer dos companheiros.

#### Ressalto Defensivo:

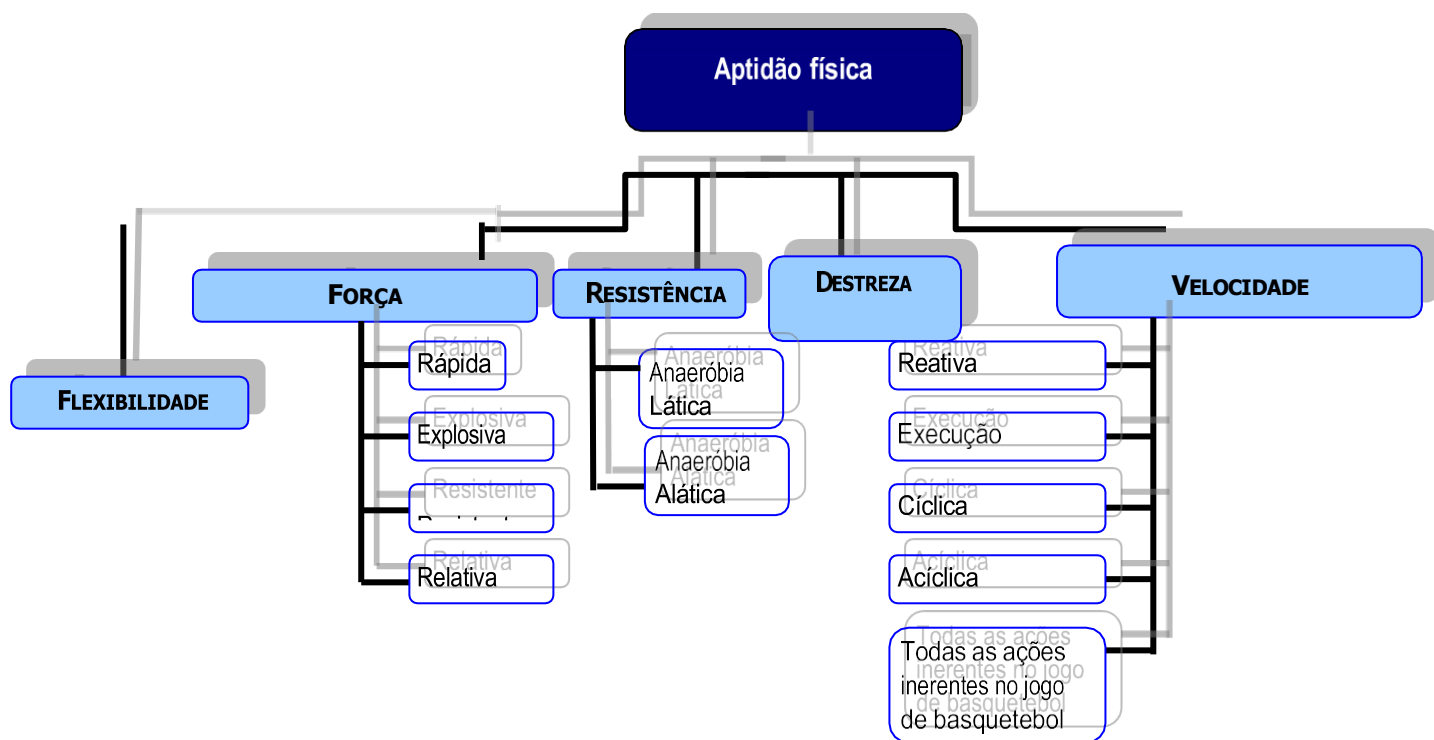
- Segue-se ao lançamento falhado. O defesa deverá executar uma rotação pela frente ou por trás consoante o deslocamento do atacante tentando impedir que este recupere a posse de bola (bloqueio), deve também tentar ganhar a posse de bola para lançar o ataque da sua equipa.



**COOPERAÇÃO:** Cooperar com os colegas para que todos alcancem os objetivos propostos.

**RESPEITO:** Respeito pelos colegas e pelo professor, tendo noção da sua autoridade e das competências dos colegas, ainda, respeitando o material e instalações escolares, preservando o bom ambiente durante a aula.

**SOLIDARIEDADE:** Ser solidário com os colegas e professores, tanto na preparação da aula, neste caso, montar e desmontar o material e, também ajudar os colegas nas suas dificuldades.



**RESISTÊNCIA:** Láctica- Esforços intensos com duração de 30 segundos, como por exemplo jogadas prolongadas.

Aláctica- Esforços intensos com duração de 15 a 20 segundos, como por exemplo, blocos sucessivos a ataques aos adversários.

**FORÇA:** O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor, como as ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular e as ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição de eficácia.

**VELOCIDADE:** Cíclica ou deslocamento, reagir rapidamente e com eficácia em situação de seleção, combinação e correção de resposta, como por exemplo a chamada para o ataque e bloco do adversário.

**FLEXIBILIDADE:** O aluno, deve respeitar as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa), realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, o que contribuí para a qualidade de execução dessas ações. Com isso, conseguir executar um movimento com grande amplitude articular e com velocidade.

**DESTREZA GERAL:** O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, com combinações complexas desses movimentos, bem coordenadas e eficazes.

---

## MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

---

### 1. CARATERIZAÇÃO ESPECÍFICA DA TURMA

A Unidade Didática de Basquetebol apresentada será aplicada a uma turma de 11º ano. A turma é composta por 23 alunos. O grupo compõe-se de 13 rapazes e 10 raparigas.

### 2. APRESENTAÇÃO E DESCRIÇÃO DO MATERIAL

A aula será lecionada no pavilhão. Temos à nossa disposição um campo de Basquetebol com as dimensões regulares e bancos suecos para que os alunos quando chegarem à aula se sentem ou quando o professor pedir para dar alguma informação ou explicação.

