

**Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Campos Melo
Análise dos efeitos de um Programa
de Treino Tabata na Aptidão Física
em Contexto Escolar.**

Gonçalo Miguel Biscaia Rogeiro Costa

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
**Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

outubro de 2022

Declaração de Integridade

Eu, Gonçalo Miguel Biscaia Rogeiro Costa, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10538 de/o Mestrado 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 Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 07 /10 /2022

GONÇALO Miguel Biscaia Rogeiro Costa

Agradecimentos

Em primeiro lugar, desejo expressar os meus agradecimentos a todos os docentes da Universidade da Beira Interior, que foram meus professores durante o meu percurso académico, incluindo o orientador científico de estágio, por todo o apoio facultado ao longo do ano letivo e que contribuiu para que este trabalho tivesse um impacto relevante no meu desenvolvimento profissional.

Agradeço também ao meu orientador cooperante que me ajudou bastante durante o estágio, não só ao nível de estratégias e métodos de ensino que resultaram no sucesso das aprendizagens dos alunos, assim como ao nível da motivação em todos os momentos vivenciados nas aulas.

Aos meus familiares que tiveram um papel fundamental durante este estágio, apoiando sempre o meu trabalho e dedicação, pois sem eles não conseguiria atingir os meus objetivos e a conclusão de mais uma etapa da minha vida. Um especial agradecimento aos meus Avós, a quem devo o meu futuro.

Aos meus colegas de trabalho por todos os momentos passados juntos e que ajudaram a ultrapassar todas as dificuldades que tive ao longo deste ano letivo. Agradeço a todos os alunos que colaboraram para que este ano terminasse da melhor forma em todos os aspetos, nomeadamente ao nível das aprendizagens, bem como na amizade e nos momentos vivenciados que contribuíram para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

Por fim, vão os meus agradecimentos a todos os que me ajudaram sempre e que de alguma forma permitiram que este estágio se concretizasse, sendo este o reflexo de todo o trabalho executado na Escola Secundária Campos Melo, endereçando a todos sem exceção o meu eterno reconhecimento e amizade.

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, realizado na Escola Secundária Campos Melo no ano letivo 2021/2022, assumindo-se como última etapa da nossa formação.

O objetivo principal deste documento é expor todas as atividades que foram desenvolvidas ao longo do ano letivo e respetivas intervenções pedagógicas nos diferentes ciclos de ensino, tendo inerentes as reflexões e análises das vivências, bem como as problemáticas que decorreram durante o mesmo.

Assim, inicialmente, iremos fazer uma breve introdução ao trabalho de intervenção pedagógica, seguida de uma contextualização à escola, ao grupo de Educação Física e toda a intervenção desenvolvida nos diversos ciclos de ensino, descrevendo e justificando as tomadas de decisão sobre o planeamento desenvolvido ao longo do ano, nomeadamente a avaliação dos conteúdos abordados. No final será realizada uma reflexão geral de todo o trabalho desenvolvido durante o estágio pedagógico.

Um outro ponto de desenvolvimento deste trabalho abrangeu uma investigação realizada no âmbito escolar, cujo objetivo foi analisar os eventuais efeitos de um programa de treino Tabata em alunos do 12º ano da Escola Secundária Campos Melo, durante 11 semanas, nos níveis de aptidão física. Este estudo teve como participantes, alunos do género feminino, sendo o grupo de controlo composto por 17 alunas e o grupo experimental por 11 alunas. Foi aplicado um programa de exercícios com base no protocolo Tabata durante 11 semanas, tendo as capacidades dos participantes sido avaliadas através da bateria de testes FITescola antes e depois da realização do programa de exercícios. Os resultados obtidos evidenciaram uma melhoria na maioria das capacidades avaliadas (com exceção do salto horizontal) no grupo experimental face ao grupo de controlo que não realizou o programa Tabata. Podemos assim concluir que a aplicação do programa de treino Tabata nas aulas de Educação Física poderá contribuir para a melhoria da aptidão física dos alunos e por sua vez nos seus resultados no FITescola.

Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Intervenção Pedagógica; Investigação; Atividade Física

Abstract

The following report comes within the scope of the Pedagogical Internship of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, held at Campos Melo Secondary School in the academic year 2021/2022, assuming itself as the last stage of our training.

The main objective of this document is to expose all the activities that were developed throughout the school year and the respective pedagogical interventions in the different teaching cycles, having inherent reflections and analysis of experiences, as well as the problems that occurred during it.

Thus, initially, we will make a brief introduction to the pedagogical intervention work, followed by a contextualization of the school, the Physical Education group and all the intervention developed in the different teaching cycles, describing and justifying the decision-making on the developed planning throughout the year, namely the assessment of the contents covered. At the end, there will be a general reflection of all the work developed during the pedagogical internship.

Another point of development of this work covered an investigation carried out in the school, environment, whose objective was to analyze the possible effects of a Tabata training program on students of the 12th year of Escola Secundária Campos Melo, during 11 weeks, on physical fitness levels. This study had female students as participants, the control group was composed by 17 students and the experimental group by 11 students. An exercise program based on the Tabata protocol was applied for 11 weeks and the participants' abilities were evaluated using the FITescola test battery before and after the exercise program. The results obtained showed an improvement in most of the assessed abilities (with the exception of the horizontal jump) in the experimental group compared to the control group that did not use the Tabata program. We can thus conclude that the application of the Tabata training program in Physical Education classes can contribute to the improvement of the physical fitness of the students and, in turn, in their results in FITescola.

Keywords

PE;Pedagogical Internship;Pedagogical Intervention;Investigation;Physical Activity

Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vii
Abstract.....	ix
Índice.....	xi
Lista de Figuras.....	xiv
Lista de Tabelas.....	xvi
Lista de Acrónimos.....	xviii

CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	3
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo de Educação Física.....	6
2.3. Professor Estagiário.....	7
3. Intervenção.....	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	8
3.1.1.1. Princípios Base.....	9
3.1.1.2. Planeamento.....	11
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	12
3.1.1.4. Avaliação.....	14
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	15
3.1.2.1. Princípios Base.....	16
3.1.2.2. Planeamento.....	19
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	22
3.1.2.4. Avaliação.....	25
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	29

3.2. Área II – Participação na Escola.....	32
3.2.1. Desporto Escolar.....	32
3.2.2. Intervenção na Escola.....	34
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	35
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	36
3.3.1. Direção de Turma.....	36
3.3.2. Integração com o Meio.....	38
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	39
4. Reflexão Final.....	40
5. Referências.....	43

CAPÍTULO 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução.....	47
2. Metodologia.....	50
2.1. Participantes.....	50
2.2. Procedimentos.....	50
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	52
3. Resultados.....	54
4. Discussão.....	59
5. Conclusão.....	61
6. Referências.....	62
Anexos.....	65

Lista de Figuras

Figura 1 – Escola Secundária Campos Melo.....	5
--	---

Lista de Tabelas

Tabela 1 – N ^o de Alunas e Média de idades (Grupo de Controlo e Experimental).....	50
Tabela 2 – Médias (Grupo de Controlo e Experimental), Diferença de médias e de médias standardizada e Rácio de Variâncias.....	54
Tabela 3 – Testes à Normalidade das distribuições, à igualdade de variâncias, de distribuições e de médias (Pré-Programa).....	54
Tabela 4 – Médias, Desvio padrão e Diferença de médias.....	56
Tabela 5 – Médias, Desvio padrão no 1 ^o Período e 2 ^o Período e Diferença de médias.....	56
Tabela 6 – Testes à Normalidade das distribuições, à igualdade de variâncias, de distribuições e de médias (Pós-Programa).....	57
Tabela 7 – Testes emparelhados (diferença de um período para o outro dentro de cada grupo).....	57

Lista de Acrónimos

AEPC – Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

CEB – Ciclo do Ensino Básico

CEF – Cursos de Educação e Formação

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ES – Ensino Secundário

ESCM – Escola Secundária Campos Melo

MISI – Sistema de Informação do Ministério da Educação

NE – Núcleo de Estágio

OCp – Orientador Cooperante

OCt – Orientador Científico

PAT – Plano Anual de Turma

PCDE – Plano do Clube do Desporto Escolar

PE – Professores Estagiários

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PT – Professor Titular de Turma

RE – Relatório de Estágio

UBI – Universidade da Beira Interior

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente relatório de estágio (RE) surge no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP), inserida no 2º Ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior (UBI). O principal objetivo é descrever a minha atividade de professor estagiário, realizando uma introspeção acerca do trabalho desenvolvido na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), na Covilhã, desde 20 de setembro de 2021 até 7 de junho de 2022, sendo este EP supervisionado pelo Prof. Doutor António Vicente, orientador científico (OCT) e pelo Prof. João Ferreira, orientador cooperante (OCp) responsável pela supervisão e orientação da prática pedagógica.

O EP remete para uma experiência enriquecedora no contacto com a realidade da escola, exigindo aos estagiários esforço, dedicação e empenho ao longo do ano letivo, durante o qual foram adquiridas competências importantes para o conhecimento teórico-prático desta profissão, sendo esta favorável para formar o aluno, enquanto pessoa, e no seu processo de ensino-aprendizagem. Todos os docentes devem explorar com maior rigor as suas disciplinas através da aplicação de atividades, como a elaboração e aplicação de planos de aulas para a participação dos alunos (Batilani et al., 2018).

Através do presente relatório pretendemos descrever e explicar todo o trabalho realizado ao longo deste ano letivo nas diversas atividades desempenhadas. Estas atividades contribuíram para o desenvolvimento e enriquecimento do papel como professor, e cruciais para o desempenho, reflexão e adaptação durante este percurso académico. Houve a preocupação de aplicar na escola todos os conhecimentos adquiridos, tendo como função principal, e como meta final, a nossa profissionalização através de um processo de prática profissional autónoma, embora orientada e supervisionada.

O RE apresenta ainda uma reflexão crítica sobre as atividades desenvolvidas, bem como o meu desenvolvimento como professor, nomeadamente o processo de planificação das aulas, as avaliações e todas as atividades realizadas na escola. A minha intervenção ao longo do EP foi principalmente acompanhar uma turma de 12º ano, contudo também tive a possibilidade de intervir em turmas de 6º, 8º, 9º anos e profissionais. De acordo com o artigo 33º da Lei de Bases do Sistema Educativo, é neste processo que se pretende que o professor estagiário usufrua de uma formação que assente em práticas metodológicas que estimulem a inovação e a investigação,

participando deste modo em práticas pedagógicas que promovam a sua docência em todos os níveis e ciclos de ensino.

Relativamente ao Núcleo de Estágio (NE), este teve um papel essencial para a implementação de atividades letivas e não letivas, nomeadamente a participação com os alunos nas diversas atividades do Projeto Educativo, no processo de ensino-aprendizagem, assim como, no Desporto Escolar (DE) e Direção de turma (DT), que exigiram um enorme esforço e empenho da nossa parte durante todo o processo, proporcionando uma experiência árdua e ao mesmo tempo gratificante.

O professor está em constante aprendizagem desde a formação inicial para a sua profissão como docente, sendo esta a formação que lhe possibilita a oportunidade de se posicionar no lugar do professor, interpretando e construindo conhecimentos (López & Nardi, 2020).

Este capítulo está subdividido em três áreas de intervenção, sendo a primeira área direcionada para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a segunda área para a participação na escola; e por último, a terceira área, para a relação com a comunidade. Na primeira área destaca-se o planeamento, avaliação e o ensino-aprendizagem, nos diferentes ciclos de ensino. Ou seja, o trabalho com as três turmas nas quais tive uma intervenção mais direta, duas pertencentes ao 3º Ciclo do Ensino Básico (CEB) e uma ao Ensino Secundário (ES), sendo esta a de maior intervenção ao longo do ano letivo. Na área de participação na escola é apresentado todo o acompanhamento na modalidade de Natação, esta inerente ao DE, bem como a participação ao nível organizacional de todos os eventos de DE. Na área de relação com a comunidade, o acompanhamento na Direção de Turma, o qual me possibilitou obter conhecimentos acerca do funcionamento do programa computacional da escola, dos processos de gestão de uma turma, bem como de todos os processos de comunicação com os encarregados de educação. No final do capítulo é apresentada uma reflexão sobre todo o percurso do EP e seus contributos para a valorização ao nível pessoal, bem como para a formação enquanto futuro professor de Educação Física (EF).

2. Contextualização

2.1. A Escola

O presente Estágio teve lugar na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), localizada na cidade da Covilhã, no distrito de Castelo Branco. A escola foi criada em 3 de janeiro de 1884, com a designação de Escola Industrial, recebendo a designação de Escola Industrial Campos Melo, ainda nesse ano. A escola tinha como finalidade *“ministrar o ensino apropriado às indústrias predominantes na localidade, devendo este ensino ter uma forma eminentemente prática.”* (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM).

Em 1970, a escola passou a designar-se por Escola Técnica Campos Melo, e, em 1975, recebeu o nome de Escola Secundária Campos Melo, nome que ainda mantém até aos dias de hoje. Outras datas importantes, foram em 2001, ano em que ocorreu a remodelação da biblioteca, e em 2003, ano quando se construiu o pavilhão gimnodesportivo, sendo a criação do museu educativo em 2004 e a sala do futuro em 2017. A escola recebeu em 2014 o selo de escola voluntária, área que tem vindo a aprofundar até ao momento, sendo que em 2018 foi reconhecido todo o trabalho desenvolvido no âmbito da educação para a saúde, tendo-lhe sido atribuído o selo de escola saudável, este renovado até 2023. Em 2020, foi também reconhecida a qualidade do ensino e formação profissional, com a obtenção do selo de conformidade EQAVET por três anos (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM).

A Missão da ESCM é *“Educar cidadãos que desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança”*. Sendo a sua Visão promover uma *“cultura de inclusão”*, *“desenvolvimento de capacidades e competências para uma boa qualificação científica e profissional”*, *“preparação para o prosseguimento de estudos ou para a vida ativa através da relação educação/formação ao longo da vida”*, *“valorização do trabalho e do sentido de responsabilidade”*, *“consciencialização dos jovens para a dimensão pessoal, social e cultural da educação”*, *“formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizarem através da cultura, da arte, da ciência e da tecnologia”* e o *“reconhecimento do mérito, do valor e da excelência.”* (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM).

Relativamente aos princípios da ESCM, são eles: a aprendizagem, a inclusão, a estabilidade, a adaptabilidade e ousadia, a coerência e flexibilidade, a sustentabilidade, o saber e a base humanista. Já os seus valores são: a responsabilidade e integridade, a

excelência e exigência, a curiosidade, reflexão e inovação, a cidadania e participação e a liberdade (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM). Sobre a comunidade educativa da ESCM, com base nos dados do sistema de informação do Ministério da Educação e segundo o Projeto Educativo da ESCM (2018), a escola é constituída por uma população de 1478 pessoas, das quais 1334 são alunos. Os docentes são 108 (22 contratados, 73 no quadro da escola, 10 no QZP - Quadros de Zona Pedagógica e 3 em regime diversos) e não docentes 36 pessoas. Dos 1334 alunos estes encontram-se distribuídos pelas várias possibilidades de escolha que a escola oferece, sendo o público-alvo os jovens e os adultos. Ao nível do público jovem (3º CEB e Ensino Secundário) são um total de 540 alunos, entre as quais 165 alunos encontram-se no 3º CEB (137 alunos em ensino regular e 28 alunos em CEF e Vocacional) e no Ensino Secundário encontram-se 375 alunos (135 alunos em Cursos Científico Humanísticos e 240 alunos em Cursos Profissionais). No público adulto são um total de 794 alunos, sendo que no 3º CEB encontram-se 241 alunos e no Ensino Secundário encontram-se 553 alunos (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM).

No que respeita ao Projeto Educativo da ESCM, este foi adotado com o lema “Uma Escola que se orgulha do passado, que reflete sobre o presente, que constrói o futuro...”, ao qual se pretende afirmar como uma instituição que promove a “formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizar através da cultura, ciência, tecnologia e da estética.” (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM).

A ESCM ao nível da oferta formativa, oferece formação no âmbito do Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos), com cursos de Educação e Formação (Assistente Administrativo, Eletrónica e Computadores), cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Artes Visuais, Línguas e Humanidades), cursos Profissionais (Técnico Administrativo, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico Comercial e Técnico de Desenho Digital 3D, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial, com a variante Eletromecânica, Técnico de Manutenção Industrial, com a variante Mecatrónica Automóvel, Técnico de Mecatrónica Automóvel), cursos de Educação e Formação de Adultos (Projeto Educativo 2018-2022, ESCM).

A ESCM desenvolve ainda protocolos com várias identidades locais, nacionais e internacionais, para que os alunos possam expor em prática os seus conhecimentos, procurando o desenvolvimento de iniciativa e promovendo a empregabilidade (Projeto Educativo 2018-2020, ESCM). Por outro lado, a ESCM dinamiza ainda diversos clubes (artes, teatro, jornal, literatura com arte, programação, robótica, cozinha divertida, voluntariado, eco escolas, desperdício zero, desporto escolar) e projetos, entre os quais

os projetos de Erasmus+. A escola em termos de funcionamento dos serviços, possui uma biblioteca escolar, uma papelaria/reprografia, serviços administrativos, ação social escolar, uma cantina e bar de alunos. Ao nível dos espaços físicos, tem ao seu dispor um auditório, uma biblioteca escolar, laboratórios de diferentes áreas, uma oficina de artes, um pavilhão gimnodesportivo, diversas salas de aula, nomeadamente uma sala do futuro/ambiente educativo inovador e um museu educativo (Projeto Educativo 2018-2020, ESCM).

Em relação aos equipamentos e infraestruturas para a disciplina de Educação Física, a ESCM possui um pavilhão Gimnodesportivo, sendo este composto por um pavilhão com um campo polidesportivo, destinado à prática de modalidades coletivas e individuais, bem como um ginásio equipado essencialmente para a prática da modalidade de Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática). Neste edifício também existem duas arrecadações onde se encontram os materiais (ver Anexo 1) para a lecionação das diversas modalidades, balneários para os alunos e professores, assim como uma sala de professores onde normalmente ocorrem as reuniões do grupo de Educação Física.

É de salientar que ambos os espaços (campo polidesportivo e ginásio), funcionam num sistema de rotatividade, com base num guião onde se encontram os dias/semanas a que corresponde a rotação das respetivas turmas. Para além disso, este edifício no seu interior tem também um gabinete de professores, destinado exclusivamente para os professores de EF.



Figura 1 - Escola Secundária Campos Melo. Fonte: ESCM

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo é constituído por 7 professores (4 do sexo feminino e 3 do sexo masculino) dos quais 5 professores pertencem ao quadro da escola e os restantes ao regime de contratados, sendo que no geral somos 10 professores, incluindo os professores estagiários (3).

A grande importância para nós, foi ao nível da adaptação, pois todos os elementos do grupo foram bastante recetivos e acolhedores, o que permitiu desde logo um bom clima em termos de afetividade e colaboração, o que nos/me ajudou bastante na nossa/minha integração. Por outro lado, foi também possível observar os comportamentos e rotinas dos profissionais de ensino, o que permitiu detetar em nós próprios, os pontos fracos que deviam ser trabalhados quer a âmbito pessoal e interpessoal, quer na nossa função como docente.

Durante todo o ano letivo foi possível perceber a relevância de todos os elementos do grupo, para que de certa forma exista um bom funcionamento em todo o processo de ensino-aprendizagem, proporcionando assim as melhores condições para a prática de atividade física na escola. A partilha de experiências por parte dos profissionais, foi bastante satisfatória para conseguir estabelecer uma boa relação com os alunos, compreendendo as diferentes metodologias de ensino-aprendizagem, sendo estas responsáveis pela adoção de práticas e estratégias ao longo do ano letivo. As reuniões entre os docentes foram alusivas a determinados assuntos e tarefas, nomeadamente no Desporto Escolar, a nível organizacional, sendo que as necessidades e precauções requerem sempre importantes decisões, daí o grupo estar em constante sintonia, informando não só sobre as condições dos equipamentos, mas também nas discussões para as possíveis estratégias a adotar no terreno.

No início do ano letivo, o grupo de EF também determina os objetivos para o funcionamento e desenvolvimento da disciplina ao longo do ano letivo, assegurando a planificação e organização das atividades do DE, assim como as atividades extracurriculares, a rotação dos espaços no edifício gimnodesportivo e a bateria de testes FITescola, destacando que o grupo decidiu por realizar a aptidão aeróbia (Milha), a composição corporal (IMC) e aptidão neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade dos Ombros e dos Membros Inferiores). É de salientar, que todos os professores são sempre convocados para as reuniões do grupo, pelo facto de outros assuntos serem abordados, nomeadamente as avaliações dos alunos, o empenho das turmas, a organização do material e todas as outras atividades que a escola organiza ao longo do ano letivo, através dos documentos orientadores da ESCM,

realçando o Regulamento Interno, o Plano Anual de Atividades, a avaliação interna e avaliação externa, bem como o Projeto Educativo da Escola.

2.3. Professor Estagiário

A maioria dos professores estagiários (PE), desenvolvem e consolidam uma variedade significativa de conhecimentos e habilidades, sendo uma oportunidade única, mas ao mesmo tempo de enriquecimento e diversidade de desafios que englobam as várias experiências pedagógicas, como o planeamento, o ensino e a avaliação (Caires & Almeida, 2005). Por outro lado, é durante o estágio pedagógico que os professores estagiários têm acesso ao contexto real de ensino e vivem experiências que os marcam profundamente, nomeadamente no processo formativo de aprender a ser professor (Desbiens, Borges, & Spallanzani, 2013; Tardif & Lessard, 2003, citado por Silva et al., 2017).

Portanto, cabe ao professor estagiário ter como principais tarefas, planificar e lecionar as aulas de acordo com o planeamento previsto pela escola para a disciplina de Educação Física, seguindo os métodos e estratégias do professor orientador, sendo este um elemento nuclear, não só pela sua experiência profissional, orientação, colaboração e envolvimento efetivo (Silva et al., 2017), mas também por ser essencial para o desenvolvimento do estagiário, transmitindo-lhe os pontos fracos e as principais dificuldades, preocupações e todos os aspetos relacionados com a sua prestação enquanto professor estagiário, no entanto ter em conta *“a perceção dos alunos é decisiva para proporcionar atividades e estruturas de apoio intelectual, social e emocional à aprendizagem.”* (Dochy et al., 2011:346).

Nesta procura de conhecimento, o professor estagiário não deve só obter o máximo de informações sobre os alunos, mas também adquirir e adotar as principais ferramentas pedagógicas aprendidas enquanto estudante, sendo estas de extrema importância ao longo da sua formação. Neste sentido, para que seja desenvolvido um trabalho devidamente enquadrado ao meio escolar, é importante conhecer os alunos, daí os professores de EF na ESCM terem o conhecimento dos alunos em anos letivos anteriores e transmitirem essas informações aos professores estagiários, o que nos ajudou bastante na planificação das aulas.

Pode afirmar-se que em todo este percurso académico, não foi só enriquecedor em termos de aprendizagens e do contacto com os alunos, mas também pela oportunidade de vivenciar toda a parte do funcionamento como docente na disciplina de EF, contribuindo desta forma para o meu crescimento pessoal e profissional.

3. Intervenção

Neste ponto do trabalho irei efetuar uma descrição sobre alguns aspetos relevantes do meu trabalho enquanto professor estagiário, no decorrer do ano letivo 2021/2022. Para tal, serão descritos todos os princípios base para cada ciclo de ensino, todo o planeamento e avaliação, sendo que no final é feita uma reflexão geral de cada uma das áreas.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

A intervenção no 2º CEB foi realizada numa instituição diferente, através de um acordo entre o Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior e o Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã (AEPC), já que a ESCM não tem 2º ciclo do ensino básico e ser de obrigatoriedade nesta formação académica o estagiário concluir a passagem por todos os ciclos de ensino básico. Inicialmente foi definido pelo professor titular da turma (PT) António Reis que a lecionação seria no segundo período, sendo que os PE tinham como função observar as aulas de uma turma do 6º ano de escolaridade do AEPC. Durante a nossa passagem por este ciclo de ensino, foi possível adquirir alguma experiência de lecionação, num período de intervenção de 5 semanas, entre os dias 8 de março de 2022 e 8 de abril de 2022. A turma foi composta por 18 alunos (9 alunos do sexo feminino e 9 alunos do sexo masculino) e as respetivas aulas decorreram às terças-feiras das 8:55h às 10:25h num bloco de 50 minutos e às quarta-feira das 8:10h às 8:55 h num bloco de 50 minutos. É de salientar que a turma apresentava um aluno com necessidades educativas especiais e dois alunos com idade superior ao normal para este ciclo de ensino, sendo que por vezes não realizavam aula, por motivos de doença ou de falta de equipamento adequado para a prática de atividade física.

No que respeita às aulas que observamos, estas foram realizadas no pavilhão polidesportivo. A escola dispõe de um espaço exterior, mas devido às condições climáticas não serem as mais favoráveis, não pudemos observar aulas neste espaço. No entanto, tivemos a possibilidade de intervir com todos os alunos ao nível físico e psicológico, conseguindo de certa forma que todos praticassem a disciplina de EF com interesse, dedicação e respeitando as regras.

3.1.1.1. Princípios Base

Segundo a Direção-Geral da Educação (2018), as competências essenciais de um aluno do 6º ano de escolaridade estão delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais para o 6º ano de escolaridade do 2º Ciclo do Ensino Básico, onde se pretende dar oportunidades de aperfeiçoamento e consolidação das aprendizagens desenvolvidas, sendo estas fundamentais para que os alunos adquiram as competências comuns nas três áreas (Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física) da Educação Física, participando ativamente em todas as situações alcançando o êxito pessoal e do grupo, além dos objetivos gerais e obrigatórios em todas as escolas, que são:

1. *“Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.”*
2. *“Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).”*
3. *“Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.”*
4. *“Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.”*
5. *“Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.”*
6. *“Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.”*
7. *“Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.”*
(Direção-Geral da Educação, 2018).

Além disso, o aluno desenvolve as competências essenciais para o 6º ano de escolaridade de nível Introdução em quatro matérias, de diferentes subáreas e ainda desenvolve competências na área da aptidão física e na área dos conhecimentos.

Relativamente às quatro matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades, são:

- **Subárea jogos desportivos coletivos (uma matéria)** – *“Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.”*
- **Subárea ginástica (uma matéria)** – *“Compor e realizar, da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.”*
- **Subáreas outras (duas matérias)** – *“Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), Jogos de Raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), e outras (Atividade de Combate (Luta), Orientação e Natação).”*
- **Área da Aptidão Física** – *“O aluno deve 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.”*
- **Área dos Conhecimentos** – *“O aluno deve conseguir identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado e interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.”*

As Aprendizagens Essenciais e os Programas de Educação Física, assumem um papel importante e de auxílio aos professores de Educação Física, não só pela estruturação da quantidade de matérias disciplinares ao longo do ano, como também ajudam os professores na preparação dos seus planos de aula a lecionar e na construção das metas de obrigatoriedade exigidas pelo Ministério da Educação.

3.1.1.2. Planeamento

No início houve uma reunião com o docente de EF responsável pela turma do 6º ano de escolaridade, juntamente com o diretor do AEPC, o OCt da UBI e OCp da ESCM, onde se discutiram algumas ideias sobre a metodologia utilizada na escola e os horários da turma em que iríamos ter contato.

No dia 08 de março de 2022 teve lugar a primeira aula no AEPC, sendo a (UD) abordada ao longo das aulas o Voleibol, mais especificamente a iniciação ao passe alto e manchete. Todas as aulas tiveram uma duração de 50 minutos, sendo que os alunos terminavam a aula ligeiramente mais cedo, devido a terem de se desequipar. A maioria das aulas foram lecionadas pelo PT António Reis, responsável e docente da turma, com a presença dos PE, que tinham como principais funções observar, ajudar e transmitir alguns conhecimentos aos alunos sobre a modalidade, já que os alunos tiveram muito pouco contato, porque esta ainda só tinha sido abordada no ano anterior. No entanto, o planeamento e os conteúdos abordados pelo PT para a UD de Voleibol, foram bastante satisfatórios ao nível do desempenho dos alunos.

Particularmente em relação à organização das aulas, decorreram com naturalidade tendo o seu início à hora prevista, não se registando qualquer atraso por parte dos alunos. A turma no geral demonstrou uma capacitação a nível motor e técnico, ainda assim como na considerável progressão ao nível da execução dos passes e deslocamentos. Outro aspeto importante a salientar, é que o PT em todas as aulas transmitiu o conhecimento das regras, de forma a que os alunos pudessem identificar as principais infrações, e assim cumprir as regras do jogo. Em relação ao tempo prático de aula, o aquecimento por norma tinha uma duração de 10 min e os exercícios específicos da modalidade tinham duração aproximada de 35 min, sendo que no final os alunos realizavam alongamentos com uma duração de 5 min.

O planeamento das aulas foi realizado pelo PT, no entanto, permitiu-nos a obtenção de novos conhecimentos ao nível pedagógico e metodológico neste nível de ensino. Os PE tiveram como principal função observar os alunos e intervir ao longo das aulas, de forma a corrigir possíveis erros técnicos que iam identificando nas aulas e em função das necessidades dos alunos, potenciando assim a gestão das aulas e o planeamento definido pelo PT. Além disso, também permitiu observar as diferentes estratégias adotadas pelo professor, para identificar as necessidades dos alunos e propor as atividades de maneira a desenvolvê-los na modalidade. Em relação aos PE, ao longo da UD foi necessário procurar estratégias de forma a perceber como lidar com os alunos

da turma e identificar possíveis comportamentos inapropriados durante o decorrer das aulas, além de ter sido enriquecedor para nós como futuros professores de EF.

No geral os alunos não tiveram dificuldades na modalidade de Voleibol pelo que os objetivos passaram essencialmente pela consolidação dos gestos técnicos, sendo que foi possível introduzir situações de jogo reduzido, 1x1 e 2x2, o que possibilitou observar que a maioria dos alunos demonstraram ter uma boa relação com bola. Ainda assim, alguns podiam progredir consideravelmente ao nível da execução do passe e principalmente nos deslocamentos. É de salientar que no final da nossa intervenção, o PT cedeu aos PE todos os planos de aula realizados durante as aulas, o que contribuiu para o conhecimento de formas de planear as aulas, dado este ciclo de ensino ser um pouco diferente em relação aos ciclos de ensino que estávamos habituados até ao momento. Por outro lado, estas aulas realizadas semanalmente permitiram aos PE observarem e discutirem com o PT sobre as planificações das aulas, analisando em conjunto as dificuldades apresentadas pelos alunos nos exercícios.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

No que concerne ao ensino/aprendizagem ficou a cargo do PT da disciplina de EF o Professor António Reis, o qual nos deu a oportunidade de observar as diversas estratégias e métodos de ensino/aprendizagem, tanto na parte inicial da aula, quando transmitia aos alunos os exercícios que deviam realizar, ou mesmo retificava o aluno durante os exercícios de aquecimento. Já na parte fundamental, eram lecionados todos os conteúdos temáticos da modalidade de Voleibol, nomeadamente as regras do jogo e os gestos técnicos, sendo que na parte final da aula, ou retorno à calma, o professor também pedia a um aluno para transmitir e realizar os exercícios de alongamentos aos restantes colegas.

Relativamente à parte fundamental das aulas, os alunos responderam de forma positiva aos exercícios propostos pelo PT. Ainda assim, foi importante o reforço dos conhecimentos da modalidade e respetivos gestos técnicos, através de feedbacks pedagógicos que foram consistentes para o cumprimento dos objetivos e competências na modalidade de Voleibol. Nas situações de jogo 1x1, a turma demonstrou uma boa relação com bola, podia ter progredido consideravelmente ao nível da execução do passe e principalmente nos deslocamentos, mas alcançou bons resultados nas avaliações finais de Voleibol.

Durante as aulas da UD de Voleibol, os alunos abordaram o passe, a receção, a manchete, o serviço por baixo e em situações de jogo, bem como as regras essenciais da modalidade. Observámos que a maioria dos alunos não demonstrou dificuldades na

execução dos gestos técnicos mencionados anteriormente, mas alguns ainda necessitavam de mais feedbacks para conseguirem melhorar, como por exemplo, terem a noção que os pés devem estar paralelos (largura dos ombros) com um apoio mais avançado e os membros inferiores fletidos. Os erros que identificámos ao longo dos exercícios, foi que a maioria dos alunos não realizava a extensão dos antebraços durante o contacto com a bola e alguns também por vezes realizavam a manchete com as mãos, daí a importância dos feedbacks por parte do PT e dos PE para com os alunos, que permitem um melhor desempenho ao nível dos gestos técnicos.

Ao nível da intervenção do PT, este apresentou os objetivos das aulas de forma clara e objetiva, encorajando os alunos através do diálogo para as diversas atividades e retificando possíveis problemas. Outro aspeto importante ao longo das aulas foi o conhecimento das regras que permitiu aos alunos identificar as principais infrações durante a prática, sendo que os PE e o PT mantiveram sempre uma visão geral dos alunos, e caso fosse necessário tinham a função de lembrar o aluno sobre alguma regra que este não estava a cumprir, de forma ao aluno consolidar as regras do jogo.

Como refere Ballenato (2008), citado por Jesus (2012, p. 63), existem alguns fatores basilares para uma resolução adequada de problemas, tais como: “utilizar o diálogo, desenvolver a empatia, mostrar assertividade”, entre outros que possam contribuir para a melhoria das aprendizagens e comportamentos dos alunos. É sempre importante reforçar os comportamentos dos alunos através de feedbacks de modo que estes se tornem consistentes e que cumpram os objetivos em cada aula. Contudo, em todas as aulas, a transmissão de feedbacks foi bastante enriquecedora, já que possibilitou a correção de certas falhas demonstradas pela turma, nomeadamente nalguns gestos técnicos já mencionados anteriormente. Por outro lado, foi também possível observar que a maioria dos alunos ia corrigindo os erros efetuados ao longo dos exercícios. Acrescentar ainda que durante o retorno à calma, o PT e os PE dialogavam sempre com os alunos, questionando os mesmos sobre as dificuldades que cada um sentia, sobre as regras de jogo ou esclarecimento de problemáticas ocorridas na aula, tornando assim possível melhorar o ensino-aprendizagem a cada aula lecionada.

Esta experiência no 2º ciclo de ensino revelou-se extremamente enriquecedora, sobretudo pelo contacto com uma realidade diferente daquela que vivenciei na ESCM, pelo facto dos alunos serem de idades distintas e o sistema organizacional do AEPC também este ser um pouco diferente, no entanto em relação às rotações dos espaços, o seu funcionamento era similar ao da ESCM, em que cada professor tinha o conhecimento do espaço que iria utilizar em determinada hora e dia da semana.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação é uma ferramenta fundamental para o professor, pois transmite bastantes informações relativamente às aptidões e competências de cada aluno, bem como a prescrição e adaptação de exercícios, em que se estabelecem metas ou objetivos, permitindo futuramente ao docente entender se houve ou não evolução dos alunos/turma ao longo de cada UD (Araújo & Diniz, 2015).

Consoante algumas informações transmitidas pelo PT nos dias das observações das aulas de avaliação da UD de Voleibol, verificámos que a avaliação passa pela observação do desempenho dos alunos na execução dos diversos gestos técnicos e em situação de jogo, anotando o desempenho dos mesmos em ficha própria, utilizando a seguinte sigla: 0 - Não Executa; 1 - Executa; 2 - Executa Bem. *“As práticas de avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) têm estado em consonância com os modelos de ensino utilizados. Numa fase inicial, deu-se uma maior preponderância ao modelo analítico. Porém, a necessidade de compreender um jogo caracterizado pela sua imprevisibilidade e instabilidade, tem assumido uma grande importância nas práticas de avaliação.”* (Gouveia, 2014:48).

Ao longo da UD de Voleibol, o PT também realizou os testes de Aptidão Física, através da bateria de testes FITescola, iniciando a avaliação com o teste do vaivém, em que apresentou os procedimentos do teste, para que os alunos não cometessem qualquer infração durante a realização. Os restantes testes, o PT foi-os realizando em outras aulas, nomeadamente o teste do IMC (Peso e Altura), o teste do vaivém, o teste de flexibilidade, o teste de impulsão horizontal, o teste de flexões e abdominais. Durante a realização destes testes tivemos como principal função apontar os resultados dos alunos numa ficha de registo do PT, ajudando-o mesmo no processo de avaliação da Aptidão Física.

A bateria de testes FITescola permite avaliar o nível da aptidão física relacionada com a saúde do aluno, determinando se este se encontra na zona saudável ou precisa de melhorar, daí ser extremamente importante analisar a aptidão física dos alunos e também para eles saberem que tipo de exercício devem melhorar para chegarem à zona saudável nas diversas capacidades motoras (Batista et al., 2019).

De acordo com Silverman, Keating & Phillips (2008) citado por Neves et al., (2014:68), estes autores *“apontam duas razões pelas quais os testes de avaliação da aptidão física poderão ser valiosos na escola: a primeira consiste na compreensão dos conceitos atividade física e aptidão relacionada com a saúde, por parte dos alunos (deve constar no currículo), e a segunda, é que os professores podem ensinar aos alunos*

várias formas de atividade física existentes e como melhorar cada componente da aptidão relacionada com a saúde.”

No que respeita aos alunos, estes revelaram bastante entusiasmo e motivação durante a realização dos testes do FITescola, demonstrando uma boa prestação ao longo dos mesmos. A modalidade de Voleibol foi avaliada através de exercícios analíticos para observar os gestos técnicos dos alunos e posteriormente em situação de jogo, para compreender a cooperação e a ocupação dos espaços no terreno de jogo. Em relação às avaliações intercalares, o PT disponibilizou um documento Excel, que permitiu observar que nestas avaliações, os alunos são avaliados através dos seus comportamentos em cada aula, bem como os seus conhecimentos e suas responsabilidades, utilizando a seguinte sigla: MB – Muito Bom; B – Bom; S – Suficiente; I – Insuficiente.

Finalizando, a avaliação da disciplina de EF obedeceu a critérios do PT, sendo esta realizada à UD de Voleibol e à Aptidão Física, permitiu ainda aos PE observarem a autoavaliação e heteroavaliação, sendo que os alunos apresentaram total concordância com os resultados. Face a toda avaliação sumativa da UD de Voleibol, podemos assegurar que os conteúdos foram abordados e assimilados pelos alunos, seguindo todas as normas implícitas pelo PT durante as aulas, sendo este também o responsável pelo balanço final das aprendizagens e competências adquiridas no 2º período, ainda com a presença dos PE no AEPC. Assim sendo, *“A avaliação tem o intuito de identificar o que o aluno já aprendeu, o que precisa aprender e quais as suas dificuldades. Assim, a mesma terá um carácter identificador das falhas no processo de ensino-aprendizagem, permitindo delinear, repensar e reformular estratégias que permitam a evolução e a aprendizagem dos alunos, não podendo ser realizada num momento isolado sem continuidade”* (Xavier & Fernandes, 2011 citado por Fernandes et al., 2014:26).

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção no 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário foi realizada na ESCM, sendo o ensino secundário, o ciclo onde tive mais intervenção ao nível de operacionalização dos conteúdos e processos de ensino-aprendizagem. Segundo Coslin (2009), citado por Valente (2012), indica que a generalidade dos autores refere a adolescência como a etapa intermédia relativamente ao crescimento humano, que ocorre entre a infância e a idade adulta. Ou seja, é o período intermédio da vida de um jovem, sendo o período logo a seguir à infância e que antecede a nossa vida adulta, é por isso que a adolescência é um período tão importante da vida do ser humano, porque é neste período que acontecem mais alterações a nível físico e mental.

Ao longo do estágio, foi possível intervir no 3º ciclo do ensino básico, passando por uma turma de 8º ano e outra do 9º ano, sendo estas turmas da responsabilidade das colegas estagiárias. Contudo, tive a possibilidade de lecionar quatro aulas na turma do 9ºano, sendo da responsabilidade da colega estagiária a realização dos planos de aula. No entanto, a minha intervenção foi maior com alunos do ensino secundário e profissionais, sendo que foi no 12.º ano que lecionei desde o início até ao fim do ano letivo, já que tinha sido esta a turma que me foi atribuída, no entanto também auxiliei as colegas estagiárias durante as aulas que lecionavam.

Em relação aos profissionais, tivemos a possibilidade de observar alguns módulos lecionados pelo OCp, entre os quais, os módulos de Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Dança, Badminton, Basquetebol e Aptidão Física (Bateria de Testes FITescola). De um modo geral, estas aulas proporcionaram um conjunto de estratégias e métodos de ensino ligeiramente diferentes, pelo facto das turmas que observámos e intervimos serem o oposto, tanto em termos de proatividade nos exercícios, como a nível das habilidades motoras. Daí ter sido até ao final do ano letivo, uma intervenção enriquecedora para os PE, sabendo lidar com estas divergências e optando sempre por ajudar quem apresentava mais dificuldades.

Posso afirmar que, ao longo do ano letivo, também tive um total acompanhamento por parte do OCp, o que me proporcionou desenvolver um conjunto de práticas de ensino-aprendizagem nos vários ciclos de ensino, principalmente na turma que me foi atribuída, sendo o papel do OCp extremamente importante para a nossa melhoria de leção, auxiliando-nos sempre que achava necessário. Relativamente à turma, esta tinha um total de 14 alunos, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos, sendo que 11 eram do género feminino e 3 do género masculino.

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo a Direção-Geral da Educação (2018), as competências essenciais de um aluno do 12º ano de escolaridade estão delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais para o 12º ano de escolaridade do ensino secundário. Como tal, as aprendizagens previstas para este nível de ensino referem-se a objetivos gerais e obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas:

1. *“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:*
 - a) *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*

- b) *Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades revelados por ele(s);*
 - c) *Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);*
 - d) *Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade de turma;*
 - e) *Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;*
 - f) *Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*
 - g) *Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.”*
2. *“Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.”*
 3. *“Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respectivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.”*
 4. *“Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como: o fenómeno da industrialização; o urbanismo; a poluição.”*
 5. *“Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.”*
 6. *“Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.”*
 7. *“Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas*

gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.” (Direção-Geral da Educação, 2018).

Além disso, o aluno desenvolve as competências essenciais para o 12º ano de escolaridade de nível Introdutório em 3 matérias e de nível Elementar em 3 matérias, de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:

- **Subárea Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias)** – *“Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.”*
- **Subárea Ginástica e Atletismo (uma matéria)** – *“Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.”*
- **Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria)** – *“Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.”*
- **Subáreas outras (duas matérias)** – *“Patinagem, Jogos de Raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), e outras (Atividade de Combate, Orientação e Natação).”*
- **Área da Aptidão Física** – *“O aluno deve 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.”*

- **Área dos Conhecimentos** – *“O aluno deve ficar capaz de: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.”* (Direção-Geral da Educação, 2018).

3.1.2.2. Planeamento

No início do ano letivo, e de acordo com o OCp, foi realizado a planificação anual (ver anexo 2), a calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 12º ano (ver anexo 3) e a organização do programa (ver anexo 4) tendo em consideração as UD de lecionação obrigatória para este nível de ensino na ESCM. No 1º Período as modalidades abordadas foram o Voleibol e a Ginástica de Aparelhos, no 2º Período as modalidades de Andebol e Ginástica Acrobática e no 3º período as modalidades de Tag-Rugby e Dança. A preparação da lecionação das aulas, foi com base no planeamento facultado pelo Grupo de Educação Física da ESCM, que tendo em conta as Aprendizagens Essenciais do 12º ano e as modalidades a serem lecionadas para nível de ensino, permitiram um planeamento de aulas com enorme diversidade de exercícios, motivando os alunos para a prática da disciplina.

No que concerne ao funcionamento das aulas, estas ajudaram não só para repensar sobre as intervenções efetuadas ao longo de cada semana, mas também para planificar as semanas subsequentes, permitindo de certa forma adquirir um melhor entendimento acerca das características e especificações da turma. De acordo com Almada et al., (2008:119), planear é *“delimitar, balizar onde o percurso a fazer é aceitável, quais os limites a respeitar e a forma de ultrapassar os problemas que prevemos possam acontecer.”*

Outro fator importante, o qual tentei ter sempre presente durante a planificação das minhas aulas, foi a motivação e dedicação dos alunos, tornando possível um planeamento que fosse ao encontro dos objetivos propostos para este nível de ensino, beneficiando assim o meu trabalho como PE e o cumprimento das aprendizagens essenciais, sendo estas as competências que os professores têm de seguir para cada ano

letivo. No entanto, a diversificação das atividades em cada aula também foi bastante importante, envolvendo jogos lúdicos que possibilitaram aos alunos desenvolver os conteúdos essenciais para cada modalidade e ao mesmo tempo revelar entusiasmo pela prática dos mesmos. Segundo Thompson (2005) & Dartagnan (2007) citado por Raiol et al., (2010), a importância de proporcionar às crianças, experiências motoras mais diversificadas possíveis, devem envolver exercícios, brincadeiras ou jogos lúdicos, que considerem as mais variadas capacidades motoras como, flexibilidade, agilidade, velocidade, força e resistência. Assim, o professor de educação física, ao planejar, precisa descrever o seu propósito na ação pedagógica, identificar as necessidades de seus alunos e propor as atividades de acordo com as necessidades dos seus alunos, de maneira a trabalhá-las e proporcionar o desenvolvimento de todos os alunos.

Além disso, as elaborações do plano anual, das UD e dos planos de aula, possibilitaram uma diminuição dos problemas ao longo do processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para tornar o aluno mais consciente das metas e objetivos, e por outro lado perceber as dificuldades a serem superadas ao longo de cada UD. Através do que observei e me foi transmitido pelo OCp, a turma apresentava bons níveis de aprendizagem e motivação para as aulas de EF, sendo que o OCp tinha vindo a trabalhar com esta há alguns anos, o que favorecia o meu trabalho como PE. Durante a lecionação das minhas primeiras aulas em cada uma das UD abordadas, foi feita avaliação diagnóstica, já que não tinha o conhecimento sobre os níveis dos alunos em cada uma das modalidades e estas terem particularidades próprias ao nível dos conhecimentos e habilidades motoras.

Em relação à planificação para os três períodos e distribuição dos conteúdos programáticos, permitiu-nos saber quais as modalidades abordar nas aulas, sendo a Ginástica de Aparelhos e o Voleibol, as modalidades que tínhamos de lecionar para o 1º período, trabalhando os critérios obrigatórios para este nível de ensino. No 2º período, lecionámos as modalidades de Andebol e Ginástica Acrobática, assim como os conteúdos essenciais que tínhamos de abordar durante as aulas deste período. Sendo que no 3º período foi um pouco diferente em relação aos períodos anteriores, devido à escassez de tempo em abordar a coreografia nas aulas de Ginástica Acrobática, decidimos lecionar a coreografia em simultâneo com a modalidade de Dança, já que o espaço de aula o permitia e os alunos necessitavam de trabalhar esses critérios, para além da modalidade de Tag Rugby. Segundo Cabrito (2009) citado por Oliveira et al. (2018:186), “o planeamento pode permitir a reflexão e análise das melhores maneiras para alcançar os objetivos propostos e obter critérios para possíveis avaliações a fim de aprimorar o processo de ensino-aprendizagem em diferentes sentidos.”

De acordo com os critérios mencionados anteriormente, foram estabelecidos no início do ano letivo, os documentos orientadores, designados por Unidades Didáticas (UD), que contribuiriam para a lecionação de cada uma das modalidades, sendo estas realizadas pelos PE (ver anexo 5), garantindo assim o sucesso no processo ensino-aprendizagem durante o ano letivo e proporcionando as melhores condições de aprendizagem aos alunos, de acordo com os espaços e materiais disponíveis. Segundo Bento (1998), *“as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”*.

No que concerne às Unidades Didáticas, estas foram contínuas, o que se revelou fundamental para que os alunos pudessem ter uma prática regular em cada modalidade abordada ao longo do ano letivo e assim consolidar todos os conteúdos de obrigatoriedade. Para a preparação das Unidades Didáticas (6 Unidades Didáticas) tivemos que cumprir a ordem das matérias para cada período, sendo estas aprovadas pelo grupo de EF da ESCM para o 12º ano e onde se encontravam descritos no documento de Excel, todos os conteúdos e objetivos a serem alcançados para esse ano de escolaridade. Contudo, esse documento apenas servia de auxílio para os professores, uma vez que estava dependente do nível de desempenho e necessidades apresentadas pelos alunos. Estas Unidades Didáticas foram elaboradas de acordo com uma previsão relativa ao número de aulas, o que permitiu lecionar cada UD de forma contínua; no entanto no 3º período tive de intercalar com outra UD, já que não tinha sido abordada na sua totalidade no 2º período, daí ter de abordar o que faltava na UD de Ginástica Acrobática (coreografia) juntamente com a UD de Dança. De salientar que todas as Unidades Didáticas tiveram um reajustamento nos conteúdos a ensinar, devido ao número de aulas que não foram lecionadas por motivo de viagens de estudo e outros eventos que decorreram ao longo do ano.

Para Carmona (2012) um dos desafios propostos por uma unidade didática é a procura pela valorização do que os alunos trazem para uma aula, sendo fundamental ter ao seu alcance um conjunto de atividades planeadas para os vários momentos de aprendizagem, e com o intuito que os alunos possam assim atingir diversos conhecimentos e novas experiências. Contudo, é necessário organizar todo o trabalho de maneira que se consiga alcançar os objetivos, descrevendo todas as atividades em um plano de aula (Oliveira et al., 2018). Posto isto, o plano de aula (ver anexo 6) é extremamente importante para o professor e um guia para o ensino-aprendizagem de uma ou de várias atividades lecionadas na aula, daí o professor ter de reajustá-lo ao longo

das aulas, para que consiga alcançar os objetivos e para que os alunos desenvolvam as suas aprendizagens.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Segundo o Ministério da Educação (2007), com o Decreto-Lei nº 43/2007, define as condições necessárias da habilitação para a docência, em que *“a qualidade do ensino e dos resultados de aprendizagem estão estreitamente articulados com a qualidade da qualificação dos educadores e professores.”*

Neste sentido, o processo de ensino-aprendizagem está dependente da seleção de estratégias de ensino, isto é, devemos ter em consideração a envolvimento dos alunos nas diversas atividades, bem como os critérios de sucesso dos mesmos, para que atinjam os objetivos delineados, permitindo aos PE criarem situações apropriadas de aprendizagem. Assim, as organizações de estratégias tornam-se basilares para se alcançarem os objetivos traçados, sendo que as ações dos docentes deverão ir ao encontro dessa mesma finalidade. Por outro lado, as aprendizagens essenciais sendo um documento regulador desenvolvido pela administração central da educação em conjunto com as várias associações de professores, explicam detalhadamente cada ano e disciplina, nomeadamente todo o conteúdo das aprendizagens consideradas necessárias para o aluno obter, ao nível dos conhecimentos, capacidades, processos, atitudes e valores (Roldão & Almeida, 2018).