Na tabela apresentada já de seguida, tabela 1, podemos observar as condições e a quantidade do material a que temos acesso.

**Tabela 1:** Inventário

MATERIAL	Quantidade	Localização	Estado de conservação
Bolas de Basquetebol	25	Arrecadação	3
Coletes	30	Arrecadação	4
Cones	30	Arrecadação	4
Discos Espalmados	30	Arrecadação	4
Tabelas Fixas	2	Pavilhão	3
Arcos	20	Arrecadação	4

**Legenda:** 1- Mau estado 2- Razoável 3- Bom estado 4- Muito bom estado

### **3. MEDIDAS DE SEGURANÇA ESPECÍFICAS**

É importante definirmos algumas medidas de segurança específicas relativamente às modalidades de acordo com as carências e materiais usados por cada modalidade. No caso do Basquetebol, devemos ter em conta as seguintes medidas:

- Os alunos só poderão realizar a aula se estiverem devidamente equipados;
- Quando os exercícios param, os alunos devem colocar a bola debaixo do braço ou encostada à anca;
- Durante a realização de um exercício, caso um aluno perca a bola, quando a for buscar deve ter em atenção para não passar no meio dos exercícios dos outros alunos de forma a não atrapalhar os colegas;
- Ter em atenção ao cruzamento de bolas e alunos no mesmo espaço na realização de exercícios;
- Caso existam poças de água devido à chuva, ter cuidado e tentar evitar esse espaço.

### **4. ROTINAS ESPECÍFICAS**

Os alunos, à hora da aula, deverão estar devidamente equipados. O professor dá 5 minutos de tolerância para quem ainda não estiver equipado.

No campo da escola, os alunos após o toque para entrada na aula, vão ter com o professor para este poder iniciar a mesma.

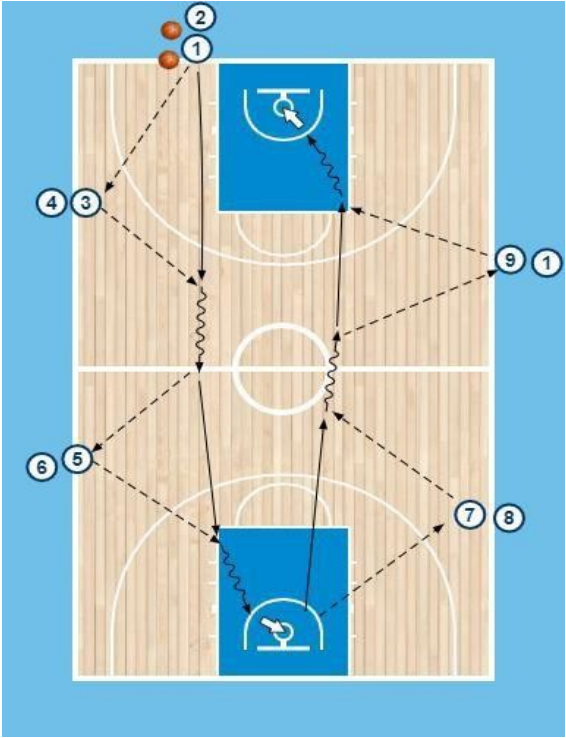
### MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

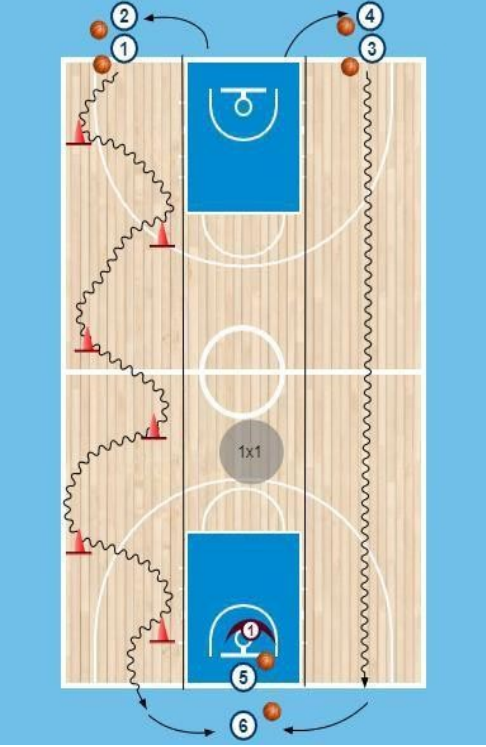
---

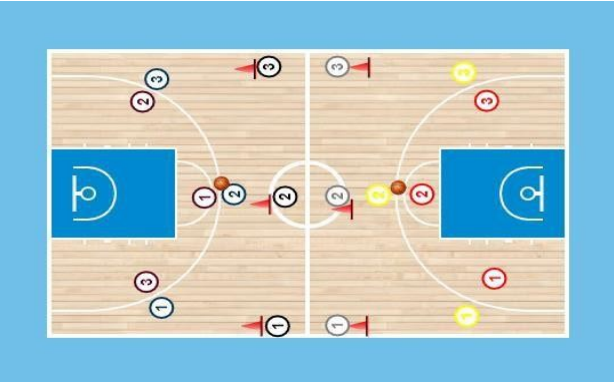
No âmbito da unidade didática de Basquetebol iremos lecionar para uma turma de 11º ano, constituída por 20 alunos, igualmente distribuída em 10 do sexo masculino e feminino. Esta turma apresenta um bom comportamento, respeito e empenho nas aulas, sendo um exemplo de bons alunos.

Relativamente às características dos mesmos, nenhum aluno apresenta qualquer tipo de impedimento às aulas de Educação Física, nem tem qualquer problema físico e/ou de saúde que limite a prática. No que diz respeito ao seu nível de desempenho na modalidade é necessária uma avaliação inicial, que sirva de diagnóstico base para planificarmos as nossas aulas, adequadas às aprendizagens adquiridas até ao momento, as suas aptidões e destrezas motoras e por outro lado verificar as limitações/ necessidades dos alunos.