Ao nível do ensino-aprendizagem, foi bastante importante porque permitiu novas experiências através do contacto de proximidade com os alunos, percebendo os seus comportamentos e conseguindo assim adotar estratégias que possibilitassem uma relação de respeito e amizade, além de contribuir para um ambiente de ensino agradável e enriquecedor em termos de aprendizagem ao longo do ano letivo. Segundo Almada et al. (2008:94), *“a experiência é algo sempre muito pessoal e é preciso orientar pessoas que têm outras formas de estar e outras características, tendo que para tal não só de se conhecer os fenómenos, mas também compreendê-los e saber lidar com eles.”*

Relativamente ao funcionamento e respetivas partes da aula, houve sempre um aquecimento no início, sendo que no 2º período implementei nas aulas de ginástica acrobática, após o aquecimento, o meu projeto de investigação. Este, com diversos exercícios ao nível da força, flexibilidade, equilíbrio e resistência, teve como objetivo melhorar a aptidão física dos alunos. Já na parte final de cada aula, realizou-se sempre um retorno à calma, no qual aproveitava para fazer uma reflexão com os alunos à medida que estes realizavam os alongamentos.

No início do ano letivo foram aplicadas algumas regras de funcionamento, nomeadamente relacionadas com o horário de entrada na sala de aula, a proibição de terem brincos, pulseiras, pastilha elástica e o cabelo indevidamente “apanhado”, ao nível de organização quando explicava os exercícios, utilizando sempre um local adequado para a reunião dos alunos, na linha lateral do campo, de forma a que todos obtivessem um melhor visionamento de mim e também para os alunos estarem atentos à explicação dos conteúdos que iriam ser abordados durante a aula.

Posso afirmar também que, um outro aspeto importante no estágio foi a realização de diversos exercícios em cada uma das modalidades abordadas, indo ao encontro dos objetivos e procurando que os alunos tivessem permanentemente motivados em todas as aulas, nomeadamente nos conteúdos ou modalidades em que aparentavam mais dificuldades ou desmotivação.

Uma das estratégias nas UD de Voleibol, Andebol e Tag Rugby foi começar por ensinar os principais gestos técnicos nas primeiras aulas e só depois o nível tático, de forma aos alunos consolidarem os gestos técnicos para quando fossem abordar a parte tática tivessem menos dificuldades de execução, sendo que também foi necessário criar grupos por vezes propositadamente, isto é, criação de grupos mais equilibrados para que os alunos tivessem mais competitividade entre si, aumentando assim o espírito de equipa e entreajuda. Outra estratégia foi, no final de cada aula, os alunos terem a possibilidade de realizarem jogo formal, o que fez com que os alunos estivessem motivados e queressem sempre realizar jogo, o que permitiu melhorar bastante a comunicação entre eles e ao mesmo tempo aplicarem os conhecimentos que tinham vindo a adquirir ao longo das aulas, bem como o conhecimento das regras de cada modalidade. No final das aulas quando os alunos realizavam os alongamentos, também os questionava sempre sobre possíveis dúvidas que estes tinham em termos técnicos e táticos, de modo a identificar se tinha havido aquisição e consolidação dos conteúdos abordados durante a aula. Posteriormente ao balanço da aula, os alunos procediam à arrumação do material, sendo que implementei no início do ano a regra de não serem sempre os mesmos alunos a executar esta tarefa.

Já nas UD de Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática e Dança, as estratégias utilizadas foram diferentes das mencionadas anteriormente, pelo facto de estas exigirem outro tipo de trabalho, nomeadamente nas ajudas para a realização dos exercícios, sendo estas essenciais para os alunos desenvolverem determinadas componentes técnicas. Ao nível dos materiais utilizados nas aulas, questioneei sempre os alunos sobre o nome dos aparelhos e elementos gímnicos para terem uma noção mais teórica sobre as modalidades abordadas ao longo do ano letivo. É de salientar que sempre que algum

aluno se apresentava na aula sem o material necessário para a prática da disciplina, por indisposição ou atestado médico, este aluno tinha de realizar uma ficha de trabalho sobre alguns conteúdos da modalidade, daí haver sempre a preocupação de ter fichas de trabalho adequadas para cada aula.

Outra estratégia que implementei nestas aulas, foi a utilização de músicas, escolhidas pelos alunos, de maneira a cativá-los e a criar um ambiente mais agradável e acolhedor no decorrer das aulas, que proporcionaram momentos de alegria e bem-estar durante toda a leção. Contudo é de salientar que antes da explicação de um exercício, recorri à demonstração antes dos alunos realizarem, de maneira a estes adquirirem algum conhecimento sobre os movimentos a serem trabalhados e à forma correta de serem executados, resultando assim numa boa progressão a nível técnico nos diversos conteúdos abordados em cada modalidade e evitando lesões durante as aulas, o que originou resultados positivos em termos avaliativos.

Estas aulas de ginástica de aparelhos foram realizadas por estações, de forma a não criar aglomeração de alunos nos diversos espaços de aula (aparelhos), distribuindo os alunos por grupos (sexo masculino e sexo feminino) e para que mantivessem o distanciamento, conseguindo controlar toda a turma e desta forma observar os alunos durante a realização dos exercícios propostos, sendo que em cada estação havia também sempre um professor estagiário a dar assistência. No entanto, existiram também alguns aspetos negativos no início do ano letivo, tais como, a falta de controlo e gestão da turma, questões que fui tentando melhorar ao longo das aulas, utilizando uma linguagem mais simples e objetiva. Outro aspeto negativo, inicialmente, foi a minha projeção de voz não ser a mais adequada, devido à acústica do espaço e à máscara como medida de proteção, que não ajudava na passagem de informação, criando desta forma uma barreira de comunicação.

Com o tempo e com o ganho de experiência, comecei a “controlar” melhor a turma em geral e a diminuir os pequenos problemas mencionados. Ao nível dos gestos técnicos dos alunos, tentei prestar o maior apoio possível aos alunos, através de ajudas e de feedbacks pedagógicos para todas as estações, indo a todas elas e fazendo algumas chamadas de atenção, tentando sempre retificar alguns erros que ia identificando ao longo dos exercícios, mas de forma que eles não desmotivassem, mas sim percebendo o problema e resolvendo-o durante a prática. Um outro aspeto que tive em conta nas minhas aulas, foi cultivar nos alunos o gosto pela prática desportiva nas distintas modalidades e que nunca se esquecessem da importância das aulas de EF, nem dos conteúdos abordados ao longo do ano. Daí ser extremamente importante o papel do professor de educação física nos vários níveis de ensino, não só para ter mais

conhecimentos sobre o perfil dos alunos em relação à saúde, mas também na atenção e adaptação do tipo de exercícios físicos que os alunos realizam nas aulas, motivando-os para a prática de atividade física regular (Haskell et al., 2007).

Em síntese, no que diz respeito ao ensino-aprendizagem, procurei ao máximo interagir com todos os alunos, promovendo práticas de ensino que contribuíssem para um maior desempenho destes nas diferentes atividades desenvolvidas durante cada período, e ao mesmo tempo criar hábitos de vida saudável através da prática de exercícios. De acordo com Trigueros et al. (2017) citado por Trigueros et al. (2019) é fundamental nas aulas de Educação Física, adotar hábitos de vida saudáveis, principalmente através da prática regular de atividade física. Além disso, cabe ao professor de educação física elaborar o plano de aula descrevendo o seu propósito na ação pedagógica, identificando as necessidades de seus alunos e propondo diversas atividades de maneira a trabalhá-las ao longo do ano letivo. Para isso, é necessário o professor dominar um conjunto de ferramentas que possibilitem compreender e perceber quais as soluções que melhor se ajustam, aprendendo a enfrentar e a lidar com as dificuldades, permitindo de certa forma uma aprendizagem mais eficiente (Almada et al., 2008).

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação inicial foca-se numa distribuição globalizante (tendo em conta todas as matérias que serão abordadas ao longo do determinado tempo letivo). A sequência das etapas e das unidades didáticas são definidas internamente pelo grupo de EF e têm uma duração variável, estando sujeitas ao nível dos alunos e remetendo para a hierarquização dos objetivos. Este modelo é reconhecido como o modelo que contém uma maior continuidade na formação dos alunos e que contém uma maior direção em relação aos objetivos considerados essenciais (Gonçalves, 2013). O processo avaliativo dos alunos foi efetuado com enorme responsabilidade ao longo do ano, uma vez que estiveram em causa os resultados dos comportamentos dos alunos em cada uma das modalidades lecionadas, além da assiduidade das aulas em cada uma destas, registada através de uma grelha de assiduidade (ver anexo 7).

“Os professores para avaliarem devem ter a noção que existem quatro tipos de instrumentos de avaliação de desempenho: instrumentos centrados na personalidade (valorizam aspetos centrados na personalidade como a responsabilidade, simpatia e pontualidade por exemplo), centrados nos comportamentos (comportamento do aluno foi significativo, incidentes críticos, situações de decisão complicada), centrados na comparação com outros (comparar desempenho entre si), e centrados nos resultados

(*avaliar o impacto que o comportamento do professor teve na aprendizagem dos alunos*)” (Silva, 2005:336 citado por Simões et al., 2014:21).

Assim, atendendo à avaliação proposta pelo Grupo de EF, com referência a critérios das aprendizagens essenciais para o ano letivo em questão, recorri durante o EP a três avaliações: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e a avaliação sumativa, uma vez que considerei mais eficaz para os momentos de avaliação das minhas aulas, através da observação e registo dos resultados de cada aluno, sendo estas também as avaliações que o grupo de EF realizava.

Em cada UD era realizada uma avaliação diagnóstico, para perceber os níveis de desempenho dos alunos e assim conseguir planificar o processo de ensino-aprendizagem, tendo em conta os resultados de cada aluno. As estratégias que utilizava para os momentos de avaliação foram sempre melhoradas ao longo do ano letivo, assim como a elaboração dos planos de aula, que se tornaram mais concisos, uma vez que selecionava os principais conteúdos a serem alvo de avaliação.

Relativamente às observações e registos, permitiram que eu conseguisse identificar e refletir sobre as dificuldades que os alunos apresentavam, percebendo quais os exercícios que melhor se enquadravam para que estes obtivessem um melhor desempenho durante as aulas e quais os efeitos da minha intervenção pedagógica para o desenvolvimento destes em cada atividade. Ainda assim, o grupo de EF registava os numa grelha de Excel os resultados (1 a 5) de cada aluno, consoante a sua participação e comportamento durante a aula, possibilitando ao professor verificar a evolução dos alunos desde a primeira aula até ao final de cada período ou UD.

No 1º período tivemos como unidades didáticas, a UD de Voleibol e a UD de Ginástica de Aparelhos, onde após as avaliações diagnósticas (ver anexo 8), foi possível observar que existiam algumas falhas na prática destas modalidades, especialmente na execução de alguns gestos técnicos. A avaliação diagnóstica, deverá essencialmente determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas distintas matérias, permitindo identificar quais as *“prioridades de desenvolvimento”*, sendo que cabe ao professor *“identificar quais os alunos e em que matérias necessitam de maior acompanhamento; as matérias que deverão ser mais “trabalhadas”, na turma; as capacidades motoras que requerem uma especial atenção e os aspetos críticos na organização da turma.”* (Pascoal, et al., 2014:96).

Na UD de Voleibol, foi necessário encontrar diversas estratégias de ensino para que todos os alunos estivessem motivados e desenvolvessem os principais conteúdos em que apresentavam mais dificuldades. Assim, foram introduzidos diversos exercícios ao

nível dos gestos técnicos, com especial atenção aos passes, deslocamentos, serviço e remate. Para ultrapassar estas problemáticas nesta modalidade, a organização das aulas foi essencial para um melhor desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem e ao mesmo tempo ao nível tático, com situações de jogo reduzido que foram bastante importantes para os alunos melhorarem e ultrapassarem as suas dificuldades nesta modalidade. Relativamente à avaliação sumativa de Voleibol (ver anexo 9), foi concretizada pela realização de exercícios critério e pela observação em situação de jogo formal, recorrendo também à gravação do jogo através do telemóvel. É de salientar que, em todas as aulas da modalidade, eram dados feedbacks qualitativos e quantitativos com o objetivo de aperfeiçoar os gestos técnicos e aumentar o nível de aprendizagem dos alunos, de forma a que cumprissem os objetivos estipulados para este nível de ensino, mais especificamente para esta modalidade.

Ao longo das aulas, os alunos desenvolveram significativamente os gestos técnicos, tanto ao nível do passe, manchete e serviço, mas também nos deslocamentos e conteúdos táticos de jogo formal, sendo que as situações de jogo reduzido, tivessem tido um enorme impacto para a melhoria das aprendizagens dos alunos ao longo da UD, já que os obrigava a realizar os gestos técnicos mais vezes e a terem de responder ao colega ou ao adversário mais rapidamente. A UD de Ginástica de Aparelhos, centrou-se também ao nível dos gestos técnicos, em que as maiores dificuldades apresentadas pelos alunos, foi na sequência dos seguintes aparelhos: Trave, Barra Fixa, Paralelas Simétricas e Paralelas Assimétricas. De salientar que, o Plinto (Transversal e Longitudinal), e o Minitrampolim, foram também lecionados durante as aulas, num sistema de rotação. Ao nível da avaliação sumativa nesta UD (ver anexo 10), esta centrou-se principalmente na avaliação das sequências gímnicas nos diversos aparelhos, além das avaliações no Plinto e Minitrampolim.

No 2º período, foram abordadas as Unidades Didáticas de Andebol e Ginástica Acrobática, para além da Ginástica de Aparelhos, nomeadamente o aparelho Minitrampolim (mortal frente engrupado), já que não tinha sido realizado no 1º período, daí a leção deste simultaneamente com a UD de Ginástica Acrobática. Neste mesmo período também se deu início ao projeto de investigação, com a introdução dos planos de treino Tabata, após o aquecimento, nas aulas de Ginástica Acrobática e Ginástica de Aparelhos (mortal frente engrupado). Em relação à UD de Andebol, os alunos conseguiram realizar os conteúdos técnicos base, sem apresentarem grandes dificuldades de realização, no entanto, os alunos de género masculino ao longo das aulas apresentaram um nível ligeiramente superior aos alunos de género feminino.

As principais dificuldades dos alunos do longo das aulas e na avaliação sumativa da UD Andebol (ver anexo 11) foram ao nível técnico do passe e receção, remate em suspensão e fintas, assim como ao nível tático (colocações, marcações e deslocamentos ofensivos/defensivos). No entanto, foi notável o desenvolvimento dos alunos ao longo da modalidade, não só ao nível da qualidade do passe, receção e remate, mas também em termos de criação de linhas de passe, desmarcações, marcações e situações de jogo formal. Já na UD de Ginástica Acrobática, as principais dificuldades apresentadas pelos alunos, foram ao nível de alguns elementos técnicos/figuras em grupo de pares, trios e 4/5 elementos, para além de não conseguirem realizar a coreografia também porque não estavam totalmente confortáveis e aptos para a realização da mesma, pelo que programei a avaliação da coreografia para o último período. Assim, o objetivo principal nas aulas passou por ser o desenvolvimento dos elementos técnicos, realizando posteriormente a avaliação sumativa (ver anexo 12) dos mesmos, alternadamente.

No 3º Período, o processo de avaliação baseou-se na recolha de informações sobre os conhecimentos e competências demonstradas pelos alunos ao longo das aulas, mais concretamente na UD de Dança, Tag Rugby e Ginástica Acrobática (coreografia). A avaliação sumativa da UD de Dança (Valsa Lenta) (ver anexo 13) foi avaliada a pares: os alunos tinham de realizar uma coreografia, com os seguintes passos: passo básico, quartos de volta à direita e à esquerda, viragem sob o braço e abertura frontal. Na avaliação sumativa da UD de Tag Rugby (ver anexo 14), foram avaliados os gestos técnicos em exercícios critério e principalmente em situação de jogo 5x5 e 7x7. Porém, o desenvolvimento da modalidade foi a partir de situações de jogo formal, que permitiram que os alunos evoluíssem ao nível técnico e tático, bem como conhecessem as regras de jogo e características da modalidade. Em relação à avaliação sumativa da UD de Ginástica Acrobática (ver anexo 15), esta passou por avaliar os níveis dos alunos em certos elementos técnicos/figuras, realizados por grupo de pares, trios e 4/5 elementos. Avaliámos a coreografia através de gravações usando o telemóvel, com o objetivo de obter um maior conhecimento sobre os resultados dos alunos. Para além da avaliação diagnóstica e avaliação sumativa nos três períodos (ver anexo 16), os alunos foram sujeitos à autoavaliação no final de cada período, com o objetivo do aluno revelar ao professor o seu sentido crítico acerca das suas prestações nas diversas modalidades, tanto no domínio dos conhecimentos, como no domínio das habilidades motoras e comportamentos durante as aulas.

No que respeita à avaliação diagnóstica, foi realizada sempre nas primeiras aulas de cada modalidade, permitindo identificar as competências dos alunos, tendo em conta as suas dificuldades, possibilitando assim ter uma noção mais detalhada sobre o nível de

aprendizagem de cada um, através de uma grelha de observação, em que os critérios eram avaliados de 1 a 3. Já na avaliação sumativa, foi realizada sempre nas últimas aulas de cada modalidade, possibilitando assim ter uma noção mais detalhada sobre o nível de aprendizagem de cada um, através de uma grelha de observação, em que os critérios eram avaliados de 1 a 5, e em que o resultado final era convertido para uma escala de 0 a 20 valores. Considero ainda importante acrescentar que ao longo do ano letivo, preparámos o teste de avaliação teórico (ver anexo 17) e respetiva matriz de prova (ver anexo 18) para os alunos que possivelmente apresentassem atestado médico, sendo da minha responsabilidade realizar um conjunto de questões teóricas sobre cada modalidade abordada e aptidão física, recorrendo ao livro “Fairplay 10^o, 11^o e 12^o anos”, já que era o livro que a escola tinha adotado para este ano letivo.

Contudo, os testes para avaliar a aptidão física foram realizados através da Bateria de Testes FITescola (ver anexo 19). Realizámos então os seguintes testes: o teste do índice de massa corporal (IMC – Peso e Altura), o teste de resistência (Milha), o teste de força média (Abdominais), o teste de força superior (Flexões), o teste de força inferior (Impulsão Horizontal) e o teste de flexibilidade (Senta e Alcança, Ombros – cintura escapular). Foram ainda avaliados os conteúdos sobre os conhecimentos em cada período, por meio de uma apresentação em Power Point (ver anexo 20), seguida de um teste teórico sobre os conteúdos abordados na apresentação, sendo os critérios de avaliação de 0 a 20 valores e com a respetiva matriz de ficha de avaliação dos conhecimentos (ver anexo 21). As temáticas que lecionámos para este nível de ensino e de obrigatoriedade, foram com base no documento das Aprendizagens Essenciais do 12.^o ano. De um modo geral, todos os alunos refletiram um bom desempenho para a obtenção de uma classificação satisfatória, sendo que também procurei ser o mais justo e imparcial possível, atribuindo as classificações que cada aluno era merecedor.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Uma vez descritos os principais tópicos sobre a nossa intervenção nos 2^o e 3^o ciclo de Ensino Básico e Ensino Secundário, é relevante refletir sobre os mesmos de acordo com a nossa intervenção nas escolas mencionadas anteriormente. Em geral, a nossa intervenção durante as aulas foi positiva tanto ao nível da interação com todos os alunos, como ao nível das ajudas em todo o processo de ensino-aprendizagem, através de *feedbacks* pedagógicos, sendo estes dados de forma qualitativa e quantitativa ao longo das aulas.

No AEPC as aulas foram enriquecedoras em todos os aspetos, principalmente na obtenção de conhecimentos e vivências um pouco diferentes em relação ao 3^o ciclo de

ensino básico e ensino secundário, pelo facto de os alunos serem de outra faixa etária e da sua personalidade ser também ela diferente, o que foi ótimo para a minha experiência enquanto PE. No que concerne à intervenção do docente, este apresentou os objetivos da aula de forma clara e objetiva assim como os critérios de êxito das diversas tarefas que os alunos realizaram. Durante a prática, tanto o PT como os PE, circulámos corretamente no espaço da aula, mantendo uma visão geral dos alunos e mantendo uma atenção especial à prática dos alunos, encorajando-os para a atividade e para a realização dos critérios de êxito.

Já no 3º ciclo de Ensino Básico da ESCM, posso destacar a boa relação que estabeleci com os alunos, pois apesar dos alunos terem características ligeiramente diferentes em comparação com os do ensino secundário, não senti grandes dificuldades em lecionar as quatro aulas, sendo que também já conhecia os alunos de aulas anteriores quando estava apenas a observar. As aulas de observação das práticas da colega estagiária, foram importantes pois permitiram ter uma noção mais detalhada da turma e por outro lado, compreender quais as metodologias utilizadas para cada aluno. Em suma, consegui manter um bom clima de aula e também interagir com todos os alunos, através de feedbacks positivos ao longo das aulas para que cumprissem os objetivos propostos nos planos de aula que a colega estagiária disponibilizou.

Relativamente ao Ensino Secundário, posso afirmar que houve um bom desenvolvimento em todos os aspetos, principalmente em todas as funções desempenhadas enquanto professor durante o ano letivo e respetiva lecionação das aulas, assim como na planificação e organização das mesmas. Neste sentido, foi necessário refletir sobre todas as ações, o que permitiu melhorar e aperfeiçoar as minhas qualidades educativas, não só por modificar e planear melhor as aulas, como pela criação de um ambiente de aprendizagem mais enriquecedor.

De um modo geral, ao longo do ano letivo e na passagem por todos os ciclos de ensino, consegui progredir tanto a nível pessoal como a nível profissional, o que foi importante para uma futura integração e lecionação em qualquer um dos ciclos descritos anteriormente. Posso acrescentar que os PE e o OCp se ajudaram mutuamente na lecionação das aulas ao longo do ano letivo, bem como na recolha dos resultados da avaliação da Aptidão Física (bateria de Testes FITescola) e nas filmagens (por telemóvel) que se realizaram nos respetivos dias das avaliações de cada modalidade, de modo a haver uma melhor precisão nas avaliações dos alunos. Para além disso, utilizei várias estratégias para diminuir os erros que o OCp mencionava no final de cada aula, sendo este crucial na minha intervenção ao longo do ano. As reflexões no final de cada semana também me permitiram identificar os principais erros não só de lecionação,

planeamento e organização dos conteúdos, mas também nas avaliações iniciais. Ainda não tinha recorrido às filmagens, daí optar por esta estratégia posteriormente para avaliar os alunos de forma justa em todos os parâmetros de cada modalidade.

Por fim, a evolução dos alunos foi notória principalmente nos que tinham mais dificuldades na aprendizagem e consolidação dos conteúdos, daí ter sempre a preocupação na forma como transmitia a informação, utilizando sempre uma linguagem simples e objetiva que foi melhorando ao longo do tempo e motivando sempre os alunos em todas as aulas, destacando que tentei ao máximo motivá-los quando verificava que estavam desmotivados ou durante os exercícios de mais complexidade. Mesmo assim, sei que tive algumas dificuldades não só ao nível da projeção de voz, como na transmissão dos conteúdos de forma simples e objetiva, sendo que fui melhorando estes pontos fracos ao longo do ano letivo compreendendo os meus erros e encontrando soluções para os mesmos através de algumas estratégias já citadas anteriormente.

Para terminar, foram notórias algumas diferenças e semelhanças em relação aos ciclos mencionados, uma vez que lidei com alunos de distintas idades sabendo que algumas estratégias podiam resultar numa melhor aprendizagem e consolidação dos conteúdos, já outras não produziam os efeitos desejados principalmente em termos comportamentais. No 2º ciclo de ensino, os alunos demonstravam menos capacidade de compreensão em certos exercícios e atenção em comparação com o ensino secundário, daí ter o cuidado na transmissão dos conteúdos de forma mais simples e objetiva, ou mesmo recorrendo à demonstração para os alunos compreendessem melhor o que se pretendia que realizassem, estimulando nestas atividades a perícia e a manipulação, a coordenação motora e o equilíbrio, nomeadamente através de atividades lúdicas.

Enquanto demonstrava um exercício também mencionava alguns possíveis erros, ao nível técnico, que estes podiam estar a cometer, sendo que os corrigia caso fosse necessário ao longo de cada aula. Em relação aos comportamentos e indisciplina de cada aluno tentei ao máximo interagir com todos eles, percebendo as suas personalidades e atitudes face aos outros alunos, de modo a diminuir estas problemáticas, através da comunicação e transmissão de comportamentos adequados que estes deviam ter nas diversas situações que ocorriam em cada aula, nomeadamente através de chamadas de atenção para manter a disciplina. Neste sentido, a eficácia de um professor não está dependente só da sua formação científica e didática, mas também da sua capacidade para estabelecer e gerir relações interpessoais, estabelecendo com os alunos relações de empatia, contribuindo para o bem-estar geral e motivação destes, ao longo das aulas, sendo essencial a eficácia dos seus métodos e estratégias de ensino (Gil, 2016).

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Ministério da Educação (1991), através do Decreto-Lei n.º 95/91, o DE é definido como um *“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.”*

Assim sendo, *“o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como factor 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.”* (Ministério da Educação, 1986). Por outro lado, o Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE) *“deve constituir-se como um forte contributo para alcançar os objetivos definidos no Projeto Educativo dos estabelecimentos do ensino e incluir a descrição das atividades que irão integrar o seu Plano de Atividades.”* (Direção-Geral da Educação, 2020).