Assim sendo, apresentaremos os exercícios que serão aplicados na avaliação e os seus indicadores de diagnóstico, estes serão resumidos na tabela 2 na qual apresenta o nível de cada aluno individualmente. É importante destacar-se que os exercícios aplicados são de baixa complexidade para facilitar a recolha de dados e o diagnóstico dos alunos. Estes permitiram avaliar habilidades técnico-táticas como: receção-enquadramento, passe peito, passe picado, lançamento em suspensão, lançamento em apoio, lançamento na passada, drible (progressão/proteção), mudanças de direção, passe e corte, ressalto e enquadramento defensivo.

	Objetivo	Descrição	Imagem
Exercício 1 Passe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe (Peito e Picado)</li> <li>- Drible</li> <li>- Lançamento na passada</li> <li>- Lançamento em apoio</li> </ul>	<p>Uma fila com bola colocada na linha final de um lado da tabela e 4 filas sem bolas divididas duas nas laterais do campo.</p> <p>O aluno que começa com bola passa e desloca-se voltando a receber, isto acontece com as duas filas de cada lado e tem de lançar nas duas tabelas, o aluno que realiza o exercício vai alternando consoante o ressalto do último lançamento. (Não deve deixar que a bola toque no chão)</p> <p>Rodam nas filas em forma de quadrado.</p> <p>Podem e devem driblar sempre que sintam necessidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>1ª Variante:</u> Passe de peito e lançamento na passada</li> <li>• <u>2ª Variante:</u> Passe picado, paragem e lançamento em apoio.</li> </ul>	 <p>O diagrama mostra um campo de basquetebol com uma fileira de jogadores numerados de 1 a 9. Jogadores 1, 2, 3 e 4 estão no lado superior do campo, enquanto jogadores 5, 6, 7 e 8 estão no lado inferior. Jogador 9 está no lado direito. Trajetórias de passe são indicadas por setas tracejadas: 1 para 2, 2 para 3, 3 para 4, 4 para 1, 5 para 6, 6 para 7, 7 para 8, 8 para 5, 9 para 1, 1 para 9, 2 para 9, 9 para 2, 3 para 9, 9 para 3, 4 para 9, 9 para 4, 5 para 9, 9 para 5, 6 para 9, 9 para 6, 7 para 9, 9 para 7, 8 para 9, 9 para 8. Linhas onduladas representam lançamentos para as tabelas: 1 para a tabela superior, 2 para a tabela superior, 5 para a tabela inferior, 6 para a tabela inferior, 9 para a tabela superior e 9 para a tabela inferior.</p>

<p>Exercício 2 Estações</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x1</li> <li>- Mudanças de Direção</li> <li>- Drible de progressão</li> </ul>	<p>O exercício funciona como 3 estações, no corredor central dois alunos vão estar a realizar o 1x1, a começar na linha final do lado contrário.</p> <p>Na outra ponta terão 2 filas de cada lado e com bolas, numa realizam mudanças de direção e na outra, drible de progressão. Sendo que quando acabam o 1x1 cada um deve ocupar uma das filas de forma que vão alternando à vez a fila e o ataque/defesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em cada cone devem alternar a mudança de direção (pela frente/costas/entre pernas/inversão)</li> <li>- No drible de progressão devem atravessar o campo com um máximo de 5 dribles</li> </ul>	
-----------------------------	--	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Exercício 3x3</p>	<p>-Enquadramento ofensivo/defensivo</p> <p>- Passe e corte</p> <p>- Drible</p> <p>- Ressalto</p> <p>-Lançamento (apoio/suspensão)</p>	<p>Os alunos divididos em equipas de 3 (ajustar equipas que possam ter mais), vão realizar 3x3 contínuo, em que a equipa que ataca defende a próxima a seguir e quem defende sai do exercício e passa a bola à equipa que vai atacar a seguir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ É obrigatório passar e cortar.</li> <li>✚ Cada equipa quando ganha o ressalto ganha 1 ponto.</li> <li>✚ A bola deve de passar por todos antes de lançarem.</li> </ul>	
--	--	---	---

**Tabela 2:** Exercícios de Avaliação Inicial

**Tabela 3: Resultados da Avaliação Inicial**

Alunos	Conteúdos												Média
	Receçã o -	Pass e Peito	Pass e Picado	Lanç. em	Lanç. na	Drible de progressão	Drible de	Mudanç as de	Pass e Corte	Ressalto	Enq. Defensivo		
1	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3,45	
2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2,72	
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2,09	
4	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1,58	
5	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2,88	
6	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4,27	
7	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1,50	
8	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2,90	
9	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	4	4,58	
10	3	3	1	4	2	3	2	2	1	4	3	2,65	
11	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2,15	
12	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3,34	
13	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2,58	
14	4	5	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3,83	
15	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3,16	
16	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2,48	
17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4,90	

<b>18</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2,82
<b>19</b>	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1,32
<b>20</b>	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2,65
<b>Média</b>	3,25	3,09	2,77	2,95	3,05	2,95	2,95	2,45	2,95	2,59	2,95	

Legenda:

- 1- Não executa;
- 2- Executa com muita dificuldade;
- 3- Executa algumas vezes com eficácia;
- 4- Executa na maior parte das vezes com eficácia;
- 5- Executa sempre ou quase sempre com eficácia.

1 e 2- Nível

Introdutório; 3 e


4- Nível

Elementar; 5-

Nível Avançado.

Após a análise da avaliação inicial conclui-se que na grande maioria dos alunos a média do nível de execução ronda o nível elementar, ou seja, são capazes de executar algumas vezes com alguma eficácia e conseguem manter o jogo de acordo com as regras e as habilidades técnico- táticas necessárias.

## MÓDULO 4 – DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

		Educação Física			
Extensão de Conteúdos	Aulas	1(28)	2(29 e 30)	3(31)	4(32 e 33)
	Dias	21/nov	23/nov	28/nov	30/nov
	Mês	Novembro			
		<b>Basquetebol</b>			
 <b>Habilidades Motoras</b>	Jogo 3x3	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	recepção e enquadramento	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Lançamento passada ou parado	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Drible de progressão	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Passe para colega desmarcado	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Desmarcação	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Defesa individual entre adversário e cesto	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Ressalto	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Paragem 1T e 2T	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Fintas		AD/I/E	E/C/R	C/R/AV
	Aclaramento		AD/I/E	E/C/R	C/R/AV
	Ressalto ofensivo		AD/I/E	E/C/R	C/R/AV
	Defesa individual	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Arranque em drible	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
	Mudanças de direção	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV
Drible proteção	AD/I/E	E/C	E/C/R	C/R/AV	
<b>Cultura Desportiva</b>	historia	*			
	Regulamento	*	*		*
	Terminologia	*	*		*
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Respeito	*	*		*
	Cooperação	*	*		*
	Empenho	*	*		*
	Responsabilidade	*	*		*
	Assiduidade	*	*		*
<b>Aptidão Física</b>	Força	*	*		*
	Resistencia	*	*		*
	Velocidade	*	*		*
	Flexibilidade	*	*		*

## MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

---

No ensino secundário e em concreto no 11ºano, o basquetebol é uma modalidade que tem o nível de lecionação elementar e nível avançado. A avaliação inicial é essencial para a compreensão das eventuais necessidades da turma e assim definir um nível de aptidão face àquilo que a modalidade exige e com base nisso, traçar objetivos que se pretendem alcançar, bem como as aprendizagens que devem ser apreendidas para o 11ºano de escolaridade segundo os critérios exigidos pelo PNEF.

### NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, 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.
2. Aceita as decisões da arbitragem 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.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:
  - 4.1. 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:
    - 4.1.1. Lança na passada ou parado curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

4.1.2. 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).

4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

4.3. 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).

4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações:

a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e demão pela frente.

## **NÍVEL AVANÇADO**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2. 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.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:

4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:

4.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.

4.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.

4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:

- Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
- Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:

4.2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.

4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.

4.2.3 Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.

4.3 Se não tem bola, no ataque:

4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:

- se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
- se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.

4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.

4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.

4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

## MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

---

A avaliação consiste na recolha de informações necessárias para um melhor desempenho do processo de aprendizagem dos alunos.

A avaliação ajuda o professor a refletir sobre as suas práticas, estratégias e adequação das mesmas aos alunos e ajuda os mesmos a aprender, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas.

A avaliação é fundamental ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem, cujo objetivo é a superação das dificuldades dos alunos, sem perder de vista o patamar do sucesso.

O interesse que a avaliação formativa tem vindo a alcançar, em todos os seus contextos, pressupõe a necessidade de se aumentar, de forma significativa, a importância para o processo de ensino aprendizagem dos alunos, como, também, perceber se os professores a aplicam adequadamente.

A avaliação sumativa, ou final, tem mais por função constatar o insucesso do que promover o sucesso escolar

Na avaliação final, observando a descrição de avaliação definida pela DGE:

- Domínio Cognitivo – 80%
- Domínio Sócio Afetivo – 20%

Unidade Didática		BASQUETEBOL																				NÍVEL	NOTA FINAL (0-20)				
		Introdutório										Elementar												Avançado			
		10-12										13-20															
Nº	Nome	Jogo 3x3	Recepção e enquadramento	Lançamento passada ou parado	Drible de progressão	Passo para colega desmarcado	Desmarcação	Defesa individual entre adversário e cesto	Ressalto	Paragem 1T e 2T	Jogo 3x3	Desmarcação	Fintas	Passo e corte	Trabalho de recepção	Aclaramento	Ressalto ofensivo	Defesa individual	Arranque em drible	Mudanças direção	Drible de proteção	Jogo 5x5	Interseção	Defesa com ajudas + sobremarcação	Ressalto defensivo		
1		4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4			3,8	19
2		4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4			3,6	18
3		3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3			2,5	13
4		3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3			2,5	13
5																										#DIV/0!	0
6		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4,0	20
7		4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4			3,6	18
8		4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4			3,5	17
9		4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4			3,9	19
10		4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4			3,6	18
11		3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3			2,6	13
12		3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3			3,0	15
12		4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4			3,4	17
14		4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4			3,6	18
15		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3,0	15
16		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3,0	15
17		4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4			3,4	17
18		3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3			3,1	15
19		4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4			3,9	19
20		4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4			3,3	17
21		4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4			3,3	16
22																										#DIV/0!	0
23		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3,0	15

Tabela 4: Avaliação Sumativa

## **MÓDULO 7 – DESENHO DAS ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO**

---

O ensino dos JDC deve atender a estas características, ou seja, têm de ajudar os jogadores, a, em contextos de elevada incerteza, estarem constantemente a fazer escolhas, a tomar decisões e a executar ações de forma ajustada às condições do “instante”. Segundo Garganta e Gréhaigne (1999), jogar bem significa escolher as ações certas nos momentos certos. Neste contexto, o problema fulcral do sucesso dos jogadores em situação de jogo situa-se no plano decisório, ou seja, no plano tático-estratégico (Garganta, 2006).

Dois processos fundamentais participam em toda a aquisição: a memorização e a repetição, que permitem moldar o aluno ao rigor do adulto (Bayer, 1994). O desconhecimento de novos modelos de ensino mais ecológicos e centrados no aluno que aprende, assim como a influência das metodologias utilizadas nos desportos individuais (métodos mais tradicionais), poderão explicar a utilização dos modelos mais analíticos e descontextualizados da realidade do jogo (Garganta, 1994).