A ESCM em relação ao Desporto Escolar teve como oferta desportiva as modalidades de Badminton, Basquetebol e Natação, em que apresentava 4 grupos de equipa, sendo um grupo para a modalidade de Badminton para todos os escalões, outro grupo para a modalidade de Basquetebol masculino e Basquetebol feminino para o escalão de juvenis e por último um grupo para a modalidade de Natação para todos os escalões etários.

O Núcleo de Estágio ficou responsável pela modalidade de Natação, uma vez que esta era a modalidade pela qual o OCp era responsável sendo os grupo/equipa pertencentes ao escalão de juvenis masculinos e femininos. Inicialmente ficou decidido que o OCp é que lecionava os treinos da equipa, no entanto, os PE podiam intervir ao longo dos treinos, ajudando e retificando possíveis erros técnicos na execução dos quatro estilos ou técnicas de nado que integram a natação. Os treinos de Natação continham uma presença média de 11 alunos durante a semana, sendo a quarta-feira o dia em que tínhamos mais alunos nos treinos, entre as 14h30 e as 15h30, sendo este o horário idêntico ao de sexta-feira. Dentro do DE o núcleo de estágio participou em quatro competições de Natação, sendo duas na cidade da Covilhã, e as restantes na cidade do Fundão. Das duas competições na cidade da Covilhã, apenas uma foi organizada pela equipa da ESCM e a outra organizada pela Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Durante o ano letivo estive sempre presente nos treinos semanais da modalidade de natação, nos quais tive de acompanhar e observar os alunos durante as suas práticas, reforçando ao mesmo tempo laços com cada um deles. Em relação às minhas funções durante o ano, foram não só de auxílio e ajuda nas diversas técnicas de nado, mas também na preparação das competições, sendo fundamental a ajuda do OCp nas diversas tarefas que tínhamos de desempenhar, entre as quais a anotação dos tempos de cada participante, as regras que estes tinham de cumprir, indicações sobre os diversos espaços e entrega do lanche a cada aluno no final da competição. É de salientar que para além destas funções mencionadas anteriormente, os PE nos treinos transmitiam *feedbacks* aos alunos para que estes pudessem melhorar as componentes técnicas e retificar alguns erros evidenciados, o que possibilitou criar alguns exercícios específicos com a ajuda do OCp.

As escolas que participaram no Desporto Escolar, mais especificamente na modalidade de Natação, foram a Escola Secundária Campos Melo, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, o Agrupamento de Escolas do Fundão e o Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches, este situado na vila de Penamacor. É de salientar que estas quatro escolas têm um protocolo para a prática do Desporto Escolar, mencionando também a Escola Secundária Quinta das Palmeiras que participou noutras atividades e competições ao longo do ano.

No AEPC, estivemos presentes no dia do Desporto Escolar, em que os alunos do AEPC, participaram nas diferentes oportunidades desportivas oferecidas pela escola, nomeadamente o Mega Sprinter, o Mega Salto e o Mega Quilómetro. O nosso papel como PE nesse dia, foi de observação e ajuda nas diferentes provas que se realizaram, nomeadamente tivemos a oportunidade de lecionar o aquecimento a um grupo de alunas que iriam participar no Mega Sprint, sendo também da nossa responsabilidade vigiar as partidas. Já na ESCM, tivemos a oportunidade de participar na fase escolar do Corta-Mato e na fase escolar e distrital dos “*Megas*”, ambos organizados no complexo desportivo da cidade da Covilhã, sendo a nossa função encaminhar os alunos para as respetivas provas, fornecer os lanches a cada aluno e distribuir dorsais (por escalões e horários de prova) com o respetivo número de cada um.

Para concluir, senti-me uma parte integrante em toda a organização não só nos treinos como nas diversas competições ao longo do ano, sendo que também o contacto com outros professores do Desporto Escolar foi bastante enriquecedor, vivenciando novas experiências, uma vez que fiz parte de toda a organização do Desporto Escolar e contribuindo para o desenvolvimento dos atletas nesta modalidade.

3.2.2. Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo, houve a oportunidade de participar em várias atividades realizadas pela escola, especialmente de âmbito desportivo, para além do Desporto Escolar e das aulas de EF. As atividades em que participámos, podemos destacar a Semana Europeia do Desporto (ver anexo 22) que se realiza todos os anos na ESCM, incentivando cada aluno a estar ativo durante uma semana, durante a qual se organizam um conjunto de jogos e torneios, com o objetivo de promover a prática desportiva, indo ao encontro do projeto #BeActive. Esta semana desportiva decorreu entres os dias 23 de setembro a 30 de setembro, sendo as principais funções do núcleo de estágio ajudar na montagem e desmontagem do material, apontar as participações numa ficha de registo, bem como as respetivas pontuações dos alunos em cada uma das atividades. Em suma, todos os alunos no final desta atividade receberam um certificado de participação, sendo os que ficaram nos primeiros lugares receberam também uma t-shirt. De salientar, que através das fotos e vídeos retirados ao longo da semana, conseguimos produzir um vídeo sobre a Semana Europeia do Desporto, e o qual foi publicado nas redes sociais da ESCM

Porém ainda realizámos outras atividades, como o torneio “*All Star Campos Melo*” (Basquetebol), em que o principal objetivo é promover a atividade física e divulgar o grupo de equipa de Basquetebol, assim como o torneio de raquetes (Badminton), em que o principal objetivo é divulgar o grupo de equipa de Badminton, de forma que os alunos se interessem e se inscrevam nesta modalidade. Nestes dois torneios, o núcleo de estágio teve como principais funções, ajudar na montagem e desmontagem do material, acompanhar os alunos ao longo das atividades e registar as pontuações no final, tal como na atividade do “*Peddy Papper*” organizada pela ESCM, sendo esta realizada fora da escola.

Uma outra atividade criada pelo grupo de EF, semanas antes do Natal, foi o “*amigo invisível*”, sendo o objetivo desta atividade todos os professores, assistentes técnicos e operacionais, terem a oportunidade de se relacionarem entre si, através do envio de cartas ou de presentes anonimamente, mas em que cada um tinha de descrever algo sobre si, com o intuito de a pessoa que recebe as cartas ou os presentes possa descobrir. Através da participação nesta atividade, tivemos a oportunidade de interagir com a comunidade escolar, nomeadamente com a pessoa que tínhamos de enviar cartas ou presentes. Para além disso, os PE realizaram ainda um projeto “*Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva*”, cujo objetivo foi os alunos de cada turma vivenciarem algumas das dificuldades sentidas por outros com necessidades educativas especiais, através de um circuito “*Ás Cegas*” realizado no Pavilhão e o “*Voleibol Sentado*” realizado na sala de ginástica (ver anexo 23). Nesta atividade tive a função de controlar

alguns grupos de alunos durante as estações de forma organizada, através de *feedbacks* e de uma comunicação simples e objetiva que possibilitou aos alunos compreenderem melhor o que se pretendia em cada estação, assim como o incentivo que possibilitou um bom desempenho por parte dos alunos nos diversos exercícios e tarefas que cada um tinha, já que as funções de cada elemento de cada grupo serem diferentes. Outra função dos PE foi a gestão do tempo da atividade que fez com que esta fosse lecionada no devido tempo, não interferindo no planeamento das aulas.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Da reflexão que faço individualmente posso destacar que o DE foi uma experiência gratificante a todos os níveis, tanto a nível pessoal como profissional, uma vez que participei nos treinos e competições de forma assídua. Tendo em conta as modalidades, a natação foi a modalidade que acompanhei durante mais tempo, já que tinha sido a modalidade que os PE optaram no início do ano para assistir e intervir.

Na generalidade, esta modalidade permitiu aperfeiçoar os nossos conhecimentos, tanto ao nível do treino através da observação dos exercícios lecionados pelo OCp como ao nível da competição, uma vez que os PE conseguiram alcançar algumas competências em termos organizacionais, nomeadamente no dia em que a ESCM realizou uma competição na Piscina Municipal da Covilhã e coube aos PE ajudarem em toda organização, sobretudo nas provas com a recolha dos resultados de cada aluno e transmissão de informações relacionados com a mesma. Relativamente aos treinos foi possível acompanharmos uma média de 8 alunos à quarta-feira e 4 alunos à sexta-feira, o que possibilitou identificar certos erros ao nível das várias técnicas de nado dos alunos, mas também observar a evolução dos mesmos ao longo do ano, principalmente os que estiveram mais presentes nos treinos e que obtiveram ajudas por parte do OCp, o que possibilitou a que conseguissem ultrapassar as dificuldades apresentadas em cada estilo. Neste sentido, *“a competência profissional do professor (ou técnico ou monitor ou treinador) de natação abrange a necessidade e capacidade de articular o conhecimento teórico à sua prática profissional quotidiana.”* (Barbosa et al., 2016:14). No que respeita aos alunos, acho que deviam aproveitar mais a oferta desta modalidade, já que a natação *“é considerada um desporto único e totalmente distinto de todos os outros devido às características do meio onde é praticado.”* (Sampaio, 2008:2).

Para além do acompanhamento dos treinos semanais de Natação, participámos em vários eventos desportivos escolares, estes já descritos anteriormente e nos quais conseguimos fazer parte do grupo de trabalho, desde a organização dos torneios até à recolha dos resultados, fortalecendo assim a nossa ligação entre os professores

responsáveis pelas atividades e os alunos que participaram. Nesta perspetiva, considera-se que foi importante no que se refere à experiência, acompanhar toda a organização dos treinos e competições, apesar de a observação e orientação na modalidade de Natação terem ocorrido com mais predominância, visto que esta era da responsabilidade do OCp.

Em relação à nossa intervenção na ESCM foi uma experiência enriquecedora, não só por ter a oportunidade de trabalhar com os alunos semanalmente e com alguns professores do Grupo de EF, mas também porque permitiu intervir nas várias atividades realizadas pela escola. Podemos ainda destacar que tanto a participação no DE como em todas as intervenções ao longo do ano letivo, foram extremamente positivas porque foram responsáveis pelo desenvolvimento e conhecimento de novas metodologias de treino, principalmente na modalidade de Natação com a qual nunca tinha tido um contacto tão próximo, o que possibilitou observar todo o planeamento das aulas e a evolução dos alunos. Neste sentido, o estabelecimento de regras no início do ano letivo foi fundamental para o bom funcionamento dos treinos e das competições do DE, tanto a nível de comportamento, como de assiduidade e pontualidade. Já o ambiente competitivo foi para mim uma novidade, uma vez que nunca tinha vivenciado este tipo de ambiente nesta modalidade e fez com ficasse extremamente satisfeito por perceber melhor o que é essencial e me fez saber como operacionalizar uma competição de natação no DE.

Em suma, tanto o DE como a minha intervenção na escola me permitiram aperfeiçoar o meu conhecimento sobre a modalidade de natação, nomeadamente no planeamento das diversas técnicas de nado, no conhecimento sobre as competições, regras e rotinas da mesma, e me alertaram para futuramente prestar mais atenção às diversas estratégias de atuação enquanto professor, sendo que se revelou extremamente gratificante e enriquecedora, sobretudo pelo contacto com uma realidade que nunca tinha vivenciado e que contribui para a minha função enquanto professor. Também a intervenção na escola foi motivante já que possibilitou reforçar a minha participação nas diversas atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

Segundo Boavista & de Sousa (2013), o Diretor de Turma exerce na escola uma importante função, visto que é um elemento decisivo na mediação de conflitos, não só dentro da escola como no quotidiano de cada aluno. Este docente tem como principais funções coordenar e relacionar-se com os encarregados de educação, além dos

professores da turma, para o desenvolvimento intelectual e pessoal dos alunos, de modo a ser capaz de responder aos desafios que possam ocorrer. “*O Diretor de Turma constitui uma peça fundamental na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, bem como na relação externa que estabelece com os encarregados de educação.*” (Boavista & de Sousa, 2013:80).

Ao longo deste ano letivo, como PE, tivemos a oportunidade de acompanhar o processo de direção de duas turmas do 12^o ano, assim como as reuniões de direção de turma, sendo estas essenciais porque permitiram observar todo o funcionamento e interação com os encarregados de educação, percebendo de certa forma quais são as maiores dificuldades dos alunos nas diversas áreas, sendo que também é onde se discute sobre as classificações, presenças e comportamentos dos alunos. Como o OCp é o Diretor de Turma (DT), tivemos a oportunidade de vivenciar toda a exigência do cargo e compreender toda a sua dinâmica, permitindo ter a noção da realidade da profissão de docente como DT e ainda adquirir conhecimentos sobre os diversos conteúdos que um DT aborda, através do Guião do Dossier de Turma (ver anexo 24).

Na generalidade, estas reuniões garantem uma melhor gestão da turma e o conhecimento sobre os alunos, de modo a criar um contacto mais próximo com a realidade da profissão de docente. Para reforçar o conceito de Educação Física no âmbito escolar e em todo o processo de formação do aluno, a família também tem um papel muito importante nessa construção, já que pode ajudar no desenvolvimento de estratégias de ensino e de conhecimento que possam causar efeito, facilitando assim o ensino-aprendizagem (Livinalli et al., 2016).

A ESCM disponibiliza aos professores, diretores de turma, encarregados de educação e alunos, a Plataforma “*Inovaralunos*”, que consiste numa aplicação constituída por vários automatismos, como o processo de matrícula, o acesso imediato às relações de turma, as informações dos alunos, a sinalização de necessidades educativas específicas, registo e consulta dos comportamentos dos alunos, ações disciplinares, a assiduidade dos alunos, registo dos sumários diários, visualização da planificação semanal, lançamento das propostas de avaliação intercalar e de final de período, bem como a possibilidade de os docentes indicarem alunos para apoio educativo, a calendarização de reuniões, convocatórias, legislação e, por fim, a redação e impressão das atas.

Além disso, a plataforma também possibilita aos diretores de turma, alunos, encarregados de educação e outros envolvidos no processo de acompanhamento do aluno, o acesso às diversas atividades em que os alunos participam como o Desporto

Escolar, Atividades Desportivas e outras atividades realizadas na escola. Os Diretores de Turma da ESCM para além de acompanharem a turma, enviam semanalmente cartas registadas para os Encarregados de Educação, a transmitir as faltas, as notas, as avaliações em cada disciplina, os resultados escolares e medidas de apoio implementadas, bem como a justificação de faltas dos alunos. Por outro lado, o DT também é responsável não só por aconselhar os alunos quando se verifica algum problema, mas em casos mais problemáticos e que haja necessidade, pode pedir ajuda à psicóloga da escola para esta auxiliar o aluno.

Em síntese, ao longo do estágio acompanhei a função de DT que me permitiu adquirir algumas competências, nomeadamente na organização do dossier de turma e nas justificações de faltas na plataforma “*Inovar alunos*” com a ajuda do OCp. Os PE também em todas as semanas ajudaram o OCp, no envio de cartas por correio aos encarregados de educação com a informação de faltas registadas durante a semana, as classificações no final do período, entre outros assuntos relacionados com os alunos. É de salientar que também os PE tiveram a função de anexar documentos ao dossier de turma e assistir às reuniões de direção de turma, que possibilitaram um maior conhecimento sobre os alunos, nomeadamente os seus comportamentos nas diversas disciplinas, classificações, faltas, entre outros assuntos.

3.3.2. Integração com o Meio

Neste ponto do trabalho iremos efetuar uma descrição sobre alguns aspetos relevantes sobre os principais intervenientes da comunidade escolar, tendo estes contribuído para o bom ambiente ao longo do ano e determinantes para a nossa posição na escola, respeitando as regras e todos os colegas com quem trabalhámos até ao final do estágio, para além de proporcionaram momentos de alegria, colaboração, amizade e acima de tudo garantido sempre ajuda quando fosse necessária.

Relativamente à nossa integração com o meio foi bastante positiva e enriquecedora para o nosso desempenho profissional, permitindo estabelecer uma boa relação com toda a comunidade escolar. No entanto, o OCp foi a pessoa que mais nos ajudou na escola, apresentando sempre disponibilidade para colaborar e apoiando quando fosse necessário durante todo o estágio na ESCM, o que permitiu a uma fácil integração com a comunidade escolar. Já as reuniões de direção de turma, possibilitaram a integração com vários docentes de outros grupos disciplinares, que fizeram sempre questão em nos integrar como professores da turma do 12º B.

O grupo de EF também melhorou bastante a nossa integração com o meio, pelo facto de criar diversas atividades potenciadoras a nível relacional, nomeadamente a

atividade “*Amigo Invisível*”, que permitiu aumentar a nossa relação com docentes de outros grupos disciplinares e toda a comunidade escolar. No que diz respeito aos alunos, procurámos sempre criar laços de amizade, contribuindo para um bom ambiente dentro e fora da sala de aula, o que levou aos PE integrarem-se com mais facilidade nas turmas e criando um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente e motivador, já que o bom clima relacional entre professor e aluno fez com que as aulas contribuíssem para o desenvolvimento de todos os alunos, não causando constrangimentos ou problemas no meio escolar. A atividade do “*Peddy Papper*” organizada pela ESCM, proporcionou um contacto com o meio exterior (cidade), na qual vivenciei um contacto ligeiramente diferente com os alunos, já que estes se sentiam com mais liberdade o que me fez prestar mais atenção aos seus comportamentos e atitudes, de forma a proporcionar uma atividade “segura” e sem conflitos já que se tratava de uma atividade de competição e com a permanência de alunos de idades distintas, sendo que também tive a função de ajudar os alunos durante toda a atividade e em toda a organização da mesma.

Em síntese, consideramos que a nossa integração na ESCM foi rica de progressos e de relações com toda a comunidade escolar, o que resultou um ano letivo memorável em todos os aspetos.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

Refletindo sobre a experiência de acompanhamento de direção de turma foi extraordinariamente positiva, não só por estar presente em todas as reuniões, mas também porque acompanhei todo o trabalho do DT, o que me permitiu ter um conhecimento mais aprofundado sobre as competências para este cargo e como agir face às diferentes situações que possam ocorrer com os alunos, para além de ter entendido quais são as funções a desempenhar por um DT. Neste sentido, posso afirmar que acredito que no futuro conseguirei exercer este cargo de forma autónoma e com responsabilidade, desenvolvendo ainda mais conhecimentos para além dos adquiridos durante o estágio. Para além disto, consegui observar como o DT dedicava o seu tempo à justificação de faltas dos alunos em todas as disciplinas, bem como outras informações relevantes sobre os comportamentos dos mesmos durante o ano letivo.

Outro ponto importante durante o estágio pedagógico, foi a interação com a comunidade escolar, nomeadamente com os professores e funcionários da ESCM, que tiveram um papel crucial para a minha integração com o meio, tendo permitido uma fácil adaptação na escola. Por outro lado, a relação com a turma e com o OCp, foi obviamente marcante em todos os aspetos, proporcionando momentos de alegria, dedicação, cooperação e responsabilidade ao longo das aulas.

Finalizando, julgo que estas experiências foram de facto importantes no que concerne ao meu desenvolvimento como futuro profissional de educação, não apenas por ter aprendido algumas noções sobre o trabalho de um DT, mas também na relação com toda a comunidade escolar que se revelou bastante positiva desde o início do estágio pedagógico e possibilitou que o nosso trabalho como PE fosse reconhecido na escola enquanto elementos ativos, deixando-nos mais confortáveis e motivados ao longo do ano. Por outro lado, permitiu reconhecer que todo este trabalho abrangeu a junção dos vários conteúdos aprendidos durante o ano letivo que nos elucidam para a realidade do cargo de DT e vários fatores que englobam um professor competente, tanto na gestão de uma turma como na resolução de problemas que possam ocorrer.

4. Reflexão Final

Com base na proposta apresentada pela Escola Secundária Campos Melo, relativamente à parte da disciplina de Educação Física, este relatório é o resultado de uma reflexão global sobre todo o trabalho pedagógico desenvolvido ao longo do ano letivo.

No início do estágio pedagógico tive algumas dificuldades, principalmente ao nível do conhecimento da modalidade de Ginástica de Aparelhos que nunca tinha experienciado em termos pedagógicos, mas considero que rapidamente consegui ultrapassar estas dificuldades através da observação e ajuda por parte do OCp durante a leção das primeiras aulas, mas também pela interação que tinha com os alunos percebendo as dificuldades que estes apresentavam, o que possibilitou a retificação de possíveis erros que identificava em termos técnicos e táticos, possibilitando alcançar os objetivos com sucesso em todos os períodos. Além disso, foi também necessário ter uma grande atenção aos comportamentos e gestos técnicos dos alunos durante todas as aulas, o que me permitiu retificá-los e ajudá-los a melhorar durante a leção das modalidades. Ao nível dos gestos técnicos utilizei como estratégias as demonstrações dos exercícios, sendo estas realizadas por mim ou por um aluno que executasse bem o gesto técnico que iria ser abordado. Outra estratégia utilizada foi ao nível de *feedbacks* para a correção de erros técnicos que identificava em cada aluno, fazendo também algumas chamadas de atenção, de forma a lembrá-los sobre o gesto técnico correto. No que respeita aos seus comportamentos e atitudes, tentei ao máximo criar um bom ambiente em todas as aulas, principalmente com os alunos que demonstravam pouco interesse em realizar exercícios mais complexos, daí ter de utilizar como estratégias a criação de exercícios desafiadores e competitivos nas aulas, assim como lúdicos já que foi notório

nos alunos um melhor desempenho, entusiasmo, alegria e motivação quando estes eram abordados.

Relativamente aos planos de aula estes foram realizados com um grau de satisfação elevado, quer no que respeita à concretização dos exercícios propostos, quer no que diz respeito aos objetivos, já que permitiram momentos de enorme aprendizagem a todos os níveis, viabilizando o desenvolvimento dos alunos nas diversas modalidades, tanto a nível prático como teórico. A assiduidade e pontualidade de todos os alunos foi bastante satisfatória, pois permitiu um bom desempenho em todas as tarefas apresentadas, tendo um vasto conhecimento dos exercícios e respetiva realização no que se pretendia em cada modalidade. No que respeita ao interesse, participação e disciplina, no geral todos os alunos mostraram bons níveis de interesse e participação durante as atividades, sendo todos eles muito participativos e mostrando interesse no que era proposto em todas as aulas. Durante os períodos, também tentei ao máximo diversificar nos exercícios para que os alunos apresentassem maior motivação, de forma que compreendessem melhor os exercícios e obtivessem um melhor nível de desempenho ao longo das aulas, já que a partilha de opiniões dos alunos foi bastante importante para eu perceber os seus gostos e assim criar exercícios que fossem ao encontro dos objetivos, sendo estes alcançados na turma.

De um modo geral, todo o trabalho de estágio foi realizado com o máximo empenho dos PE, que por sua vez se esforçaram para a realização de todas as atividades programadas em cada turma. Associado a este aspeto, foi bastante satisfatório observar a evolução dos alunos em cada aula, no qual pude refletir sobre todas as ações desempenhadas por estes e que permitiu superar todas as problemáticas ao longo do ano de forma positiva. Por outro lado, também a lecionação de algumas unidades didáticas, com as quais não tinha tanta ligação, como a Ginástica de Aparelhos, a Ginástica Acrobática e o Tag Rugby, fez com que aprofundasse os meus conhecimentos, procurando sempre aprimorar e desenvolver todas as aprendizagens dos alunos em cada modalidade abordada durante o ano.

Em relação à intervenção no 2º ciclo e 3º ciclo de ensino, foi importante a observação das aulas a turmas distintas, com as quais tive a oportunidade de contactar com realidades diferentes e que de certa forma contribuíram para adquirir um conjunto de estratégias de trabalho, tanto ao nível dos planeamentos, avaliações e relações com os alunos, que fez com que esteja preparado para trabalhar com cada um deles de uma forma distinta e que possa enriquecer o processo de ensino-aprendizagem. Por outro lado, a capacidade de refletir foi também crucial para a minha competência como PE, sendo esta desenvolvida constantemente durante o ano letivo e com a qual consegui

repensar sobre os erros e encontrar estratégias para melhorar a aprendizagem dos alunos, aprendendo novos métodos de aprendizagem tanto com o OCp quer com o PT, que contribuíram para o bom rendimento nas aulas.

No que concerne ao Desporto Escolar, posso considerar que tive a oportunidade de trabalhar com diversas modalidades durante este ano letivo, como a modalidade de Basquetebol e Badminton, que permitiram aos PE assistir aos treinos e intervir com os alunos ajudando-os a melhorar as suas capacidades técnicas através da correção de erros e estratégias ao nível tático. No entanto a modalidade de Natação foi a que me fez adquirir um maior conhecimento ao nível dos treinos e competições que se desenvolveram ao longo do ano, destacando a competição que foi organizada pela ESCM na Piscina Municipal da Covilhã, na qual os PE tiveram um papel bastante importante já que faziam parte da organização. Para além disso, o acompanhamento na direção de turma foi também importante para a compreensão de todo o processo, tanto em termos de organização como na orientação da turma, garantindo todas as informações aos encarregados de educação e professores, de forma a resolver possíveis problemas que possam ocorrer com cada aluno na escola. Por outro lado, é ainda de realçar que a nossa integração com o meio foi bastante positiva e enriquecedora para o nosso desempenho como PE, o que permitiu desde logo estabelecer uma boa relação com toda a comunidade escolar, principalmente com o grupo de EF.