### **Aspetos a ter em conta na elaboração dos exercícios:**

A utilização de exercícios de treino integrado, todos os exercícios devem ser elaborados de uma forma geral, para que o professor consiga abordar todas ou quase todas as componentes que vão contribuir para a aprendizagem do aluno. Devemos assim, escolher exercícios mais gerais (ex. o jogo) mas que ao mesmo tempo nos possibilite dirigir para um aspeto mais específico (ex. mínimo 2 passes por equipa). Estes exercícios chamados integrados, possibilitam que através da introdução de pequenas variáveis de execução um mesmo exercício possa ser realizado com o mesmo objetivo, mas conseguido de forma diferente.

A utilização de situações facilitadoras, em determinados momentos do exercício, deve proporcionar condições facilitadoras, de forma o sucesso da tarefa seja conseguido e com um gesto técnico mais aperfeiçoado. Este fator é importante para o sucesso do aluno.

### **Estratégias a utilizar:**

Por exemplo, numa primeira aula, dependendo do nível a que os alunos encontram, podemos utilizar exercícios mais em circuitos, de forma a abordar todos os elementos técnicos para que o seu transferir para contexto de jogo seja mais fluido. Jogo esse, em espaço reduzido para que obrigue os alunos a reagirem mais rápido, criarem linhas de passe e que as suas decisões sejam as mais corretas, etc.

### **Progressões metodológicas**

#### **Elementos técnicos:**

Passe- picado, de ombro, de peito; Recepção- com as duas mãos;

Lançamento- na passada, parado a curta distância; Paragens e rotações sobre um apoio;

Lançamento em salto;

Lançamento com interposição de uma perna;

#### **Controlo de bola:**

Drible- com progressão;

Mudança de direção e de mão pela frente;

Mudança de direção entre pernas e por trás das costas; Fintas de arranque em drible;

Drible de proteção;

Arranque em drible (direto e cruzado);

#### **Elementos táticos:**

Posição facial ao cesto; Desmarcações- corte para o cesto;

Participação nos ressaltos- ofensivos e defensivos; Atitude defensiva;

Enquadra-se em atitude ofensiva básica; Oferecer linhas de passe

## Anexo 7 – Critérios de Avaliação



**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**  
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO | EDUCAÇÃO FÍSICA | 11º ANO | 2022-2023**



ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ponderação (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS *</b> (a)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</b>  <b>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)</b>  <b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</b>  <b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</b>  <b>SUBÁREA RAQUETAS</b>  <b>OUTRAS</b></p>	50%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios críticos; jogo reduzido/formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímica; sequência/composição coreográfica.
	<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> (b)</p>	<p>• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em 5 provas de Aptidão Física:</p> <p>o <b>Aptidão aeróbia:</b> Vaivém.  o <b>Aptidão Neuromuscular:</b> Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança).</p>	15%	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
	<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> (c)</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- Doenças e lesões;</li> <li>- C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>	10%	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa (fora da aula); Questionário oral.
	<p><b>ATITUDES e VALORES</b> (d)</p>	<p><b>RESPONSABILIDADE</b> - Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação.</p> <p><b>COMPORTAMENTO</b> - Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.</p> <p><b>PARTICIPAÇÃO</b> - Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.</p>	5% 10% 10%	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

**Áreas de Competência:** 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.

**Programa de Mentorias:** será atribuído um Diploma de Mentoria aos alunos mentores e uma bonificação de 5 pontos na(s) disciplina(s) envolvida(s).

\* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (5º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (três matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma: **Classificação Final** (Soma das percentagens dos Domínios/Temas) = a + b + c + d

Aprovados em reunião de Conselho Pedagógico: 9 de setembro de 2021

## Anexo 8 – Grelha de Avaliação

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO																												
Turma: 11 CSEAV				AVALIAÇÃO SUMATIVA																								
		1º Período							2º Período							3º Período												
		IMC			Atividades Físicas (85%)				Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Atividades Físicas (85%)				Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Atividades Físicas (85%)				Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final
		Peso	Altura	Data	Atividades Físicas	Conhecimentos	Atitudes/Valores/Saber ser/Estar	Aptidão Física					Atividades Físicas	Conhecimentos	Atitudes/Valores/Saber ser/Estar	Aptidão Física					Atividades Físicas	Conhecimentos	Atitudes/Valores/Saber ser/Estar	Aptidão Física				
Nº	Nome				50%	10%	25%	15%	1ºP			50%	10%	25%	15%	2ºP			50%	10%	25%	15%	3ºP					
1		67	1,8	20,7	17	14	20	100	17,4	18,1	18	18	14	20	100	18,5	18,4	19	18	14	20	100	18,3	18,4	19			
2		64	1,7	22,1	17	15	20	100	17,7	18,0	18	19	15	20	100	18,7	18,5	19	17	16	20	100	17,8	18,3	19			
3		88	1,73	29,4	10	13	17	65	10,0	12,4	12	12	14	19	60	11	13,1	13	16	14	19	65	12	13,8	14			
4		51	1,56	21,0	16	12	20	100	16,0	17,0	17	16	17	20	100	17	17,3	17	15	14	19	83		16,8	17			
5		50	1,62	19,1	16	18	20	45	15,5	16,1	16	13	16	19	53	15	15,3	15	13	18	19	50	14,6	15,3	15			
6		69	1,74	22,8	18	15	20	95	18,0	18,6	19	20	17	19	100	19,5	19,0	19	18	17	29	100		19,5				
7		52	1,61	20,1	16	14	20	100	16,0	17,6	18	19	15	20	100	19	18,4	19	18	18	20	100	19	18,3	19			
8		54	1,73	18,0	17	15	20	100	17,0	17,9	18	18	15	20	100	17	18,3	18	16	15	20	100	15,9	17,8	18			
9		59	1,72	19,9	19	11	20	95	17,5	18,2	18	20	14	20	93	17,4	18,6	19	18	13	20	100	17,3	18,4	19			
10		71	1,76	22,9	18	14	19	100	17,5	18,0	18	20	14	18	100	18,1	18,4	18	18	14	18	100	17,6	18,1	18			
11		56	1,6	21,9	13	13	18	100	14,9	15,5	16	16	15	18	100	16,5	16,1	16	15	10	19	100	16	16,0				
12		50	1,59	19,8	17	16	20	85	17,0	17,8	18	18	18	20	95	18,1	18,3	19	17	18	20	100	18	18,1	18			
13		48	1,64	17,8	17	17	20	80	17,0	17,4	18	17	18	20	65	16	17,3	18	17	15	20	95	16,6	17,5	18			
14		61	1,62	23,2	19	15	20	100	17,6	18,9	19	19	12	19	95	16,7	18,6	19	18	18	20	100	17	18,8	19			
15		75	1,57	30,4	14	17	20	93	15,6	16,6	17	14	18	20	88	15	16,4	17	15	15	20	100	16,2	16,7	17			
16		60	1,53	25,6	14	14	20	80	14,0	15,6	16	16	14	20	63	16	15,9	16	14	16	20	60	16	15,7	16			
17		61	1,74	20,1	18	19	20	95	18,7	18,7	19	19	18	20	100	18,9	19,0	19	18	19	20	100	18,9	18,9	19			
18		74	1,75	24,2	13	14	20	40	10,2	14,2	14	13	17	20	75	9	14,8	15	15	18	19	70	11	15,0	15			
19		56	1,62	21,3	18	18	20	100	17,8	18,8	19	20	15	20	100	19,7	19,1	19	18	20	20	100	18,5	19,0	19			
20		61	1,84	18,0	16	13	20	85	16,2	16,9	17	18	13	20	90	17	17,5	18	17	14	20	100	17	17,4	18			
21		59	1,61	22,8	16	14	20	93	17,0	17,4	17	17	16	20	95	17	17,8	18	14	18	20	100	17	17,3	18			
22		65	1,72	22,0	16	10	20	80	13,5	16,4	17	18	18	19	88	16,5	17,3	17	16	13	20	100	15,5	17,0	17			
23				#DIV/0!	14	13	20	40	12,4	14,4	15	12	15	20	60	11,5	14,4	15	14	11	20	60	12,2	14,6	15			

## Anexo 9 – Teste teórico

### Perguntas teste teórico 3º Período

#### Metodologias de treino

1. No treino de força, o método da taxa de produção de força/força máxima tem como objetivo aumentar a taxa de produção de força e caracteriza-se pela elevada intensidade e baixo número de repetições.

V  
F

2. Os requisitos necessários para o treino taxa de produção de força/força máxima são:

- a) Aquecimento ligeiro e tranquilo
- b) 2 anos de sólido treino de força
- c) Ambas estão corretas

3. No treino de força, o método da hipertrofia muscular é caracterizado pelas seguintes adaptações:

- a) Aumento da massa muscular
- b) Aumento da força máxima
- c) Ambas estão corretas

4. O método da hipertrofia muscular é o mais vantajoso para estabelecer o peso ideal.

V  
F

5. O método misto, no treino de força é caracterizado por conjugar o método da taxa de produção de força/força máxima e o método da hipertrofia.

V  
F

6. O objetivo do método da força de resistência é aumentar a resistência à fadiga em performances de força de longa duração. Geralmente é operacionalizado em exercícios em forma de:

- a) Circuito
- b) Jogo

7. No treino de resistência, o método contínuo uniforme divide-se em extensivo e intensivo. O método contínuo uniforme **extensivo** caracteriza-se por:

- a) Intensidade baixa e volume de treino alto
- b) Intensidade alta e volume de treino baixo

8. No treino de resistência, o método contínuo variado/Fartlek pode ser trabalhado como:

- a) Jogo de Futebol
- b) Sprints de 40m

9. O método de treino intervalado, no treino de resistência, é caracterizado por:

- a) Exercícios com períodos curtos, regulares e repetidos
- b) Períodos de repouso adequados
- c) Ambas estão corretas

10. O Ácido láctico é:

- a) É uma consequência natural do metabolismo energético durante a realização de esforços intensos.
- b) É uma capacidade que permite a realização de esforços de pouca duração.
- c) É um método que ajuda no treino de flexibilidade e que permite a sua evolução.

11. A FC Máxima calcula-se:

- a) 210 - idade
- b) 220 - idade
- c) 230 - idade

12. No treino de velocidade, o método de treino da velocidade de reação caracteriza-se por:

- a) Exercícios aleatórios
- b) Exercícios repetitivos

13. Qual destes exercícios **não** é adequado para trabalhar o método de treino da velocidade de aceleração:

- a) Corrida a partir de posição estática
- b) Corrida dificultada por reboque
- c) Arranques a partir de deslocamentos
- d) Corrida de 20'

14. A flexibilidade e o alongamento são termos com definições idênticas.

- V
- F

15. Relativamente às formas de expressão da flexibilidade e segundo a origem das forças, esta divide-se em:

- a) Ativa e Passiva
- b) Expressiva e intensiva

16. A flexibilidade divide-se em dinâmica e estática, segundo o estado de movimento dos segmentos.

- V
- F

17. No método dinâmico, em relação ao treino da flexibilidade, deve-se realizar o alongamento de forma estática.

- V
- F

18. No treino de flexibilidade, o método da facilitação neuro muscular propriocetiva é considerado o melhor método para o desenvolvimento da flexibilidade.

- V
- F

19. Na técnica do plegar, o mapa deve ser direcionado de acordo com a posição em relação aos pontos.

V

F

20. Na modalidade de Andebol, qual destes tipos de passe **não** se enquadra?

- a) Passe picado
- b) Passe de ombro
- c) Passe de peito
- d) Passe de pulso

21. Na modalidade de Atletismo- Lançamento do Dardo, qual a ordem das diferentes fases do lançamento?

- a) Fase de preparação; Fase do lançamento; Fase da corrida de balanço; Fase de recuperação.
- b) Fase de preparação; Fase da corrida de balanço; Fase do lançamento; Fase de recuperação.
- c) Fase de recuperação; Fase da corrida de balanço; Fase do lançamento; Fase de preparação
- d) Fase da corrida de balanço; Fase de preparação; Fase do lançamento; Fase de recuperação.