Em suma, este estágio pedagógico provou ser muito produtivo em aprendizagens, nomeadamente na criação de um conjunto de planos de aula que proporcionaram momentos de amizade, trabalho, partilha, interação, colaboração e comunicação com todos os alunos ao longo do ano letivo e que de certa forma contribui para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Já pela parte do OCp, foi excelente, pois ajudou bastante em todos os processos de aprendizagem e ao mesmo tempo deixou os PE tranquilos, tanto na lecionação como na colocação de algumas dúvidas e outros assuntos pertinentes durante o nosso estágio, que de certa forma foi extremamente importante para a minha formação pessoal e profissional nesta área de ensino. De enaltecer também o excelente clima de trabalho que existiu no núcleo de estágio, sendo este promovido logo desde o início pelo OCp, que contribui para aumentar e desenvolver as nossas capacidades a nível organizacional. No entanto, também os alunos demonstraram serem comunicativos, o que permitiu ter um bom relacionamento com eles, facilitando o processo de ensino-aprendizagem.

5. Referências

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitoria, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: Edição VML.

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

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. (2016). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação: versão completa*. Lisboa: Federação Portuguesa de Natação. ISBN 989-95747-3-1. Acedido a 10 de junho, 2022 em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/14427>

Batilani, T., Belem, I., & Both, J. (2018). Different Profiles in Terms of Motivation and Concerns of Physical Education Students. *Movimento*, 24(2), 619–632. doi:10.22456/1982-8918.74947

Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2019). + *Movimento. Educação Física 5.º e 6.º Anos de Escolaridade*. Edições ASA II, S.A. ISBN: 978-989-23-3268-0

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Boavista, C., de Sousa, Ó. (2013). The class head-teacher: Profile and skills. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93. Acedido a 12 de junho, 2022 em: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/3355/2466>

Caires, S. & Almeida, L. (2005). Teaching practice in Initial Teacher Education: its impact on student teachers' professional skills and development, *Journal of Education for Teaching*, 31(2), 111-120, DOI: 10.1080/02607470500127236

Carmona, A. (2012). *Relatório de Estágio. A unidade Didática como estratégia de ensino integrado – dos fundamentos didatológicos aos processos de construção*. (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, Castelo Branco, Portugal).

Direção Geral da Educação (2018). *Programa de Educação Física e Aprendizagens Essenciais referentes ao Ensino Secundário*. Acedido a 27 de maio, 2022 em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

Direção Geral da Educação (2018). *Programa de Educação Física e Aprendizagens Essenciais referentes ao Ensino Básico*. Acedido a 27 de maio, 2022 em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Direção Geral da Educação (2020). *Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2020-2021*. Acedido a 27 de maio, 2022 em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/rpde_2020-21_o.pdf

Dochy, F., Berghmans, I., Kyndt, E. & Baeten, M. (2011). Contributions to innovative learning and teaching? Effective research-based pedagogy – a response to TLRP's principles from a European perspective, *Research Papers in Education*, 26(3), 345-356, DOI: 10.1080/02671522.2011.595545

Escola Secundária Campos Melo. (2018). *Projeto Educativo 2018 - 2023*. Acedido a 20 de dezembro, 2022 em: https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto_Educativo_dezembro_2021_VF.pdf

Escola Secundária Campos Melo. (s.d.). Acedido a 20 de dezembro, 2020 em: https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto_Educativo_dezembro_2021_VF.pdf

Escola Secundária Campos Melo. (s.d.). *Documentos Orientadores*. Acedido a 21 de dezembro, 2020 em: https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=13&Itemid=105

Fernandes, L., Brito, R., Rodrigues, D., & Alves, R. (2014). *Paradigmas da avaliação no Ensino Secundário: ao Serviço da Excelência ou da Aprendizagem*, 24-31. Universidade da Madeira. Acedido a 10 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1745>

Gil, A. (2016). *A gestão da sala de aula na prevenção da indisciplina. Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino de Português e das Línguas Clássicas no 3.º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário ou de Espanhol nos Ensinos Básico e Secundário*. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa.

Gonçalves, S. (2013). *Estágio Pedagógico – Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Motricidade Humana*. Acedido a 15 de janeiro, 2022 em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6065/1/SandraRelat.FinalEst%C3%A1gMEEEBS1213.pdf>

Gouveia, É. (2014). *A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um estudo em escolas do Concelho do Funchal*, 48-54. Universidade da Madeira. Acedido a 10 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1706>

Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P., & Bauman, A. (2007). *Physical activity and public health: Updated recommendations for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8): 1424-1434.

Jesus, C. (2012). *Gestão de conflitos na escola: trabalho de projeto*. Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação.

Livinalli, E., Frank, E., Muller, J., Klunk, L., Lovison, N., & Ribeiro, A. (2016). Percepções sobre a Educação Física escolar: a visão dos pais sobre a importância da Educação Física na formação dos filhos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 218. Acedido a 08 de abril, 2022 em: <http://www.efdeportes.com/efd218/percepcoes-sobre-a-educacao-fisica-escolar.htm>

López, T., & Nardi, R. (2020). Imaginary of future physics teachers about teaching knowledge: Senses produced in the university-school interface in the supervised curricular internship. *Investigacoes em Ensino de Ciencias*, 25(3), 454-470. Acedido a 02 de maio, 2022 em: <http://hdl.handle.net/11449/208304>

Ministério da Educação (1986). *Lei de Bases do Sistema Educativo - Lei n.º 46/86*, Diário da República n.º 237/1986, Série I. Artigo 51.º Ocupação dos tempos livres e desporto escolar. Acedido a 27 de maio, 2022 em: <https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/1986-34444975-70456935>

Ministério da Educação (1991). *Decreto-Lei n.º 95/91*, de 26 de fevereiro. Diário da República n.º 47/1991, Série I-A, p. 940-946. Acedido a 27 de maio, 2022 em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-1991-484419>

Ministério da Educação (2007). *Decreto-Lei n.º 43/2007*, de 22 de fevereiro. Diário da República n.º 38/2007, Série I, páginas 1320 - 1328. Acedido a 31 de maio, 2022 em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/43-2007-517819>

Neves, D., Vieira, C., Carvalho, M., & Correia, A. (2014). *Avaliação da condição física*, 65-72. Universidade da Madeira. Acedido a 10 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1719>

Oliveira, F., Rocha, M., & Oliveira, E. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a percepção discente. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1), 1-8. Acedido a 02 de junho, 2022 em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/17265/pdf>

Pascoal, I. Quintal, D., & Carvalho, J. (2014). *A Avaliação Diagnóstica em Educação Física*, 96-100, in Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R., & Correia, A. (2014). *Problemáticas da educação física I*. Universidade da Madeira. Acedido a 10 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1699>

Raiol, R., Raiol, P., & Araújo, M. (2010). *Aulas de Educação Física na infância: capacidades motoras, crescimento e princípios do treinamento*. Revista Digital, EFDesportes. Buenos Aires. Acedido a 11 de agosto, 2022 em: <http://www.efdesportes.com/efd149/capacidades-motoras-e-principios-do-treinamento.htm>

Roldão, M. & Almeida, S. (2018). *Gestão Curricular. Para a Autonomia das Escolas e Professores*. Direção-Geral da Educação.

Sampaio, T. (2008). *Estudos Técnicos de Natação. Prevalência do erro técnico em nadadores pré-juniores de nível nacional*. Universidade de Coimbra, Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra. Acedido a 10 de junho, 2022 em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/10679>

Silva, T., Batista, P., & Graça, A. (2017). O papel do professor cooperante no contexto da formação de professores de Educação Física: A perspetiva dos professores cooperantes. *Arquivos Analíticos de Políticas Educativas*, 25(7). Acedido a 05 de junho, 2022 em: <http://epaa.asu.edu/ojs/article/view/2497>

Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual*, 17–23. Universidade da Madeira. Acedido a 10 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1703>

Trigueros-Ramos, R., Navarro-Gómez, N., Aguilar-Parra, J. & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. Acedido a 10 de abril, 2022 em: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>

Valente, M. (2012). *Empatia e agressividade na adolescência e sucesso escolar*. (Dissertação de Mestrado). Departamento de Psicologia Social e das Organizações. Instituto Universitário de Lisboa. Acedido a 08 de abril, 2022 em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/5504>

Capítulo 2 – Investigação e Inovação

Pedagógica

1. Introdução

Nos últimos anos têm sido bastante as opiniões acerca dos programas de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) ou “Treino Tabata”, sendo este tipo de treino cada vez mais popular, daí a nossa necessidade de investigar os efeitos deste treino, também conhecido como “Protocolo Tabata”, que foi descrito pela primeira vez pelo cientista japonês Izumi Tabata em 1996 (Emberts et al., 2013).

Segundo Tabata et al. (1996), num estudo através do protocolo de treino com intervalos de alta intensidade, com duração de 4 min, identificou que o treino foi mais eficiente no aumento da aptidão aeróbia e anaeróbia do que 1 hora de atividades de intensidade moderada, produzindo resultados expressivos tanto na capacidade aeróbia quanto na capacidade anaeróbia. Este “Protocolo Tabata”, tem sido cientificamente comprovado para ajudar a aumentar a resistência e o desempenho ao nível aeróbico e anaeróbico, pois é um método altamente eficiente para alcançar o máximo de resultados, que “consiste num conjunto de 7–8 rounds de 20s realizados a 170% do $\dot{V}O_2\text{max}$, com recuperação passiva de 10s”, ou seja, um total de 240 segundos ou 4 minutos (Viana et al., 2018).

De acordo com Ekblom et al. (2004) e Ekblom et al. (2011) citados por Ekström et al. (2017), referem que *“as crianças em idade escolar têm hoje menos capacidade aeróbia e menos força muscular e resistência muscular em comparação com as crianças em idade escolar há algumas décadas”*. Posto isto, é importante melhorar a aptidão física nas crianças e adolescentes nos dias de hoje, promovendo assim mais atividades físicas nas escolas e também aplicar métodos de treino eficazes para melhorar os seus desempenhos ao nível físico motor, contribuindo para o seu bem-estar e diminuindo o sedentarismo, sendo esta uma problemática atual. O objetivo do estudo destes autores, foi avaliar a viabilidade da introdução de um treino Tabata de 4 minutos em contexto escolar e avaliar os possíveis efeitos sobre a coordenação, o equilíbrio e a força muscular. Os exercícios propostos pelos autores, foram as flexões de braços, flexões de joelhos e o salto em comprimento em pé, onde concluíram que após este treino Tabata de 6 semanas, os professores intervenientes referiram que não identificaram obstáculos na inclusão do programa de treino Tabata em ambiente de sala de aula, além disso mencionaram vários aspetos positivos, como por exemplo, o aumento do nível de energia e o desenvolvimento

nos padrões de movimento das crianças. Neste sentido, a busca por soluções e por um método de treino Tabata é amplamente discutido, pois tem-se mostrado promissor para o incentivo das crianças em sala de aula e ao mesmo tempo associado a aumentos na aptidão física.

Relativamente ao número de pesquisas sobre aptidão física e saúde na infância e adolescência têm vindo a aumentar, talvez pelo facto de a aptidão física ser considerada como uma medida globalizada nas funções do corpo, nomeadamente no desempenho da atividade física diária e/ou em exercícios físicos (Ortega et al., 2008). Por outro lado, “*A aptidão física deve ser considerada como uma saúde útil, marcada já na infância e adolescência, reforçando a necessidade de inclusão de testes de aptidão física na saúde sistemas de monitoramento.*” (Ortega et al., 2008). Além disso, as aulas de Educação Física podem ter uma enorme importância nos adolescentes, já que estes podem adquirir conhecimentos sobre a sua importância e seus benefícios, através de uma prática de atividade física regular (Trudeau; Shepard, 2005 citado por Marinho & Ribeiro, 2019). Como tal, o Professor de Educação Física deve procurar implementar nas suas aulas programas que desenvolvam os alunos, não só a sua aptidão física como também promover a atividade física regular em cada aluno, sendo que a ausência desta é prejudicial tanto para o desenvolvimento e desempenho nas aulas de Educação Física, como para a sua saúde, daí ser importante realizar programas de treino nas suas aulas, de forma a proporcionar hábitos de prática de atividade física regular.

Como tal, o treino intervalado tem sido uma componente do treino para os treinadores e atletas, porque permite melhorar o desempenho, daí ter uma notável importância na investigação científica devido à sua capacidade de conduzir a adaptações fisiológicas extraordinárias e benefícios para a saúde (Gray et al., 2016 citado por Atakan et al., 2021). Por outro lado, o treino HIIT é uma estratégia eficaz para melhorar os resultados de aptidão física em adolescentes e têm demonstrado que as intervenções de exercício de alta intensidade podem ser usadas no contexto escolar para adolescentes, pois obtêm-se resultados melhores de aptidão física (Buchan et al., 2013).

Assim sendo, a contínua prática de atividade física na adolescência acarreta inúmeros benefícios não só ao nível das capacidades físicas como psicológicas, que devem ser consideradas determinantes e necessárias no futuro, através de estratégias não só de promoção de atividade física, mas também com a criação e implementação de métodos de treino eficazes, bem como de estratégias que possam combater o sedentarismo, melhorando assim o bem-estar e a saúde dos jovens. Segundo Domaradzki et al. (2020) citado por Lee et al. (2021), o treino Tabata de alta intensidade durante 10 semanas teve um efeito positivo na composição corporal em adolescentes com excesso de peso e

mudanças de composição em adolescentes de peso normal. De acordo com Rodrigues, M., Carvalho, M., & Correia, A. (2017), “*Os professores de Educação Física, têm de estabelecer formas e meios de desenvolvimento das capacidades condicionais, uma vez que detêm uma grande vantagem relativamente a outros (pessoas e instituições), uma vez que pelas suas aulas passará a totalidade dos jovens em idade escolar, idades essas que correspondem ao período mais favorável de desenvolvimento de todas as capacidades motoras e, em particular, das capacidades condicionais, como por exemplo a Força.*”

Em conclusão, esta revisão sistemática permitiu entender a importância do treino Tabata no desempenho ao nível da aptidão física nas crianças e adolescentes, permitindo de certa forma incentivar estudos futuros sobre esta temática. Assim sendo, com o intuito de preencher essa lacuna do conhecimento sobre a aptidão física e a sua importância na vida das crianças e adolescentes, pelo facto de as aulas de educação física poderem falharem na implementação de exercícios com intensidade suficiente para estimular alterações na composição do tecido corporal e aptidão física, uma solução possível para esta problemática é a aplicação de protocolos de treino intervalado de alta intensidade de curto prazo (Domaradzki et al., 2020). Além disso, o treino intervalado de alta intensidade (HIIT) é um método com enorme frequência de utilização, pela sua intensidade de trabalho que resulta em uma série de alterações adaptativas benéficas em um período de tempo relativamente curto. Além disso, é benéfico na melhoria da capacidade aeróbica, capacidade anaeróbia e redução de gordura, proporcionando a um melhor desempenho físico em indivíduos com baixa atividade física (Murawska-Cialowicz et al., 2020). Para Rodrigues, Carvalho & Correia (2017), “*Este método é de fácil aplicabilidade na escola, já que na atualidade existem um conjunto de aplicações gratuitas para os smartphones que permitem a sua rentabilização neste contexto.*” Já os autores Bento, Carrasco & Raimundo (s.d.), afirmam que o HIIT apresenta um enorme potencial na aptidão física e na atividade física nos adolescentes, sendo a sua aplicação nas escolas “*viável*”, uma vez que é de “*curta duração*” e um treino “*aliciante aos jovens com baixa condição física*”, dada “*a variedade de estímulos*” que “*permitem protocolos agradáveis.*”

Objetivo

Perante o apresentado, o presente estudo surge de uma preocupação e análise deste método de treino, pelo facto de cada vez mais, ser importante obterem-se dados relevantes em relação à aptidão física, procurando assim identificar as alterações que este método poderá provocar nos alunos em contexto escolar e de educação física. Assim, a presente investigação tem como objetivo analisar e compreender os eventuais efeitos de um programa de treino Tabata nos níveis de aptidão física em alunos do ensino secundário.

2. Metodologia

2.1. Participantes

No que se refere à amostra, esta foi constituída por alunos do 12^o ano da Escola Secundária Campos Melo. A caracterização da amostra assentou nos seguintes parâmetros: n^o de alunos; género feminino; idade e níveis de aptidão física.

Ambos os grupos (experimental e controlo) eram compostos por turmas do 12.^o ano da Escola Secundária Campos Melo, sendo o grupo de controlo composto por 17 alunas e o grupo experimental por 11 alunas. A média de idades da turma do grupo de controlo é de (17.05±0.43) e do grupo experimental (17.36±0,5).

	Controlo	Experimental
n ^o de alunas	17	11
	Média	Média
idade	17,05882 (0,43)	17,36364 (0,5)

Tabela 1 – N^o de Alunas e Média de idades (Grupo de Controlo e Experimental).

Antes da participação neste estudo, houve a preocupação e o cuidado de perceber se todos os alunos tinham constrangimentos físicos que não permitiriam a prática dos exercícios, assim obteve-se essa informação com o OCp e titular das turmas para a realização do estudo, já que tinha todas as informações sobre os alunos e também em anos anteriores realizou treinos Tabata com estes.

2.2. Procedimentos

Neste estudo os alunos foram avaliados, através da bateria de testes FITescola, nas últimas semanas de cada período letivo. Para compreender a linha em que incide o estudo, as variáveis utilizadas foram: a milha; abdominais; flexões de braços; impulsão horizontal; flexibilidade e IMC.

O programa foi aplicado uma vez por semana, devido aos constrangimentos ao nível do material (colchões e colunas) e dos conteúdos a abordar nas aulas. Este programa foi aplicado durante 11 semanas (entre os dias 12/01/2022 e 21/03/2022) e composto por exercícios, com base no Protocolo Tabata 20 minutos (ver Anexo 25) de Emberts et al. (2013), sendo utilizados nos planos outros exercícios que trabalham os mesmos grupos musculares. O programa consistiu em 6 exercícios, sendo estes mais focados na força dos membros inferiores e superiores. É de salientar que apliquei um Protocolo Tabata de 15 minutos, uma vez que tive de lecionar um exercício de Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim - mortal à frente engrupado) em simultâneo com UD de Ginástica Acrobática, já que este não tinha sido abordado no 1^o período, daí optar por um Protocolo

Tabata de 15 minutos para ter tempo suficiente de terminar a avaliação de Ginástica de Aparelhos e a UD de Ginástica Acrobática.

O material utilizado no estudo, foram os testes FITescola: aptidão aeróbia (Milha), composição corporal (IMC) e aptidão neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal ou Salto Horizontal, Senta e Alcança), pelo facto de serem apenas os testes que a escola realiza. Foi utilizada uma aplicação para o telemóvel (Tabata Timer) e um sistema de som (colunas) que permitirá aos alunos escutarem os tempos de realização e as pausas dos exercícios. Além disso, os exercícios foram explicados e demonstrados com a cooperação do professor antes da iniciação de cada treino, sendo que os alunos realizam ao mesmo tempo.

No 1º Período concretizou-se o primeiro momento de avaliação da aptidão física em ambos os grupos (grupo experimental e grupo de controlo), entre os dias 29/11/2021 e 6/12/2021, sendo que os resultados foram registados numa ficha de registo e posteriormente inseridos numa tabela de Excel, esta correspondente ao 1º Período. No 2º Período, realizou-se o programa de treino, ao grupo experimental entre o dia 03/01/2022 e 21/03/2022, no decorrer de uma unidade didática. O programa foi realizado antes do início da parte fundamental e depois do aquecimento, através de um conjunto de exercícios/planos de aula (ver Anexo 26). No final deste período efetuou-se o segundo momento de avaliação da aptidão física, em ambos os grupos, entre os dias 28/03/2022 e 30/03/2022, sendo os resultados posteriormente inseridos numa tabela de Excel, esta correspondente ao 2º Período. No final do 3º Período, realizou-se o último momento de avaliação da aptidão física, em ambos os grupos, entre os dias 25/05/2022 e 30/05/2022, mas devido a alguns alunos terem apresentado sintomas de COVID-19 logo após o período de férias entre o 2º Período e o 3º Período, sendo este bastante curto em comparação com os anteriores, não possibilitou realizar um tratamento de dados já que o número de amostras que apresentava COVID-19 era significativo e os seus valores serem bastante baixos (alguns alunos desistiram no teste da milha) em comparação com o 1º Período que não se implementou o treino Tabata, tal não se verificou no grupo de controlo, pelo que este deixou de ser adequado à comparação e identificação de efeitos causais.

Para a recolha de dados recorreu-se a uma tabela de Excel que a ESCM utiliza para verificar se os alunos estão dentro dos parâmetros de zona saudável ou se precisam de melhorar, na qual foram inseridos todos os resultados dos alunos em cada período e que tinha como objetivo a avaliação da Aptidão Física, através da bateria de testes FITescola.

É de salientar que todos os alunos trabalharam em sintonia durante o programa de treino Tabata, por tempo e não por número de repetições, uma vez que o treino Tabata é

realizado por tempo, ou seja, cada exercício tinha uma duração de 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada um. Após realizada a primeira série de exercícios, os alunos descansavam 1 minuto e iniciavam a segunda série de exercícios e assim sucessivamente. O número total de séries foram quatro, ou seja, um total de 15 minutos por sessão de treino. Todos os procedimentos respeitaram a declaração de Helsínquia.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Relativamente aos testes estatísticos, estão dependentes das análises e das variáveis consideradas no estudo. A análise de dados teve por base uma tabela realizada com o programa Microsoft Office Excel da ESCM, com as informações gerais dos alunos em cada um dos testes do FITescola.

Os dados estatísticos foram analisados com o software IBM SPSS Statistics, versão 28 para Windows. Para a apresentação dos resultados foram utilizadas tabelas com programa Microsoft Office Excel, onde se apresentam os dados mais relevantes, para uma melhor observação sobre os mesmos. O cronograma do estudo encontra-se no Anexo 27.

Para este estudo foram utilizados cinco testes estatísticos (*Kolgomorov-Smirvov*, *Shapiro-Wilk*, *Levene-Test*, *Mann-Whitney* e *T-test*) e escolheu-se um nível de significância estatística de 5%, ou seja, considera-se o seguinte:

- $p\text{-value} < 0,05$ – rejeita-se a hipótese nula do teste de forma estatisticamente significativa;
- $p\text{-value} \geq 0,05$ – não se rejeita a hipótese nula do teste de forma estatisticamente significativa;

Para ser possível escolher os testes adequadamente foi necessário verificar a distribuição normal dos resultados obtidos quer pelo grupo experimental, quer pelo grupo de controlo. Para tal foram utilizados os testes de ajustamento à normal *Kolgomorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk*. Também de forma a informar a melhor escolha de testes, procedeu-se à análise de igualdade de variâncias, através do teste *Levenne*.

As hipóteses a testar a que validam a eficácia do plano Tabata são as seguintes:

- H_0 : Resultados obtidos no pré-tratamento = Resultados obtidos no pós-tratamento
- H_1 : Resultados obtidos no pré-tratamento \neq Resultados obtidos no pós-tratamento.

Tais hipóteses serão testadas através de testes t à igualdade de médias (antes e pós tratamento) para amostras emparelhadas sempre que exista normalidade e igualdade de variâncias, e pelo teste *Mann-Whitney* Emparelhado em qualquer caso. É de esperar que se rejeite H_0 para o grupo experimental e que não se rejeite H_0 para o grupo de controlo, evidenciando assim efeito do programa Tabata.

De forma a validar que o grupo de controlo era adequado, procederam-se testes à igualdade de distribuições entre o grupo experimental e grupo de controlo no período pré-tratamento. Neste caso foram utilizados os mesmos testes, mas desta vez para amostras independentes.

Como análise de robustez, procederam-se testes à igualdade de distribuições entre o grupo experimental e grupo de controlo no período pós tratamento. Seria de esperar, caso existissem efeitos do programa Tabata e caso os grupos fossem comparáveis (com distribuições iguais) no período pré-tratamento, que no período pós tratamento as distribuições diferissem.

2.3.1. Testes estatísticos e respetivas hipóteses nulas

Relativamente aos testes à Normalidade das distribuições utilizámos o teste Kolgomorov-Smirvov, já que é um teste que permite comparar a distribuição da variável com a distribuição da normal teórica com média e desvio padrão igual à distribuição da variável, de forma a avaliar a normalidade da variável e informar se as hipóteses do T-test se verificam. No mesmo sentido, utilizámos o teste Shapiro-Wilk, para $n < 30$ (amostragem é inferior a 30), para testar se determinada amostra é gerada a partir de uma distribuição normal, tendo assim dois testes há mesma hipótese, robustecendo as conclusões.

Nos testes à igualdade de variâncias, utilizámos o Levene-Test também de forma a informar sobre outra hipótese necessária à utilização correta do teste t. Já nos testes à igualdade de distribuições, utilizámos de novo o teste Kolgomorov-Smirvov e o teste Mann-Whitney, dois testes não paramétricos que não se apoiam na hipótese de normalidade ou de igualdade de variâncias. Nos testes à igualdade das médias, utilizámos o T-test sendo este apenas válido sempre que se pode assumir normalidade e igualdade de variâncias. No teste Kolgomorov-Smirvov (p-value) testamos que a distribuição da Variável é normal, bem como no teste Shapiro wilk (p-value). No teste Levene test (p-value), as distribuições têm a mesma variância e no teste Kolgomorov-Smirvov (p-value), as distribuições são iguais para os dois grupos. Já no teste Mann-Whitney (p-value), não existe diferença entre os dois grupos e no teste T-test (p-value), a média dos dois grupos é a mesma. Sempre que o p-value destes testes for inferior a 0.05 rejeitam-se estas hipóteses.

3. Resultados

Análise dos testes recolhidos em estudo (milha; abdominais; flexões de braços; impulsão horizontal; senta e alcança em ambos os lados e IMC). Em relação ao teste de flexibilidade dos ombros, este não foi objeto de análise estatística uma vez que não apresentava variância suficiente. No entanto, realizou-se uma análise à flexibilidade, com o teste “senta e alcança”.

3.1. Pré-Programa

Numa fase inicial foram construídas duas tabelas, na Tabela 1 observamos as respetivas médias, diferenças de médias e rácio de variâncias para o período pré-programa de forma a averiguar descritivamente a igualdade de distribuições. A diferença de médias deve ser perto de zero e o rácio de variâncias perto de um.

Na Tabela 2 podemos verificar os resultados dos testes à Normalidade das distribuições, à igualdade de variâncias, à igualdade de distribuições e igualdade de médias no período pré-programa, de forma a avaliar se o grupo de controlo é estatisticamente semelhante ao grupo de tratamento.

	Controlo		Experimental				
	Média		Média		Diferença de médias	Diferença de médias standardizada	Rácio de variâncias
idade	17,058824 (0,43)		17,36363636 (0,5)		0,304812834	0,604158063	1,384727273
peso	61,376471 (17,26)		58,66363636 (10,83)		-2,712834225	-0,250450217	0,39381654
altura	1,6205882 (0,08)		1,619090909 (0,05)		-0,001497326	-0,027387151	0,502927581
imc	23,126763 (4,72)		22,35346206 (3,85)		-0,773301092	-0,200817152	0,665697602
tempo_milha	668,24 (146,2)		909,82 (287,1)		241,58	0,841448972	1,96374829
N_abdominais	33,352941 (7,99)		31 (7,11)		-2,352941176	-0,330777387	0,792263412
N_flexoes	13,647059 (5,57)		13,09090909 (5,28)		-0,556149733	-0,105307766	0,899920198
cm_salto	141,52941 (28,89)		137,5454545 (18,02)		-3,983957219	-0,221101537	0,38888098
senta_dir	28,235294 (9,79)		27,81818182 (7,52)		-0,417112299	-0,055460571	0,589565799
senta_esq	28,764706 (10,75)		28 (6,99)		-0,764705882	-0,109467329	0,422268881

Tabela 2 – Médias (Grupo de Controlo e Experimental), Diferença de médias e de médias standardizada e Rácio de Variâncias.

		Testes à Normalidade das distribuições		Teste à igualdade de variâncias	Testes à igualdade de distribuições		Teste à igualdade de médias
		Kolgomorov-Smirnov (p-value)	Shapiro wilk (p-value)		Kolgomorov-Smirnov (p-value)	Mann-Whitney	
idade	Experimental	0.05834	5.146e-05	0.2809	0.8138	0.1049	0.1146
	Controlo	0.003036	9.033e-06				
peso	Experimental	0.5166	0.1342	0.3477	0.778	0.9631	0.6137
	Controlo	0.6193	0.005504				
altura	Experimental	0.9132	0.4148	0.5285	0.9954	0.795	0.9526
	Controlo	0.5923	0.08606				
imc	Experimental	0.1422	0.04193	0.3275	0.5251	0.8897	0.6395
	Controlo	0.7387	0.108				
tempo_milha	Experimental	0.2811	0.006007	0.001696	0.1266	0.02826	0.02231
	Controlo	0.5764	0.3641				
N_abdominais	Experimental	0.4542	0.01123	0.4401	0.7927	0.1999	0.4239
	Controlo	0.01407	2.595e-06				
N_flexoes	Experimental	0.2224	0.00196	0.7944	1	0.7689	0.7924
	Controlo	0.0174	3.781e-05				
cm_salto	Experimental	0.9603	0.3697	0.3009	0.9854	0.8692	0.6569
	Controlo	0.9307	0.7546				
senta_dir	Experimental	0.3963	0.11	0.4094	0.1631	0.5721	0.8999
	Controlo	0.529	0.3335				
senta_esq	Experimental	0.8517	0.2905	0.4324	0.9052	0.5244	0.8213
	Controlo	0.5078	0.0545				

Tabela 3 - Testes à Normalidade das distribuições, à igualdade de variâncias, de distribuições e de médias (Pré-Programa).

3.1.1. Interpretação

Kolmogorov-Smirnov (p-value): (“A verde”) não é possível rejeitar a hipótese nula de que a distribuição da variável é normal a uma significância de 5%. O p-value é >0.05 , logo não se rejeita H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam uma tendência normal. (“A vermelho”) rejeita-se a hipótese nula de que a distribuição da variável é normal a uma significância de 5%. -O p-value é <0.05 , logo rejeita-se H_0 , ou seja, a distribuição destas variáveis, não segue uma tendência normal.

Shapiro wilk (p-value): (“A verde”) não é possível rejeitar a hipótese nula de que a distribuição da variável é normal a uma significância de 5%. O p-value é >0.05 , logo não se rejeita H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam uma tendência normal. (“A vermelho”) rejeita-se a hipótese nula de que a distribuição da variável é normal a uma significância de 5%. O p-value é <0.05 , logo rejeita-se H_0 , ou seja, a distribuição destas variáveis, não segue uma tendência normal.

Levene test (p-value): (“A verde”) não é possível rejeitar a hipótese nula de que as duas variáveis apresentam variância igual a significância de 5%. O p-value é >0.05 , logo não se rejeita H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam uma tendência normal. (“A vermelho”) rejeita-se a hipótese nula de que as variâncias entre os dois grupos são iguais a uma significância de 5%. O p-value é <0.05 , logo rejeita-se H_0 , ou seja, a distribuição destas variáveis, não segue uma tendência normal.

Kolmogorov-Smirnov (p-value): (“A verde”) não é possível rejeitar a hipótese nula de que os dois grupos (controlo e tratamento) apresentam a mesma distribuição. O p-value é >0.05 , logo não se rejeita H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam distribuições semelhantes nos dois grupos.

Mann-Whitney (p-value): (“A verde”) não é possível rejeitar a hipótese nula de que os dois grupos (controlo e tratamento) são semelhantes. O p-value é >0.05 , logo não se rejeita H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam distribuições semelhantes nos dois grupos. (“A vermelho”) rejeita-se a hipótese nula de que os dois grupos são semelhantes. O p-value é <0.05 , logo rejeita-se H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam distribuições semelhantes nos dois grupos.

T-test (p-value): (“A verde”) não é possível rejeitar a hipótese nula de que a média dos dois grupos (controlo e tratamento) é igual. O p-value é >0.05 , logo não se rejeita H_0 , ou seja, estas variáveis apresentam médias semelhantes. (“Sem cor”) Não é possível efetuar um t-test válido uma vez que as hipóteses (normalidade e homocedasticidade) não se verificam.

O p-value é <0.05 , logo rejeita-se H_0 , ou seja, a distribuição destas variáveis, não apresentam médias semelhantes.

Podemos verificar que no teste *Kolmogorov-Smirnov (p-value)*, o grupo de controlo não segue distribuições normais nas variáveis no número de flexões e abdominais. No teste *Shapiro wilk (p-value)*, conclui-se que nenhum dos grupos apresenta distribuição normal no número de flexões e abdominais, sendo que o grupo experimental não apresenta normalidade no IMC nem no tempo de milha e o grupo de controlo não apresenta normalidade no peso. Já no teste *Levene test (p-value)*, as variâncias entre os dois grupos apenas diferem para a variável tempo milha. No teste *Kolmogorov-Smirnov (p-value)*, à *semelhança de distribuições*, os dois grupos são semelhantes em todas as variáveis. No que concerne ao teste *Mann-Whitney (p-value)*, os dois grupos são semelhantes em todas as variáveis exceto tempo milha (tal pode dever-se à presença de outliers/erro de medida (muitos 20 minutos no grupo experimental) e no teste *T-test (p-value)*, as médias dos dois grupos são iguais nas variáveis em que as hipóteses base do teste se verificam (a verde).

3.2. Pós-Programa

	Controlo		Experimental		Diferença de médias	Diferença de médias standardizada
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão		
tempo_milha	662,2941	123,7749	742,6364	239,8009	80,3423	0,335037525
N_abdominais	32,82352941	7,954835747	35,54545455	4,824181513	2,721925134	0,564225273
N_flexoes	13,47058824	5,724046286	15,27272727	3,003028774	1,802139037	0,600107149
cm_salto	142,4705882	25,48803064	140,2727273	12,94674406	-2,197860963	-0,169761675
senta_dir	29,52941176	8,993870462	30,27272727	7,444338911	0,743315508	0,099849767
senta_esq	29,64705882	10,12386522	29,81818182	7,180782434	0,171122995	0,023830689

Tabela 4 – Médias, Desvio padrão e Diferença de médias.

		1º Período		2º Período		Diferença de médias
		Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão	
tempo_milha	Controlo	668,24	146,2	662,2941	123,7749	-5,9459
	Experimental	909,82	287,1	742,6364	239,8009	-167,1836
N_abdominais	Controlo	33,35294118	7,99172366	32,82352941	7,954835747	-0,529411765
	Experimental	31	7,113367698	35,54545455	4,824181513	4,545454545
N_flexoes	Controlo	13,64705882	5,56710401	13,47058824	5,724046286	-0,176470588
	Experimental	13,09090909	5,28118444	15,27272727	3,003028774	2,181818182
cm_salto	Controlo	141,5294118	28,89445805	142,4705882	25,48803064	0,941176471
	Experimental	137,5454545	18,01867718	140,2727273	12,94674406	2,727272727
senta_dir	Controlo	28,23529412	9,794956685	29,52941176	8,993870462	1,294117647
	Experimental	27,81818182	7,520880026	30,27272727	7,444338911	2,454545455
senta_esq	Controlo	28,76470588	10,750171	29,64705882	10,12386522	0,882352941
	Experimental	28	6,985699679	29,81818182	7,180782434	1,818181818

Tabela 5 - Médias, Desvio padrão no 1º Período e 2º Período e Diferença de médias.

		Testes à Normalidade das distribuições		Teste à igualdade de variâncias	Testes à igualdade de distribuições		Teste à igualdade de médias
		Kolgomorov-Smirnov	Shapiro wilk (p-value)	Levene test (p-value)	Kolgomorov-Smirnov	Mann-Whitney	T-test (p-value)
tempo_milha	Experimental	0.3864	0.003675	0.2285	0.9655	0.6048	0.3228
	Controlo	0.8123	0.3267				
N_abdominais	Experimental	0.004382	2.243e-08	0.3188	0.9455	0.2648	0.2703
	Controlo	0.007343	1.181e-05				
N_flexoes	Experimental	0.0258	2.725e-05	0.7944	0.8534	0.426	0.2872
	Controlo	0.06221	5.467e-05				
cm_salto	Experimental	0.8248	0.6485	0.03918	0.4975	0.6547	0.7662
	Controlo	0.9998	0.7076				
senta_dir	Experimental	0.9888	0.9191	0.8052	0.9971	0.9437	0.8143
	Controlo	0.8158	0.6389				
senta_esq	Experimental	0.9828	0.9125	0.6773	0.8891	0.7238	0.9587
	Controlo	0.7665	0.03181				

Tabela 6 – Testes à Normalidade das distribuições, à igualdade de variâncias, de distribuições e de médias (Pós-Programa).

Podemos verificar que no teste *Kolgomorov-Smirnov (p-value)*, o grupo de controlo não segue distribuições normais nas variáveis N_flexoes e N_abdominais. No teste *Shapiro wilk (p-value)*, conclui-se que nenhum dos grupos apresenta distribuição normal no número de flexões e abdominais, sendo que o grupo experimental não apresenta normalidade no IMC nem no tempo de milha e o grupo de controlo não apresenta normalidade no peso. Já no teste *Levene test (p-value)*, as variâncias entre os dois grupos apenas diferem para a variável tempo milha e no teste *Kolgomorov-Smirnov (p-value)*, os dois grupos são semelhantes em todas as variáveis. No que concerne ao teste *Mann-Whitney (p-value)*, os dois grupos são semelhantes em todas as variáveis, já no *T-test (p-value)*, as médias dos dois grupos são iguais.

3.3. Diferença dos Períodos

Testes emparelhados (diferenças de um período para o outro dentro de cada grupo)									
		Pré-Programa			Pós-Programa			Diferença	
		Kolgomoro v-Smirnov (p-value)	Shapiro wilk (p-value)	Leveane test (p-value)	Kolgomoro v-Smirnov (p-value)	Shapiro wilk (p-value)	Leveane test (p-value)	Mann-Whitney Emparelhado (p-value)	T-test Emparelhado (p-value)
tempo_milha	Experimental	0.2811	0.006007	0.4401	0.3864	0.003675	0.2285	0.08006	0.1074
	Controlo	0.5764	0.3641		0.001696	0.8123		0.3267	0.887
N_abdominais	Experimental	0.4542	0.01123	0.4401	0.004382	2.243e-08	0.3188	0.03603	0.0358
	Controlo	0.01407	2.595e-06		0.007343	1.181e-05		0.3188	0.6707
N_flexoes	Experimental	0.2224	0.00196	0.7944	0.0258	2.725e-05	0.7944	0.05676	0.02817
	Controlo	0.0174	3.781e-05		0.06221	5.467e-05		0.7944	0.7835
cm_salto	Experimental	0.9603	0.3697	0.3009	0.8248	0.6485	0.4975	0.4139	0.4199
	Controlo	0.9307	0.7546		0.9998	0.7076		0.03918	0.842
senta_dir	Experimental	0.3963	0.11	0.4094	0.9888	0.9191	0.8052	0.01189	0.01202
	Controlo	0.529	0.3335		0.8158	0.6389		0.8052	0.1012
senta_esq	Experimental	0.8517	0.2905	0.4324	0.9828	0.9125	0.6773	0.03552	0.02416
	Controlo	0.5078	0.0545		0.7665	0.03181		0.6773	0.3211

Tabela 7 – Testes emparelhados (diferença de um período para o outro dentro de cada grupo).

Tempo_milha: A uma significância de 5%, nenhum dos grupos mostrou diferenças significativas de um período para o outro. Contudo, A uma significância de 10%, pode-se concluir que o grupo experimental apresenta diferenças estatisticamente significativas de um período para o outro, enquanto o grupo de controle não. Ou seja, a uma significância de 10%, parece existir evidência de efeito causal do tratamento.

N_abdominais: A uma significância de 5%, pode-se concluir que o grupo experimental apresenta diferenças estatisticamente significativas de um período para o outro, enquanto o grupo de controle não. Ou seja, a uma significância de 5%, parece existir evidência de efeito causal do tratamento.

N_flexoes: A uma significância de 6%, pode-se concluir que o grupo experimental apresenta diferenças estatisticamente significativas de um período para o outro, enquanto o grupo de controle não. Ou seja, a uma significância de 6%, parece existir evidência de efeito causal do tratamento, porque o p-value do *Mann-Whitney* é inferior a 6% para o grupo experimental e superior para o grupo de controle. A uma significância de 5% (a escolhida) tal já não é verdade.

cm_salto: Nenhum dos grupos mostrou diferenças significativas de um período para o outro, não existindo evidência de efeito de tratamento nesta variável, já que tanto o *Mann-Whitney* como o *T-test* têm p-values superiores a 0.05 para os dois grupos.

sentar_dir: A uma significância de 2%, pode-se concluir que o grupo experimental apresenta diferenças estatisticamente significativas de um período para o outro, enquanto o grupo de controle não. Ou seja, a uma significância de 2%, parece existir evidência de efeito causal do tratamento, já que existem diferenças estatisticamente significativas de um período para o outro para o grupo experimental (tanto o *Mann-Whitney* como o *T-test* têm p-values inferiores a 0.05) mas não para o grupo de controle (tanto o *Mann-Whitney* como o *T-test* têm p-values superiores a 0.05).

sentar_esq: A uma significância de 4%, pode-se concluir que o grupo experimental apresenta diferenças estatisticamente significativas de um período para o outro, enquanto o grupo de controle não. Ou seja, a uma significância de 4%, parece existir evidência de efeito causal do tratamento, já que o *Mann-Whitney* apresenta um p-value inferior a 0.05 para o grupo experimental e superior para o grupo de controle.

Os testes emparelhados, que permitem comparar (para o mesmo grupo) diferenças de um período para o outro, apresentam evidência de que para a maioria das variáveis de resultado (com exceção do *cm_salto*) o grupo experimental apresentou diferenças entre os períodos enquanto o grupo de controle não.

4. Discussão

Neste ponto do estudo pretendemos perceber se existem diferenças significativas entre o grupo experimental, que realizou nas aulas de Educação Física no 2º período com a implementação do programa de treino Tabata, e o grupo controlo que apenas realizou as aulas de Educação Física numa rotina normal, ou seja, sem a implementação do programa de treino Tabata. Sendo assim, iremos construir uma breve discussão sobre os resultados anteriormente observados.

No que respeita ao Pré-Programa, apesar de nem todas as variáveis seguirem uma distribuição normal, recolheu-se evidência robusta que os dois grupos são semelhantes nas várias variáveis observadas. Assim, pode-se dizer que o processo de amostragem desta experiência (definição do grupo de controlo e experimental) recria relativamente bem uma experiência aleatória, estando por isso garantidas bases de comparabilidade entre os grupos que permitam atribuir o efeito causal do tratamento a diferenças entre os grupos Pós-Programa. Relativamente ao Pós-Programa, os grupos continuam estatisticamente semelhantes após o programa, pelo que este tipo de testes não apresenta evidência de que o programa tenha tido um efeito estatisticamente significativo. Contudo, importa lembrar que se está a trabalhar com amostras bastante pequenas, com grande variância, pelo que a evidência estatística das diferenças entre os grupos no período pós programa se pode dissipar. De forma a procurar maior evidência sobre o possível efeito do programa procedeu-se à comparação das diferenças entre um período e outro (para cada grupo - diferenças emparelhadas). Neste momento de discussão, parece-me pertinente acrescentar que as avaliações realizadas poderiam e deveriam ainda ser complementadas com outros testes do FITescola, como por exemplo, a Impulsão Vertical, a Agilidade 4x10 metros e a Velocidade 20 metros / 40 metros. Uma vez que a ESCM não realiza esses testes do FITescola, considera-se que, futuramente, poderiam estes contribuir para um melhor entendimento sobre os resultados nas variáveis em estudo e perceber ainda melhor a influência e eficácia destes com a aplicação do programa de treino Tabata.

De acordo com Gallahue e Osmun (2001) citado por Bergmann et al., (2005), observaram num estudo que o “*desempenho motor*” pode ser provocado “*por fatores próprios do indivíduo (biologia), do ambiente (experiência) e também da tarefa em si (físicos/mecânicos).*” Em relação ao “*desenvolvimento das qualidades a aptidão física relacionada ao desempenho, as capacidades funcionais motoras são evidenciadas principalmente por variáveis como força, velocidade, agilidade, equilíbrio e coordenação.*” Posto isto, é extremamente importante planejar treinos que trabalhem estas variáveis, de forma a desenvolver a aptidão física geral dos alunos, daí que a aplicação do

programa de treino Tabata possa contribuir para a melhoria destas variáveis, uma vez que os exercícios que foram pensados têm uma grande importância no desenvolvimento das variáveis em estudo ao longo das 11 semanas, em alunos adolescentes de género feminino.

Nos Testes emparelhados (diferenças de um período para o outro dentro de cada grupo), conclui-se que houve um impacto do tratamento na diferença de um período para o outro na maioria das variáveis, o que permite atribuir esta diferença estatisticamente significativa à aplicação do programa (Treino Tabata). Segundo Ekström et al. (2017), concluem “*que os exercícios de treino e estabilidade de intervalos Tabata oferecidos às crianças em idade escolar num programa de intervenção escolar podem ser um método para aumentar a atividade física nas crianças em ambiente de sala de aula.*” Por outro lado, os alunos obtêm um “*nível de energia aumentado*” e ao mesmo tempo desenvolvem os “*seus padrões de movimento.*” Já Rebold et al. (2013), investigaram os efeitos de um programa de “*treino Tabata de 8 semanas em variáveis de desempenho, tais como percentagem de gordura corporal, produção de força, flexibilidade e potência anaeróbia.*” Chegando à conclusão, que o treino Tabata aumenta essas variáveis e que pode “*ser implementado por treinadores de força e condição física*”, sendo um treino que “*mostra promessas na manutenção e aumento do desempenho.*”

Num outro estudo, os resultados comprovaram que o desenvolvimento da aptidão física “*capacita*” os alunos em várias “*componentes motores (resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, e flexibilidade)*”, para além que conduz a diversos “*benefícios ao organismo humano*”, já que a maioria dos alunos no estudo apresentaram resultados “*abaixo dos limites mínimos das zonas saudáveis de aptidão física.*” Daí, os autores sugerirem “*cuidados em relação aos níveis de aptidão física de crianças e adolescentes, e que a escola, por intermédio da educação física, reserve uma parte das aulas para o aprimoramento dos componentes da aptidão física relacionados com a saúde e para capacitar seus alunos a identificarem estes componentes e quais são os seus, de modo a estimulá-los a terem uma vida fisicamente ativa mesmo depois dos anos escolares.*” (Bergmann, Araújo, Garlipp, Lorenzi & Gaya, 2005). Ou seja, a escola, através dos programas que tem ao seu dispor, e do trabalho empenhado dos seus professores, trabalha e contribui para a melhoria da aptidão física dos alunos, estimulando-os a terem uma vida, presente e futura, mais saudável e ativa.

5. Conclusão

Face ao objetivo deste estudo, que é perceber se a aplicação do treino Tabata acarreta ou não melhorias da Aptidão Física nos alunos, foi possível compreender que a aplicação deste influenciou significativamente quando se testaram as diferentes estratégias de comparação de grupos, apresentando uma evidência de efeitos atribuíveis ao programa, especialmente a comparação entre diferenças nos testes emparelhados.

Por outro lado, este estudo teve algumas limitações. Por um lado, o facto de ser uma amostra pequena e apenas constituída por alunos do sexo feminino, tanto no grupo experimental, como no grupo de controlo; por outro lado, o facto de haver alunos mais ativos que outros e talvez com mais capacidade física, não só pela razão da prática de atividade física regular, mas também pelas suas características genéticas.

Além disso acresce o facto de ter havido interrupções escolares e alguns alunos terem faltado a um ou mais dias quando foi aplicado o programa de treino Tabata, também pode ter tido influência nos resultados obtidos, uma vez que nem todos realizaram o programa completo de 11 semanas. Contudo, os testes emparelhados apresentam evidência de que para a maioria das variáveis de resultado (com exceção do salto horizontal) o grupo experimental apresentou diferenças e melhorias significativas entre os períodos, enquanto o grupo de controlo não. Assim sendo, e uma vez que os dois grupos seriam comparáveis à partida, pode-se atribuir esta diferença e melhoria estatisticamente significativa à aplicação do programa de treino Tabata e podemos concluir que a sua aplicação melhora os desempenhos dos alunos.

Para futuros estudos nesta área e para os Professores de Educação Física que tenham interesse em melhorar a dinâmica das suas aulas e melhorar os padrões de aptidão física nos seus alunos, recomendamos o aumento do número e do tempo em cada sessão de treino para compreender se os resultados alcançados permitem comprovar se o programa de treino Tabata é realmente eficaz, comparando os resultados durante o período de aplicação do programa com os resultados de um período em que este não seja aplicado.

Futuramente sugerimos que mais estudos sejam realizados em contexto escolar, de forma a consolidar as conclusões evidenciadas que apontam no sentido de que se podem verificar diferenças e melhorias com a aplicação de um programa de treino Tabata, que permite ajudar a aumentar a resistência e o desempenho ao nível aeróbico e anaeróbico, sendo um método altamente eficiente para alcançar o máximo de resultados.

6. Referências

- Atakan, M., Li, Y., Koşar, S., Turnagöl, H., & Yan, X. (2021). Evidence-Based Effects of High-Intensity Interval Training on Exercise Capacity and Health: A Review with Historical Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 7201. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137201>
- Bento, A., Carrasco, L., & Raimundo, A. (s.d.). HIIT nas escolas na promoção da atividade e condição física nos adolescentes: revisão sistemática. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo, *Comité Olímpico de Portugal*, 1–20. Acedido a 12 de agosto, 2022 em: http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/PremiosCOP/COP_PFO_TS/file120.pdf
- Bergmann, G., Araújo, M., Garlipp, D., Lorenzi, T., & Gaya, A. (2005). Annual alteration in the growth and health-related physical fitness of the school children. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 7(2), 55-61. Acedido a 03 de outubro, 2022 em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3797/16771>
- Bergmann G., Lorenzi, T., Garlipp, D., Marques, A., Gaya, A., Torres, L., Silva, M., Silva, G., Moreira, R., Lemos A., & Machado, D. (2005). Aptidão física relacionada à saúde em crianças e adolescentes do Rio Grande do Sul. *Revista Perfil*, 22-30. Acedido a 03 de outubro, 2022 em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/perfil/article/view/77726/44426>
- Buchan, D., Ollis, S., Young, J., Cooper, S., Shield, J., & Baker, J. (2013). High intensity interval running enhances measures of physical fitness but not metabolic measures of cardiovascular disease risk in healthy adolescents. *BMC Public Health* 13, 498. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-498>
- Domaradzki, J., Cichy, I., Rokita, A., & Popowczak, M. (2020). Effects of Tabata Training During Physical Education Classes on Body Composition, Aerobic Capacity, and Anaerobic Performance of Under-, Normal- and Overweight Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 876. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030876>
- Ekström, A., Östenberg, A., Björklund, G., & Alricsson, M. (2017). The effects of introducing Tabata interval training and stability exercises to school children as a school-based intervention program. *Int J Adolesc Med Health*. 23;31(4) doi: 10.1515/ijamh-2017-0043. PMID: 29168957.
- Embets, T., Porcari, J., Dohers-Tein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). *Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout. Journal of sports science & medicine*, 12(3), 612–613.