22. Na modalidade de Andebol, quanto tempo máximo é permitido a um jogador ter a bola na mão?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

23. Na modalidade de Atletismo- Triplo Salto, na fase de corrida de balanço deve-se realizar uma corrida calma e tranquila.

V

F

**24.** Na modalidade de Atletismo- Triplo Salto, na Fase de queda as pernas e o tronco devem estar estendidos para a frente.

**V**  
F

**25.** Na modalidade de Andebol, quantos jogadores constituem uma equipa?

- a) 5
- b) 6
- c) 7**
- d) 8

## Anexo 10 – Cartazes de atividades desenvolvidas

**DESPORTO ESCOLAR - 2023/24**

<b>2ª F</b> INICIADOS MASC. 2009.2010	<b>BADMINTON</b> PROF: JOÃO CARDOSO 16:00	<b>P3</b>
<b>4ª F</b> TODOS ESCALÕES	<b>GINÁSTICA RÍTMICA</b> PROF: CLARA BARBOSA 16:15	<b>P4</b>
<b>4ª F</b> INFANTIS B MASC. 2011.2012	<b>ANDEBOL</b> PROF: ALBERTO AMORIM 14:30	<b>P4</b>
<b>4ª F</b> JUVENIS MASC. 2006.07.08	<b>BASQUETEBOL</b> PROF: ALBERTO AMORIM 16:30	<b>P2</b>
<b>4ª F</b> TODOS ESCALÕES	<b>NATAÇÃO</b> PROF: LUIS MOREIRA 15:10	<b>2ª F</b> PISCINA MUNICIPAL PROF: TÁLIA SÁ 15:00
<b>4ª F</b> INICIADAS FEM. 2009.2010	<b>FUTSAL</b> PROF: VANESA GIL 16:10	<b>P1</b>
<b>4ª F</b> TODOS ESCALÕES	<b>DE COMUNIDADE</b> PROF: CRISTINA CRUZ 17:00 - DANÇA 18:00 - FITNESS	<b>4ª F</b> TODOS ESCALÕES CAMPO EXT 16:10 - CRICKET

**DESPORTO ESCOLAR COMUNIDADE**

# FITNESS

**4ª FEIRA - 18:00**  
SALA CT2

LOCALIZADA, GAP, HITT, TABATA, PILATES, CARDBOOST

DIRIGIDO A:  
ALUNOS | PROFESSORES | ENC. EDUCAÇÃO | PAIS | ASSIST. TÉCNICOS E OPERACIONAIS

PROF. CRISTINA CRUZ

**DIA EUROPEU**

**DESPORTO NA ESCOLA**

**BE ACTIVE**

29 SETEMBRO - 6ª FEIRA  
9:00 - 12:45  
CAMPOS EXTERIORES AEF

ABERTO A TODA A COMUNIDADE ESCOLAR

**8 NOVEMBRO**  
**4ª FEIRA**

# CORTA-MATO ESCOLAR

**9:30**  
PISTA DE ATLETISMO

- INF A - 10:00  
- INF B - 10:30  
- INIC - 11:15  
- JUV - 12:15

INSCRIÇÕES: PROF. ED FÍSICA

**TORNEIO BADMINTON**

**14 DEZEMBRO - 5ª FEIRA**

**9:00 - Pavilhão**

**ESCALÕES:**

- INFANTIS B - 2011/2012
- INICIADOS - 2009/2010

INSCREVE-TE COM O TEU PROF. ED. FÍSICA

**ÓSCARES NATALÍCIOS**

**CATEGORIAS**

- Oúfit com mais glamour
- Rei/rainha da pista de dança
- Mestre das selfies
- Estrela mais brilhante
- Revelação da noite
- Guloso/a da noite
- Mestre da elegância
- Mestre da comédia.
- Socialão/Socialona
- Embaixador/a da boa disposição
- Diva da red carpet
- Melhor camisola

**4ª F - 28 Feb - 14:30**  
**Pista Exterior**

# XVIII MEGA SPRINT

Velocidade e Comprimento  
Inf A - 2013/14  
Inf B - 2011/12  
Iniciados - 2009/10

Lançamento do Vortex  
Inf B - 2011/12

Mega Kilómetro  
Inf A - 2013/14  
Inf B - 2011/12  
Iniciados - 2009/10

Inscreve-te com o teu prof. Ed. Física

**Dia Mundial da Obesidade**

**5 MARÇO**  
**3ª FEIRA**

**PROGRAMA**

15:15 **Palestra "As dietas da moda"**  
Dra. Joana Santos (nutricionista e ex-aluna da AEF)  
Auditório da biblioteca da ESF

9:00 até 13:00 **Medição de parâmetros biológicos**  
Farmácia Vitória; UCCFundão; Alunos do TAS21  
Átrio da entrada da ESF

10:00 **Circuito Atividade Física: "Gordos de almofadas"**  
Núcleo de Estágio de Educação Física  
10:00 - Bar Profs secundária  
11:10 - Bar alunos João Franco

**Exposição de provérbios alusivos ao tema**  
Turmas do 6º ano  
Átrio da entrada da escola João Franco

**22 MARÇO - 6ª F**  
**CANTAR ABRIL**

**10:00**

**AVENTURA** **PRÉMIOS**

# PALAVRAS EM MOVIMENTO

LOCAL: CAMPO EXTERIOR

INSCREVE-TE COM O TEU PROFESSOR DE PORTUGUÊS OU E. FÍSICA

Equipas -3 a 5 elementos (equipas de alunos, professores ou Enc. Ed. Sec.)  
Ensino Sec. Temas: Português, Espanhol, Matemática, EF, Inglês, Francês.  
Estações com perguntas e desafios.

DE COMUNIDADE

# CRICKET



**4ª Feira** **TODOS OS ESCALÕES**  
Inscribe-te com o teu prof. E.Física

**16:10**  
**CAMPO EXT**

**PROF. LUÍS SANTOS**

AEF  
Desporto Escolar

Made with PosterMyWall.com



**24 Maio**  
**18:00**

## CAMINHADA EM FAMÍLIA

AEF

**Inscrição** **Percurso**




Reforço Alimentar  
Convívio  
Música  
Animação Infantil  
Pinturas Faciais  
Feira de Talentos

Percurso 1 - 5 Km - Fácil  
Percurso 2 - 12 km - Moderado

**Apoios:** **Patrocinios:**



## COMEMORAÇÃO

### DIA MUNDIAL DA BICICLETA

4 JUNHO - 3ª Feira - 9:00-12:00

Traz a tua bicicleta ou trotineta para a escola!

Desafios


Circuitos



Projeto Mobilidade Sustentável  
Núcleo de Estágio de EF

DE SOBRE RODAS

AEF  
Desporto Escolar



3ª Feira / 4 Junho / 14:00

## TORNEIO VOLEIBOL

11º / 12º

FAZ A TUA EQUIPA (PODE SER MISTA)  
COMPARECE NO PAVILHÃO - 14:00

Núcleo de Estágio E.Física

AEF

## Anexo 11 – Grelha de Recolha de Dados

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO																	
		1º Período								2º Período							
Turma: 11 CSEAV		Circuito Investigação - 20 Push up, 20 Abs, 20 Jumpingjacks, 20 Squat								Circuito Investigação - 20 Push up, 20 Abs, 20 Jumpingjacks, 20 Squat							
Nº	Nome	19/out	26/out	02/nov	09/nov	16/nov	23/nov	30/nov	07/dez	04/jan	11/jan	18/jan	25/jan	01/fev	08/fev	15/fev	29/fev
1		1.43	1.45	1.44	1.45	1.39	1.45	1.37	1.40	1.38	1.10	1.30	2.10	1.53	1.43	1.30	1.29
2		1.35	1.37	1.22	1.26	1.29	1.33	1.21	1.21	1.27	1.05	1.15	1.20	1.23	1.15	1.08	1.08
3		2.17	2.21	2.07	2.11	2.10	2.01	1.50	1.53	1.39	2.00	1.58	1.53	1.59	2.00	1.57	1.57
4		2.02	2.03	1.58	2.01	1.57	1.55	1.44	1.51	1.35	1.29	1.31	1.32	1.32	1.33	1.35	1.30
5		2.24	2.35	2.32	2.23	2.32	2.21	2.14	2.18	2.20	2.28	1.56	1.59	2.02	2.21	1.45	1.55
6		1.22	1.20	1.18	1.13	1.25	1.23	1.39	1.28	1.15	1.10	1.09	1.18	1.12	1.04	1.09	1.06
7		1.45	1.39	1.37	1.24	1.30	1.32	1.28	1.24	1.35	1.15	1.21	1.20	1.11	1.17	1.16	1.20
8		1.34	1.31	1.27	1.15	1.14	1.24	1.18	1.15	1.17	1.10	1.17	1.18	1.40	1.32	1.30	1.16
9		1.35	1.35	1.21	1.15	1.21	1.15	1.13	1.14	1.14	1.10	1.02	1.28	1.15	1.16	1.32	1.17
10		1.24	1.27	1.11	1.30	1.20	1.16	1.22	1.29	1.15	1.10	1.00	1.18	1.40	1.11	1.10	1.00
11		2.35	2.44	2.21	2.17	2.23	2.01	2.00	2.00	1.59	1.51	1.57	1.58	1.52	1.52	1.51	1.50
12		2.39	2.43	2.39	2.03	1.50	1.40	1.46	1.38	1.43	1.22	1.22	1.28	1.31	1.24	1.16	1.15
13		2.21	1.54	2.20	1.40	1.27	1.21	1.21	1.34	1.32	1.15	1.23	1.34	1.30	1.22	1.28	1.23
14		2.13	1.59	2.14	2.05	1.53	1.47	1.33	1.24	1.31	1.28	1.26	1.22	1.34	1.31	1.29	1.29
15		2.14	2.25	2.14	2.06	1.46	1.49	1.50	1.38	1.44	1.25	1.20	1.37	1.36	1.22	1.23	1.28
16		2.27	2.21	2.25	2.18	2.11	2.12	2.17	2.14	2.15	1.32	1.33	1.35	2.07	1.33	1.46	1.53
17		2.13	2.03	2.13	1.49	1.58	2.12	1.22	1.41	1.34	1.40	1.25	1.49	1.34	1.15	1.25	1.20
18		3.07	2.57	3.03	3.10	2.57	3.14	3.11	2.46	2.59	2.14	2.11	3.05	2.33	2.23	1.57	2.11
19		1.26	1.15	1.11	1.01	1.05	1.05	1.08	0.57	1.06	1.10	1.07	1.05	1.09	1.07	1.12	1.08
20		2.26	2.27	2.27	2.11	2.00	2.13	1.55	1.43	1.40	1.36	1.20	1.40	1.36	1.35	1.40	1.40
21		1.56	1.43	1.37	1.47	1.46	1.32	1.43	1.48	1.46	1.44	1.47	1.40	1.24	1.27	1.34	1.38
22		2.23	1.57	2.07	2.03	2.02	1.58	1.55	1.55	1.49	1.15	1.43	1.50	1.51	1.49	1.46	1.45
23		3.01	3.22	2.58	3.18	3.02	2.57	2.58	3.25	3.32	1.57	2.12	3.05	2.54	2.34	2.17	2.08