Emberts, T., Porcari, J., Dobers-Tein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). "Is Tabata All It's Cracked Up to Be?", *ACE Prosource*, P.1Y4.

Lee, K., Noh, B., & An, K. (2021). Impact of Synchronous Online Physical Education Classes Using Tabata Training on Adolescents during COVID-19: A Randomized Controlled Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10305. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910305>

Marinho, C., & Ribeiro, L. (2019). *Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e conseqüentemente o surgimento de doenças*. Revista Uningá, 56, 197-204. Acedido a 12 de agosto, 2022 em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2157/1957>

Murawska-Cialowicz, E., Wolanski, P., Zuwała-Jagiello, J., Feito, Y., Petr, M., Kokstejn, J., Stastny, P., & Goliński, D. (2020). Effect of HIIT with Tabata Protocol on Serum Irisin, Physical Performance, and Body Composition in Men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3589. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17103589>

Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*. 32(1):1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774. PMID: 18043605.

Rebold, M., Kobak, M., & Otterstetter, R. (2013). The Influence of a Tabata Interval Training Program Using an Aquatic Underwater Treadmill on Various Performance Variables. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(12), 3419–3425. doi:10.1519/jsc.ob013e3182908a09

Rodrigues, M., Carvalho, M., & Correia, A. (2017). *Treino de força: uma proposta em contexto escolar*. Universidade da Madeira, Centro de Competências de Ciências Sociais. Acedido a 12 de agosto, 2022 em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/2059>

Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *J Physiol Sci*. 69(4):559-572. doi: 10.1007/s12576-019-00676-7. PMID: 31004287.

Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., & Miyachi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Med Sci Sports Exerc*. 29(3):390-5. doi: 10.1097/00005768-199703000-00015. PMID: 9139179.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent

training on anaerobic capacity and VO₂ max. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 28(10), 1327-1330

Viana, R., de Lira, C., Naves, J., Coswig, V., Del Vecchio, F., & Gentil, P. (2018). Tabata protocol: a review of its application, variations and outcomes. *Clin Physiol Funct Imaging*. 39(1):1-8. doi: 10.1111/cpf.12513. PMID: 29608238.

Anexos

Anexo 1 - Inventário da ESCM

Modalidade	Artigo	Unidades	Modalidade	Artigo	Unidades		
<i>Voleibol</i>	Bolas	46	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	Boque	1		
	Redes	6		Cavalo	1		
	Postes	4		Reuther	3		
	Varetas	2		Trampolim	1		
<i>Andebol</i>	Bolas	74		Plinto de Espuma	1		
	Balizas	2		Paralelas Simétricas	1		
<i>Basquetebol</i>	Bolas	119		Paralelas Assimétricas	1		
	Tabelas Oficiais	2		Trave Olímpica	1		
	Tabelas de Parede	4		Trave de Iniciação	1		
<i>Corfebol</i>	Bolas	16		<i>Ginástica Rítmica</i>	Cordas	43	
	Cestos	2	Arcos		15		
	Postes	2	<i>Ginástica Acrobática</i>		Colchões	21	
<i>Raguêbi</i>	Sinalizadores	23			Rolos	2	
	Bolas	16			<i>Orientação</i>	Balizas	9
	Cintos Tag	35	Alicates			8	
<i>Futsal</i>	Bolas	21	Zarabatanas			2	
	Balizas	2	Dardos		6		
	<i>Badminton</i>	Tubos Volantes	10		<i>Tênis</i>	Bolas	4
		Raquetes	80			Redes	1
Postes		8	Raquetes	21			
Redes		14	<i>Tênis de Mesa</i>	Caixa com bolas	1		
<i>Atletismo</i>	Postes – Salto em altura	2		Redes	2		
	Fasquia	3		Raquetes	16		
	Pesos	7		Mesas	2		
	Dardos	14	<i>Material Complementar</i>	Cordas	10		
	Discos	27		Coletes	20		
	Martelos	3		Cones	22		
<i>Ginástica de Solo</i>	Colchões	21		Arcos	15		
	Colchões de Queda	6					
	Plano Inclinado	1					
	Plinto de Madeira	1					

Aptidão Física

Artigo	Unidades
Balança	1
Caixa Senta e Alcança	1
Aparelhagem	1
Fita Métrica (50m)	1



Escola Secundária
Campos Melo

Anexo 2 - Planificação anual de Educação Física para o 12^o ano ESCM



Escola Secundária Campos Melo

Planificação 2021/2022

Meses Dias	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
1	Início				Ano Novo					117 e 118	
2						57 e 58	73 e 74		99 e 100		
3			23 e 24								
4		9 e 10						91 e 92	101 e 102		
5											
6		11 e 12		39 e 40				93 e 94		119 e 120	
7						59 e 60	75 e 76				
8			25 e 26							Fim	
9						61 e 62	77 e 78		103 e 104		
10			27 e 28		2 ^o P 43 e 44						
11		13 e 14							105 e 106		
12					45 e 46						
13		15 e 16		41 e 42							
14						63 e 64	79 e 80				
15			29 e 30	43 e 44							
16						65 e 66	81 e 82		107 e 108		
17			31 e 32		47 e 48						
18		17 e 18							109 e 110		
19					49 e 50			3 ^o P			
20	1 ^o P – 1 e 2							95 e 96			
21						67 e 68	83 e 84				
22	3 e 4		33 e 34								
23						69 e 70	85 e 86		111 e 112		
24			35 e 36		51 e 52						
25		19 e 20		Natal					113 e 114		
26					53 e 54						
27	5 e 6	21 e 22						97 e 98			
28						71 e 72	87 e 88				
29	7 e 8		37 e 38								
30							89 e 90		115 e 116		
31					55 e 56						

Férias de Natal	Carnaval	Férias da Pascoa	Fins de Semana	Feriados
-----------------	----------	------------------	----------------	----------

Anexo 3 – Calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 12º ano

Departamento de Expressões – Educação Física



Currículo da Disciplina – 2021/2022



Escola Secundária
Campos Melo

Ano: 12º Turma: B

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Ginástica de Aparelhos * Voleibol*	1º Período
Aptidão Física* Andebol* Ginástica Acrobática*	2º Período
Aptidão Física* Dança* Tag-Rugby*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	20/09/2021	03/01/2022	20/04/2022
Fim	15/12/2021	06/04/2022	06/06/2022
Nº Aulas previstas	44 tempos (45')	50 tempos (45')	26 tempos (45')
Apresentação	1	---	---
Reforço das modalidades em atraso			
Avaliação Diagnóstica	6	4	4
Avaliações Sumativas	6	6	6
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	30	39	15

Anexo 4 – Organização do Programa

Aula 1 e 2	G	20/09/2021 - Apresentação e Avaliação Diagnóstica do Fitescola
Aula 3 e 4	P	22/09/2021 - Continuação da Avaliação Diagnóstica Fitescola
Aula 5 e 6	G	27/09/2021 - Avaliação Diagnóstica (Ginástica de Aparelhos) e Provas da Semana Europeia do Desporto 2021
Aula 7 e 8	P	29/09/2021 - Avaliação Diagnóstica (Voleibol) e Provas da Semana Europeia do Desporto 2021
Aula 9 e 10	G	04/10/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 11 e 12	P	06/10/2021 - Voleibol e Fitescola
Aula 13 e 14	G	11/10/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 15 e 16	P	13/10/2021 - Voleibol
Aula 17 e 18	G	18/10/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 19 e 20	P	25/10/2021 - Voleibol
Aula 21 e 22	G	27/10/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 23 e 24	G	03/11/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 25 e 26	P	08/11/2021 - Voleibol
Aula 27 e 28	G	10/11/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 29 e 30	P	15/11/2021 - Voleibol
Aula 31 e 32	G	17/11/2021 - Ginástica de Aparelhos
Aula 33 e 34	G	22/11/2021 - Avaliação Sumativa - Ginástica de Aparelhos (Paralelas Simétricas e Trave)
Aula 35 e 36	G	29/11/2021 - Apresentação dos Conhecimentos e Avaliação Sumativa - Ginástica de Aparelhos (Barra Fixa e Paralelas Assimétricas); Fitescola
Aula 37 e 38	G	6/12/2021 - Teste dos Conhecimentos e Fitescola
Aula 39 e 40	G	13/12/2021 - Avaliação Sumativa - Ginástica de Aparelhos (Plinto e Minitrampolim)
Aula 41 e 42	P	15/12/2021 - Avaliação Sumativa - Voleibol (Final do 1º Período)
Aula 43 e 44	P	10/01/2022 - Avaliação Diagnóstica de Andebol
Aula 45 e 46	G	12/01/2022 - Avaliação Diagnóstica de Ginástica Acrobática
Aula 47 e 48	P	17/01/2022 - Andebol
Aula 49 e 50	G	19/01/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 51 e 52	P	24/01/2022 - Andebol
Aula 53 e 54	G	26/01/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 55 e 56	G	31/01/2022 - Ginástica Acrobática

Aula 57 e 58	P	02/02/2022 - Andebol
Aula 59 e 60	G	07/02/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 61 e 62	P	09/02/2022 - Andebol
Aula 63 e 64	G	14/02/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 65 e 66	P	16/02/2022 - Andebol
Aula 67 e 68	P	21/02/2022 - Andebol
Aula 69 e 70	G	23/02/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 71 e 72	P	28/02/2022 - Andebol
Aula 73 e 74	G	02/03/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 75 e 76	P	07/03/2022 - Andebol
Aula 77 e 78	G	09/03/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 79 e 80	G	14/03/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 81 e 82	P	16/03/2022 - Apresentação dos Conhecimentos e Andebol
Aula 83 e 84	G	21/03/2022 - Ginástica Acrobática
Aula 85 e 86	P	23/03/2022 - Teste dos Conhecimentos e Avaliação Sumativa de Andebol
Aula 87 e 88	G	28/03/2022 – Fitescola e Avaliação Sumativa de Ginástica Acrobática
Aula 89 e 90	P	30/03/2022 - Fitescola e Avaliação Sumativa de Andebol
Aula 91 e 92	G	04/04/2022 - <i>Continuação da Avaliação Sumativa</i> de Ginástica Acrobática
Aula 93 e 94	P	06/04/2022 - Autoavaliação (<i>Final do 2º Período</i>)
Aula 95 e 96	G	20/04/2022 - Avaliação Diagnóstica de Dança e Voleibol Sentado
Aula 97 e 98	G	27/04/2022 - Dança e Voleibol Sentado
Aula 99 e 100	P	02/05/2022 - Avaliação Diagnóstica de Tag Rugby
Aula 101 e 102	G	04/05/2022 - Dança
Aula 103 e 104	P	09/05/2022 - Tag Rugby
Aula 105 e 106	G	11/05/2022 - Dança
Aula 107 e 108	G	16/05/2022 - Apresentação dos Conhecimentos, Fitescola e Dança
Aula 109 e 110	P	18/05/2022 - Tag Rugby e Fitescola
Aula 111 e 112	G	23/05/2022 - Dança
Aula 113 e 114	P	25/05/2022 - Teste dos Conhecimentos e Avaliação Sumativa Tag Rugby
Aula 115 e 116	G	30/05/2022 - Avaliação Sumativa da Dança
Aula 117 e 118	P	01/06/2022 - Continuação da Avaliação Sumativa Tag Rugby e Fitescola
Aula 119 e 120	G	06/06/2022 - Autoavaliação (<i>Final do 3º Período</i>)

G – Sala de Ginástica | P – Pavilhão

Anexo 5 - Exemplo de uma Unidade Didática



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS
BÁSICO E SECUNDÁRIO

UC: **ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

Escola Secundária Campos Melo

Unidade Didática de Tag Rugby

Turma 12º B

Discente: Nº M10538, Gonçalo Costa

Docente: *Professor João Ferreira*

Covilhã, 7 de janeiro de 2022

Índice

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE.....	7
3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM.....	39
4. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS.....	45
5. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	49
6. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM.....	60
7. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS	70
8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA	72
9. REFERÊNCIAS.....	81

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Datas importantes	8
Tabela 2 – Escalões	8
Tabela 3 – Metodologia de Ensino.....	14
Tabela 4 – Corrida com bola e finta.....	14
Tabela 5 – Passe e Receção.....	15
Tabela 6 –Apanhar a bola do chão.....	16
Tabela 7 – Passe Cruzado	16
Tabela 8 – Passe e Dobra	17
Tabela 9 – Defesa Individual.....	18
Tabela 10 – Dominantes Técnicas.....	22
Tabela 11 – Faltas	23
Tabela 12 – Recursos Materiais.....	39
Tabela 13 – Medidas de Segurança	41
Tabela 14 – Avaliação Diagnóstica de Tag Rugby	48
Tabela 15 – Grelha de Assiduidade	75
Tabela 16 –Avaliação Prática.....	77
Tabela 17 – Avaliação Sumativa de Tag Rugby.....	78
Tabela 18 – Domínio Psicomotor, Sócio Afetivo e Cognitivo	80

Índice de Ilustrações

Ilustração 1- A Bola	9
Ilustração 2- Campo	9
Ilustração 3- Defesa	11
Ilustração 4- Fora de Jogo	12
Ilustração 5- Sinalética dos Árbitros.....	14

1. INTRODUÇÃO

No âmbito do Estágio Pedagógico foi proposto elaborar uma Unidade Didática para a modalidade coletiva de Tag Rugby. A realização desta Unidade Didática foi realizada com base no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e Aprendizagens Essenciais, sendo o ano de escolaridade o 12^o ano, que corresponde em teoria ao Ensino Secundário. Esta Unidade Didática da modalidade coletiva de Tag Rugby, é realizada ao 12^o ano de escolaridade, mais especificamente a uma turma composta por 14 alunos, em que a aplicação desta é na Escola Secundária Campos Melo.

Relativamente à construção da unidade didática, esta passará por vários pontos contínuos, para uma construção correta, inicialmente iremos enquadrar a modalidade (explicitando a sua história e as suas componentes técnicas e táticas), referindo quais as estratégias que o professor adotará para controlo dos seus tempos letivos (ao nível da gestão do tempo de prática), e em seguimento, é feita uma avaliação diagnóstica da turma que possa dessa forma enquadrar a mesma relativamente ao que é pedido pelo PNEF e pelas aprendizagens essenciais, sendo que após essa avaliação faz também parte da unidade didática a definição dos objetivos que deverão assim ser moldados ao nível em que a turma se encontra.

Segundo Carmona (2012) um dos desafios propostos por uma unidade didática é a procura pela valorização do que os alunos trazem para uma aula, ou seja, o conjunto de atividades planeados e os vários momentos de aprendizagem para que os alunos possam assim atingir a construção de conhecimentos. Desta forma, podemos entender que a unidade didática é uma forma de planificação e organização do que é o processo de ensino-aprendizagem. De acordo com Bento (1998), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem”.

Pretende-se assim que no final desta Unidade Didática que os alunos cumpram os objetivos estabelecidos para esta modalidade, e ao mesmo tempo fiquem empenhados e motivados para a prática. De seguida apresentaremos as bases da modalidade coletiva de Tag Rugby e respetivo enquadramento na turma do 12^o B.

2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

Segundo Valente-dos-Santos, J., et al. (2021), “O rugby é um jogo desportivo coletivo muito conhecido mundialmente e com um elevado número de praticantes. Para além do rugby de quinze, que é o jogo mais conhecido, existem, entre outros, o rugby de sete (sevens), o tag rugby, o touch rugby e o rugby em cadeira de rodas. Nos jogos de tag rugby podem ser utilizados entre cinco a sete elementos por equipa, enquanto nos jogos de touch rugby participam seis jogadores por equipa.”

2.1. História da modalidade

De acordo com a World Rugby (Federação Internacional de Rugby), em 1823, durante um jogo de futebol escolar na cidade de Rugby, Inglaterra, um jovem chamado William Webb Ellis agarrou na bola e começou a correr em direção à linha de golo do adversário, dando assim origem ao diferente ato do jogo de Rugby.

No início era jogado por 20 jogadores em cada equipa e com uma boa redonda, mas em 1850, a bola passou a ser oval. Em 1895, as equipas passaram a serem constituídas por 15 jogadores (no rãguebi amador) e 13 jogadores (rãguebi profissional), sendo que também ainda existe a variante mais recente com apenas 7 jogadores por equipa.

O Tag Rugby foi desenvolvido pela primeira vez em Gibraltar pela Rugby Union Gibraltar devido à falta de campos relva. O professor de educação física Nick Leonard em 1990, em Inglaterra ao seguir uma ideia dada por Barry Johns que descreveu a Nick Leonard como é que os militares da Marinha jogavam essa versão de Rugby. Com isso, Nick Leonard decidiu inventar um conjunto de regras adequadas para as crianças onde elas usam um cinto com duas fitas de velcro coloridas. Em 1991, Nick Leonard organizou o primeiro festival de Tag Rugby entre escolas na UCP Marjons, Plymouth.

Em Portugal, a Federação Portuguesa de Rugby é a entidade máxima do rugby e foi fundada em 1957 na cidade de Lisboa. Em 2007 estreou-se a Seleção Portuguesa de Rãguebi Masculino no Campeonato Mundial de Rãguebi, composta apenas por jogadores amadores.

Datas Importantes	
1823	Aparecimento do r�aguebi com regulamentação.
1895	A bola passa a ter � forma oval (forma atual).
1903	Primeiro jogo de r�aguebi em Portugal, entre o Lisbon Football Club e uma equipa de oficiais da esquadra inglesa.
1957	Constitui�o da Federa�o Portuguesa de R�aguebi.
1958	Campeonato Português de Rugby Divisão de Honra
1964	Campeonato Português de Rugby 2� Divisão
1959	Taça de Portugal
<p><i>Referências Bibliográficas: Batista, P., R�go, L., Azevedo, A. (2013). Em movimento: educa�o física: ensino secundário, 10�, 11�, 12� anos de escolaridade / - 1� ed., 1� tir. - [Alfragide]: Asa - 2 v. (295 p.; 183 p.): il.; 28 cm. - Inclui todas as modalidades alternativas. - Cont�m bibliografia. - ISBN 978-888-88-9924-4-1</i></p>	

Tabela 1. Datas importantes

2.2. Segundo o regulamento do desporto escolar da Dire o Geral da Educa o (DGE), podemos destacar as seguintes regras:

Objetivo do Jogo

- O objetivo do Jogo   marcar Ensaio, ou seja, ultrapassar a linha de ensaio adversária com a bola nas mãos. Para marcar Ensaio basta passar essa linha, não sendo necessário, no caso do Tag Rugby, tocar com a bola no solo. O Ensaio vale um ponto. (Garcia, H. & Moura, J., 2011)

Constitui o das Equipas

- As equipas participantes nos torneios de Tag Rugby devem ser compostas por raparigas e rapazes. Durante o decorrer dos jogos, devem estar obrigatoriamente em campo sempre jogadores de ambos os sexos. As inscri es das equipas nos respetivos torneios devem ser de acordo com os escalões definidos. (Garcia, H. & Moura, J., 2011)

Escalões	Ano de Nascimento
	2019/ 2020
Infantis A	2009 a 2011
Infantis B	2007 e 2008
Iniciados	2005 e 2006
Juvenis	2002 a 2004

Tabela 2. Escalões

2.2.1. Regra 1 – A Bola

- A bola a utilizar deverá ser a nº 3 infantis A e B, nº 4 iniciados e nº5 juvenis (caso exista).



Figura 1. A Bola

2.2.2. Regra 2 – Número de Jogadores

- Cada equipa será constituída por 7 (sete) jogadores – 5 de campo (sendo obrigatória a presença de 3 rapazes e 2 raparigas, ou vice-versa) e 2 suplentes (1 rapaz e 1 rapariga)
- são permitidas substituições ilimitadas; em caso de lesão o jogador substituído poderá voltar a entrar; em caso de expulsão, o jogador será substituído, mas não poderá jogar mais nenhum jogo no torneio;
- as substituições terão de ser obrigatoriamente realizadas no intervalo do jogo, com as exceções no caso de lesão ou jogador expulso, mas sempre com autorização do árbitro;
- é obrigatório a utilização de todos os jogadores inscritos no boletim de jogo;
- qualquer equipa que não tenha jogadores em número suficiente para realizar o segundo ou terceiro jogo do torneio (jogador expulso ou devido a lesão) poderá utilizar jogadores cedidos por outra(s) equipa(s), antes de ser dado início ao jogo; no entanto exige-se um mínimo de 4 jogadores em campo.
- à equipa que não utilizar todos os jogadores inscritos no boletim da forma regulamentada (alínea b), c) e d)), será averbada falta de comparência (F.C.) nesse jogo.

2.2.3. Regra 3 – O Campo

- Os jogos serão disputados num terreno de jogo que terá 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, conforme a imagem (área do campo de Andebol)

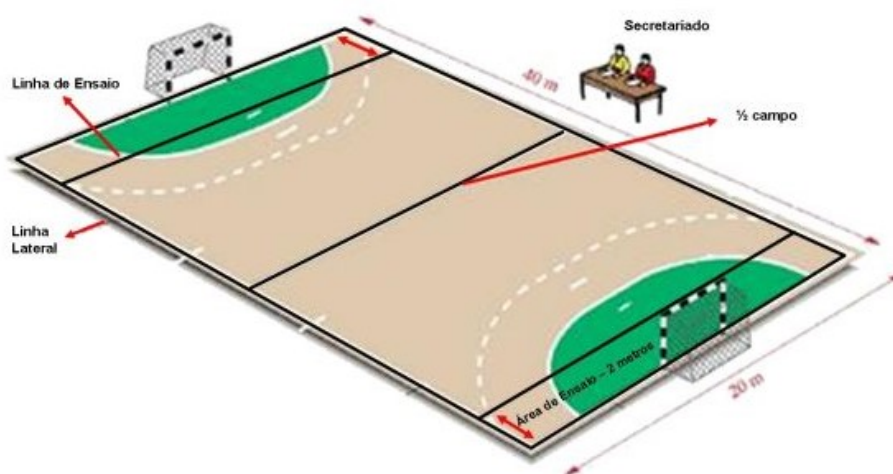


Figura 2. Campo

2.2.4. Regra 4 – O Ensaio (objetivo do Jogo)

- Para obter o ensaio o jogador atacante deve transpor a linha de ensaio (linha final do campo) com a bola nas mãos.
- Cada ensaio marcado vale 1 ponto para a equipa.
- Ganha a equipa que no final do tempo regulamentar tiver marcado mais ensaios.

2.2.5. Regra 5 – O Pontapé de Saída (início e recomeço do jogo)

- O jogo começa no centro do terreno com um jogador que toca com o pé na bola (pontapé livre).
- O jogador atacante pode correr ou passar.
- Os defensores só podem avançar depois de ter sido efetuado o pontapé livre.

2.2.6. Regra 6 – A Forma de Jogar

Ataque

No ataque o portador da bola deve avançar e os restantes jogadores devem apoiar, colocando-se sempre atrás do portador da bola.

- A bola pode ser transportada livremente nas mãos, ou passada para o lado ou para trás (em relação à linha de ensaio do adversário).
- A bola não pode ser pontapeada, exceto no início e recomeço do jogo.
- O portador da bola NÃO PODE empurrar os adversários, saltar, rodopiar, nem proteger ou guardar a(s) fita(s), impedindo que esta(s) lhe seja(m) retirada(s) do cinto.
- O portador da bola não pode, deliberadamente, colidir com os adversários.
- A partir do momento em que há um “tag”, o portador da bola tem até 3 segundos para passar a bola a um companheiro de equipa.
- Após ter efetuado o passe, o jogador em questão só pode regressar ao jogo depois de ter colocado a(s) fita(s) no cinto.

Defesa

Na defesa os jogadores devem avançar para reduzirem o espaço aos adversários e devem movimentar-se para uma posição onde consigam executar o “Tag”.

Para parar a Progressão do portador da bola os defensores devem retirar a fita “Tag” do cinto do portador da bola, o que o obriga a parar e passar a bola. Em cada “Tag” o defensor tem que respeitar sempre a seguinte sequência:



Figura 3. Defesa

- Para parar a progressão do portador da bola, os defensores apenas podem efetuar o “tag”, não podendo nunca, retirar a bola das mãos do atacante.
- Em cada “tag” o jogador defensor tem que respeitar SEMPRE a seguinte sequência:
 1. retirar a fita e gritar “tag”;
 2. levantar o braço com a fita na mão;
 3. devolver a fita ao jogador a quem a tirou;
 4. regressar ao jogo.

Bola Fora

- A bola será considerada fora quando, o portador da bola pisar/ultrapassar a linha lateral e/ou quando a bola tocar/ultrapassar a linha lateral.
- O jogo recomeça, no local onde a bola/jogador saiu, com um pontapé livre.

Tempo de Jogo (Batista, P., Rêgo, L., Azevedo, A., 2013)

- Um jogo oficial de rãguebi tem uma duração de 80 minutos, repartidos por dois tempos de 40 minutos, com um intervalo de 10 minutos. Na variante de sete, o tempo de jogo é de 14 minutos (7 + 7 minutos). No Tag Rugby é de 10 minutos (5 + 5 minutos), com um intervalo de 2 minutos.

Fora de Jogo

- O fora de jogo tem lugar quando há um “tag” e nesta situação todos os jogadores da equipa que defende devem recuar até estarem colocados atrás do defensor que tem a fita (tag) na mão.
- Quando é assinalado um pontapé livre, todos os jogadores defensores devem colocar-se a 5 metros do local onde se irá reiniciar o jogo.



Figura 4. Fora de Jogo

Faltas

- Todas as faltas serão assinaladas/marcadas através de um pontapé livre no local da infração e, com alteração de posse de bola.
 - No Ensaio
 - ✓ Se no ato do ensaio a bola cair das mãos do jogador atacante, a posse de bola muda de equipa.
 - ✓ Nesta situação, o jogo recomeça 5 metros à frente da linha de ensaio da equipa que beneficia da posse de bola, com um pontapé livre.
 - No Ataque
 - ✓ Sempre que ocorrer um passe e/ou um toque para a frente, com as mãos;
 - ✓ Se um atacante pontapear a bola, propositadamente;
 - ✓ Quando há um “tag”, o portador da bola não respeita as regras do jogo (não passa ou para);

- ✓ O portador da bola impede que os defesas lhe retirem a(s) fita(s), protegendo-se, saltando ou rodando sobre si próprio;
- ✓ O portador da bola, deliberadamente, colide com os defesas;
- ✓ O atacante interfere no jogo sem ter as 2 fitas no cinto.
- Na Defesa
 - ✓ Quando o defensor retira a bola das mãos do atacante;
 - ✓ Quando o defensor empurra ou agarra o atacante;
 - ✓ Quando o defensor não devolve a fita ao atacante e interfere no jogo.

“Lei da Vantagem”

- Apesar de ter sido cometida uma infração, o árbitro permite que o jogo continue de forma a não interromper para não beneficiar a equipa infratora.
- Se a equipa não infratora não beneficiar da Vantagem, o árbitro deve interromper o jogo e assinalar a falta original.
- No Fora de Jogo
 - ✓ Quando um jogador que está fora-de-jogo, intercepta, impede ou atrasa o passe;
 - ✓ Quando é assinalada uma falta e o defensor não se coloca a 5 metros.

Arbitragem

- Cada equipa tem que apresentar um árbitro, que será responsável por arbitrar um ou mais jogos em cada torneio.
- Na ausência do árbitro será o responsável do torneio a indicar o árbitro para esse jogo, devendo registar no boletim/relatório do torneio, o sucedido.

Sinalética dos Árbitros (Garcia, H. & Moura, J., 2011)



Figura 5. Sinalética dos Árbitros

Metodologia de Ensino (Garcia, H. & Moura, J., 2011)

	Ataque	Defesa
1º Princípio	Avançar	
Ações	<ul style="list-style-type: none"> • Correr com a bola nas mãos; • Mudar de Direção; • Fintar; • Finta de Passe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Subir em defesa; • Marcar o adversário direto; • Retirar a fita.
2º Princípio	Apoiar	
Ações	<ul style="list-style-type: none"> • Correr atrás do portador da bola (Eixo); • Colocar-se atrás do portador da bola; • Comunicar com o portador da bola; • Passar e receber em corrida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter a linha defensiva; • Apoiar a ação defensiva; • Colocar-se atrás da linha de fora de jogo.
3º Princípio	Continuidade	
Ações	<ul style="list-style-type: none"> • Recolocar-se atrás do portador da bola; • Criar situações de superioridade numérica (2x1); • Passar antes, durante e depois do TAG; • Manter o sentido de jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter a linha defensiva de forma continuada; • Recolocar-se atrás da linha de fora de jogo; • Ganhar terreno coletivamente; • Utilizar a defesa individual, por canais e deslizante.
4º Princípio	Pressão	
Ações	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar de forma continuada e consistente as ações definidas para os 3 princípios de jogo, criando dificuldades aos adversários. 	

Tabela3. Metodologia de Ensino

Dominantes Técnicas (Garcia, H. & Moura, J., 2011)



CORRIDA COM BOLA E FINTA					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #ADD8E6;"> <th style="text-align: center; padding: 2px;">FACTORES CHAVE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;"> <ul style="list-style-type: none"> Receber a bola em aceleração; Correr para a frente; Transportar a bola com as duas mãos; Passar o peso do corpo de um pé para o outro; Evitar o Adversário / Procurar o espaço; Mudança de direção (Bater o Pé). </td> </tr> <tr style="background-color: #ADD8E6;"> <th style="text-align: center; padding: 2px;">ERROS MAIS COMUNS</th> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> <ul style="list-style-type: none"> Estar parado para receber a bola; Parar ao receber a bola; Correr de lado; Correr com a bola numa só mão; Não transferir o peso / Não evitar o Adversário. </td> </tr> </tbody> </table>	FACTORES CHAVE	<ul style="list-style-type: none"> Receber a bola em aceleração; Correr para a frente; Transportar a bola com as duas mãos; Passar o peso do corpo de um pé para o outro; Evitar o Adversário / Procurar o espaço; Mudança de direção (Bater o Pé). 	ERROS MAIS COMUNS	<ul style="list-style-type: none"> Estar parado para receber a bola; Parar ao receber a bola; Correr de lado; Correr com a bola numa só mão; Não transferir o peso / Não evitar o Adversário. 	 
FACTORES CHAVE					
<ul style="list-style-type: none"> Receber a bola em aceleração; Correr para a frente; Transportar a bola com as duas mãos; Passar o peso do corpo de um pé para o outro; Evitar o Adversário / Procurar o espaço; Mudança de direção (Bater o Pé). 					
ERROS MAIS COMUNS					
<ul style="list-style-type: none"> Estar parado para receber a bola; Parar ao receber a bola; Correr de lado; Correr com a bola numa só mão; Não transferir o peso / Não evitar o Adversário. 					
PRINCÍPIO DO JOGO - AVANÇAR					
<p><i>Referências Bibliográficas: Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.</i></p>					

Tabela 4. Corrida com bola e finta


PASSE E RECEPÇÃO					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #ADD8E6;"> <th style="text-align: center; padding: 2px;">FACTORES CHAVE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 2px;"> <ul style="list-style-type: none"> Comunicar; Correr na direção da bola “Entrar na Bola”; Braços virado para o lado de onde vem o passe, com as mãos abertas (Servindo como alvo); Olhar para onde se vai passar; Rotação do tronco e dos braços. </td> </tr> <tr style="background-color: #ADD8E6;"> <th style="text-align: center; padding: 2px;">ERROS MAIS COMUNS</th> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;"> <ul style="list-style-type: none"> Não comunicar; Não apresentar mãos-alvo; Rígida de braços e mãos; Não olhar; Não rodar o tronco; Não seguir a bola depois do passe. </td> </tr> </tbody> </table>	FACTORES CHAVE	<ul style="list-style-type: none"> Comunicar; Correr na direção da bola “Entrar na Bola”; Braços virado para o lado de onde vem o passe, com as mãos abertas (Servindo como alvo); Olhar para onde se vai passar; Rotação do tronco e dos braços. 	ERROS MAIS COMUNS	<ul style="list-style-type: none"> Não comunicar; Não apresentar mãos-alvo; Rígida de braços e mãos; Não olhar; Não rodar o tronco; Não seguir a bola depois do passe. 	<p>PARA EXECUTAR O PASSE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Terminar com braços e cabeça a apontar para onde se executou o passe; Receber / Olhar / Passar. <div style="text-align: center;">  </div>
FACTORES CHAVE					
<ul style="list-style-type: none"> Comunicar; Correr na direção da bola “Entrar na Bola”; Braços virado para o lado de onde vem o passe, com as mãos abertas (Servindo como alvo); Olhar para onde se vai passar; Rotação do tronco e dos braços. 					
ERROS MAIS COMUNS					
<ul style="list-style-type: none"> Não comunicar; Não apresentar mãos-alvo; Rígida de braços e mãos; Não olhar; Não rodar o tronco; Não seguir a bola depois do passe. 					
PRINCÍPIOS DO JOGO - AVANÇAR E APOIAR					
<p><i>Referências Bibliográficas: Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.</i></p>					

Tabela 5. Passe e Recepção


APANHAR A BOLA DO CHÃO	
FACTORES CHAVE	
<ul style="list-style-type: none"> • Baixar o corpo; • Fletir as pernas; • Olhar para a bola; • Recolher a bola com as duas mãos; • Colocar uma mão à frente e outra atrás; • Olhar para a frente / Ler o Jogo. 	
ERROS MAIS COMUNS	
<ul style="list-style-type: none"> • Não baixar o corpo / Fletir as pernas; • Não afastar as pernas; • Recolher a bola só com uma mão. 	
<p><i>Referências Bibliográficas: Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.</i></p>	

Tabela 6. Apanhar a bola do chão


PASSE CRUZADO (CRUZAMENTO)	
FACTORES CHAVE	
<ul style="list-style-type: none"> • Transportar a bola com as duas mãos; • Mudar de direção (Bater o pé); • Atacar a linha da vantagem; • Mudar de canal (os dois jogadores); • Olhar para o apoio e para a defesa; • Rotação do tronco (peito com peito); • Passe. 	
	
ERROS MAIS COMUNS	
<ul style="list-style-type: none"> • Não transporta a bola com as duas mãos; • Não ataca a defesa; • Não muda de canal; • Não olha para o apoio / Defesa; • Não existe rotação do tronco; • O Passe é mal executado. 	
PRINCÍPIOS DO JOGO - AVANÇAR E APOIAR	
<p><i>Referências Bibliográficas: Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.</i></p>	

Tabela 7. Passe Cruzado

**PASSE E DOBRA
FACTORES CHAVE**

PORTADOR DA BOLA:

- Transportar a bola com as duas mãos;
- Atacar a linha de defesa;
- Comprometer / Fixar o defesa;
- Olhar para o apoio e para a defesa;
- Dobra interior (Passe a olhar para o lado de onde veio a bola);
- Dobra exterior (Passe a olhar para o lado onde vai a bola);
- Rotação do tronco (peito com peito);
- Técnica de passe (curto) com o apoio a surgir junto ao portador da bola;

JOGADOR NO APOIO:

- Manter-se interior à bola;
- Corrigir a linha de corrida depois de receber a bola (Correr para o Ensaio);
- Mãos-Alvo (Técnica de Receção);
- Comunicar.



ERROS MAIS COMUNS

ERROS MAIS COMUNS (PORTADOR)

- Não transporta a bola com as duas mãos;
- Não compromete a defesa;
- Não olha para o apoio;
- Não existe rotação do tronco;
- O passe é mal executado.

ERROS MAIS COMUNS (JOGADOR NO APOIO)

- Não se mantém interior;
- Não entra na bola; continua a correr de lado;
- Não comunica.

PRINCÍPIOS DO JOGO - AVANÇAR E APOIO

Referências Bibliográficas: Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.

Tabela 8. Passe e Dobra

DEFESA INDIVIDUAL
POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
FACTORES CHAVE

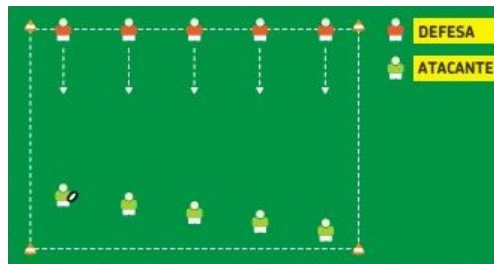
- Olhar em frente (para os atacantes);
- Centro de gravidade baixo;
- Costas direitas;
- Joelhos semifletidos;
- Peso na ponta dos pés (não podem ficar paralelos).



ERROS MAIS COMUNS

- Não olhar em frente (concentram-se na bola);
- Corpo muito direito (Centro de gravidade alto)
- Pernas / Pés paralelos;
- Peso nos calcanhares (Reação lenta)

DEFESA COLECTIVA

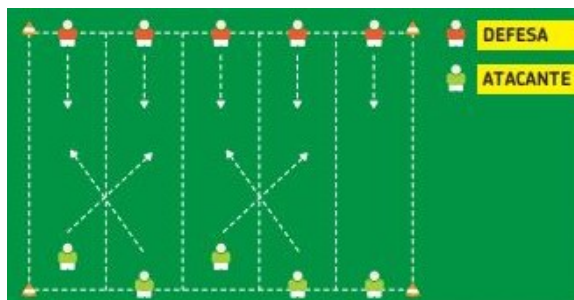


CONCEITO DE “DEFESA EM LINHA”

DEFESA POR CANAIS

FACTORES CHAVE

- Posição Base Defensiva;
- Comunicação (Identificar quem está a defender);
- Avançar em linha e ao mesmo tempo;
- Manter a defesa do canal.



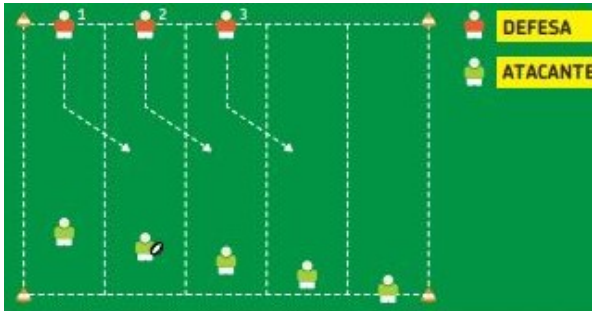
<ul style="list-style-type: none"> • Cada jogador é responsável por defender um canal.
ERROS MAIS COMUNS
<ul style="list-style-type: none"> • Não assume a posição base defensiva; • Não existe comunicação; • Não avançam / Mantêm a linha defensiva; • Não se mantêm no canal (seguem a bola ou o atacante).
DEFESA DESLIZANTE
FACTORES CHAVE
<ul style="list-style-type: none"> • Posição Base Defensiva; • Comunicação (Identificar quem está a defender); • Avançar em linha e ao mesmo tempo; • O 1º defensor (neste caso D1), defende o portador da bola e lidera a ação da defesa – É ele que comunica e manda deslizar.

<ul style="list-style-type: none"> • Quando estiver em inferioridade numérica, a defesa deve deslizar para procurar ficar em igualdade numérica.
ERROS MAIS COMUNS
<ul style="list-style-type: none"> • Não assume a Posição Base Defensiva; • Não existe comunicação; • Não avançam / Mantêm a linha defensiva; • Os restantes defensores (neste caso D2 e D3) Não respeitam a organização / Comunicação do Jogador interior e criam espaços para o ataque explorar.
<p><i>Referências Bibliográficas: Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.</i></p>

Tabela 9. Defesa Individual

Dominantes Técnicas (Romão, P. & Pais, S., 2020)

PASSE E APOIO

Determinantes Técnicas

- Transportar a bola com as duas mãos;
- Atacar a linha de defesa;
- Comprometer / Fixar o defesa;
- Olhar para o apoio e para a defesa;
- Utilizar a técnica de passe (curto) com o apoio a surgir junto ao portador da bola (és tu);
- Após realizares o passe, colocar-te nas costas do jogador com a posse da bola.



PONTAPÉ LIVRE

Determinantes Técnicas

- Deixar cair a bola em direção ao pé;
- Pontapear a bola e agarrá-la novamente com as mãos;



FORMAÇÃO ORDENADA

- A formação ordenada surge na sequência de um toque ou passe para a frente.

Determinantes Técnicas

À voz do professor – **BAIXA**

- Fletir os M.I.;
- Colocar os pés paralelos;
- Colocar a bacia em retroversão;
- Posicionar o peito para fora;
- Colocar o pescoço em posição confortável com o olhar dirigido para a frente.

À voz do professor – **TOCA**

- Tocar com a mão que se encontra livre no ombro do opositor que se encontra à tua frente.

À voz do professor – **JÁ**

- Encaixar, de forma controlada, colocando a tua cabeça entre os ombros dos adversários.



Posição Inicial.



Baixa.



Toca.



Já.

**Tag Rugby - Não existe Formação Ordenada(o jogo recomeça com Pontapé Livre)
(Morcela, R.C.F., 2010)**

ALINHAMENTO

- Usado para reiniciar o jogo após a bola ter saído pela linha lateral.

Determinantes Técnicas

- Se és o jogador introdutor, colocar um pé em cima da linha lateral no momento da introdução e agarrar a bola com as duas mãos colocando-a atrás da cabeça antes de a lançares para o centro das duas equipas.
- Se és o jogador que vai disputar a bola, coloca-te pelo menos a 5 metros da linha lateral, numa posição confortável que te permita saltar mais alto que o adversário para ganhares a posse de bola; se a captares corre com ela ou passa-a; se não a captares e esta for captada pelo teu colega de equipa, recoloca-te para atacar; se a bola for captada pelo adversário recoloca-te para defender.



Posição Inicial.



Lançamento.



Receção.



Opção 1 – Passar a bola.



Opção 2 – Correr com a bola.

**Tag Rugby - Não existe Alinhamento (o jogo recomeça com Pontapé Livre)
(Morcela, R.C.F., 2010)**

Referências Bibliográficas: Romão, P. & Pais, S. (2020). Educação Física – 10.º, 11.º e 12.º anos. Porto: Porto Editora

Tabela 10. Dominantes Técnicas

Tag Rugby (Morcela, R., 2010)

Número de jogadores: 10 jogadores em campo (5 x 5).

Dimensões do campo: 40m de comprimento por 20m de largura (2 áreas de ensaio de 5m).

Portador da bola: pode correr livremente com ela ou passá-la.

Ação Defensiva: parar o portador da bola através de um “tag”. Após o “tag” o portador da bola tem que passá-la.

Principais Características do Tag Rugby:

- Sem contacto físico
- Passe e circulação da bola só para o lado e para trás
- O tag – a técnica defensiva para parar o jogador que tem a bola
- Obtenção de pontos: com as mãos (ensaio na área de validação)

Gesto técnico defensivo para PARAR o portador da bola:

- O portador da bola só pode ser parado através do tag;
- O tag consiste em retirar ao portador da bola 1, ou as 2 fitas, que estão à cintura;
- Quando existe um tag, o jogador tem que passar a bola.

Tag Rugby		
Princípios do Jogo	Dominantes Técnicas	Formas propostas
<ul style="list-style-type: none">• Avançar• Apoiar• Continuidade• Pressão	<ul style="list-style-type: none">• A corrida com bola e a finta• O passe e a receção• O Tag	<ul style="list-style-type: none">• 3 vs 3• 4 vs 4• 5 vs 5• 6 vs 6• À escolha (2 x 1, 2 x 1 +1, 3 x 1...)
Faltas a Assinalar – a forma de jogar		
<p>➤ Todas as faltas serão assinaladas/marcadas através de um Pontapé Livre no local da infração (salvo exceções) e, com alteração de posse de bola.</p>		
<p>Principais faltas que podem surgir na marcação de um Ensaio:</p> <ul style="list-style-type: none">• A bola cai das mãos do portador da bola – o jogo recomeça a 5 metros da linha de ensaio• O jogador atira a bola contra o solo (tipo futebol americano) – o jogo recomeça a 5 metros da linha de ensaio.		
<p>Principais faltas que podem ocorrer ao Portador da bola:</p> <ul style="list-style-type: none">• Passe ou toque para a frente• Pontapear a bola propositadamente• Quando há um “tag”, não respeita as regras do jogo (não passa ou pára)• Impede que os defesas lhe retirem a(s) fita(s):<ul style="list-style-type: none">▪ protege-se com as mãos/braços salta rodopiar (tipo pião)• Colide deliberadamente com os defesas		
<p>Principais faltas que podem ocorrer aos Atacantes sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pontapear uma bola no chão propositadamente• Impedem os defesas de retirar a(s) fita(s) ao Portador da Bola• Colidem deliberadamente com os defesas		
<p>Principais faltas que podem ocorrer aos Defensores:</p> <ul style="list-style-type: none">• Retirar a bola das mãos do portador da bola• Não devolver a(s) fita(s) ao portador da bola• Empurrar ou agarrar os atacantes• Colidir deliberadamente com os atacantes• Estar em posição de fora de jogo e interferir no jogo		
Referências Bibliográficas: Morcela, R.C.F. (2010). Projecto Nestum Rugby nas Escolas. Introdução ao Tag-Rugby e ao Bitoque.		

Tabela 11. Faltas

Jogo Tag Rugby (Romão, P. & Pais, S., 2020)

“Se estás a atacar e tens a posse de bola, deves:

- Avançar e correr livremente (sem limite de passos) com a bola e fintar os adversários;
- Transportar a bola sempre nas duas mãos, para que possas passar a qualquer momento;
- Caso não tenhas espaço livre à tua frente, passar a bola para trás ou para o lado (principal característica do rugby e do tag rugby);
- Ter o cuidado de não empurrares os adversários nem impedi-los que te tirem a(s) fita(s) do cinto;
- A partir do momento que te retiram uma fita deves parar e dispões de 3 segundos para passares a bola a um colega de equipa;
- Depois de te tirarem a fita, passar a bola e ir buscar a fita à mão do colega adversário e colocá-la novamente no cinto; só podes receber a bola depois de teres as duas fitas no cinto.

Se estás a atacar e não tens a posse de bola, deves:

- Apoiar o teu colega de equipa que tem a posse de bola, colocando-te sempre atrás dele.

Se estás a defender, deves:

- Avançar para reduzires o espaço dos adversários;
- Movimentar-te para uma posição onde consigas executar o tag;
- Retirar a fita (tag) do cinto do portador da bola pois desta forma consegues obrigá-lo a parar e passar a bola;
- Em cada Tag respeitar a seguinte sequência:
 1. Retirar a fita e gritar tag;
 2. Levantar o braço;
 3. Entregar a fita ao ex-portador da bola.”

2.3. A modalidade coletiva de Râguebi, segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e Aprendizagens Essenciais

Segundo a Direção Geral da Educação (DGE), o ensino secundário tem uma organização curricular que pressupõe a definição de duas etapas /fases de desenvolvimento. Tanto no 11.º ano e 12.º ano, permite-se a opção aos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar. O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º 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.

Para o 12º ano, apresentamos de seguidas os objetivos que estão planeados no PNEF e Aprendizagens Essenciais para este ano de escolaridade:

2.3.1. Objetivos Gerais

- 1.** Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a)** Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b)** Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c)** Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d)** Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e)** Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo,
 - f)** cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g)** Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com

equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respectivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:
 - o fenómeno da industrialização;
 - o urbanismo;
 - a poluição.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Atividades Físicas:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível Introdutório em 4 matérias e de nível Elementar em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:

O aluno deve ficar capaz de: SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)

➤ SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

- **SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO** (uma matéria)
 - *Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.*
- **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS** (uma matéria)
 - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

Aptidão Física:

O aluno deve ficar capaz de:

- 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.

Conhecimentos:

O aluno deve ficar capaz de:

- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.
- Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
 - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
 - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
 - Corrupção vs. verdade desportiva.

2.3.2. Objetivos Específicos – Râguebi

Râguebi - Nível Introdutório

O aluno:

- 1.** Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros.
- 2.** Aceita as decisões da arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, 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 ações técnico-táticas e as leis do jogo: a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio e f) toque-na-meta, g) área de validação ou meta, h) toque ou passe para diante, i) placagem, j) permanecer deitado com, sobre ou perto da bola, k) bola fora (adaptado), l) fora de jogo (no jogo corrente), m) em jogo, n) jogo ilegal, o) pontapé livre (adaptado) e p) exclusões temporárias.
- 4.** Em situação de jogo 5 x 5 a 7 x 7:
 - 4.1.** Na posse da bola:
 - 4.1.1** Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.
 - 4.1.2** Utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas ou repulsão (hand-off) - para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).
 - 4.1.3** Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.
 - 4.1.4** Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição direta.
 - 4.1.5** Procura libertar a bola controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando é placado.
 - 4.1.6** Pontapeia oportunamente se pressionado na sua área de defesa (atrás dos 22 m).

4.2 Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:

4.2.1 Apoia o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre a segunda linha de passe (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.

4.2.2 Aproxima-se do portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa.

4.2.3 Segue os pontapés, quando em jogo, aproximando-se do local onde a bola será disputada.

4.2.4 Recoloca-se constantemente em jogo, quando em fora de jogo ou à frente da bola.

4.2.5 Comunica com os companheiros para organizar as acções.

4.3 Quando da equipa que não tem bola:

4.3.1 Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; placa-o ou agarra-o, lutando pela posse da bola (tentando virá-lo para o seu terreno - linha de meta).

4.3.2 Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando intercetar o passe, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola.

4.3.3 Procura colocar-se constantemente em jogo quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola.

4.3.4 Fala com os companheiros, colaborando na organização defensiva.

5. Realiza com oportunidade e correção global, em jogo e em exercícios-critério, as acções: **a)** passe direto (parado e em corrida), **b)** passe cruzado, **c)** passe com contacto, **d)** receção, **e)** pontapé de balão, **f)** ensaio, **g)** toque-na-meta, **h)** encaixe da bola, **i)** repulsão (hand-off), **j)** troca de pés, **k)** mudança de direcção e **l)** fintas.

Râguebi - Nível Elementar

O aluno:

- 1.** Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros, 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 colegas de equipa e adversários, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, 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 ações técnico-táticas e as leis do jogo referidas no nível introdutório e ainda: a) pontapé de saída, b) pontapé de recomeço (de ressalto, sem oposição direta), c) encaixe de balão - marco, d) formação ordenada (só com três alunos de cada equipa e numa só linha), e) alinhamento (adaptado), f) ruck, g) maul, h) fora de jogo (adaptado na formação ordenada e alinhamento para proteção dos jogadores), i) pontapé livre, j) pontapé de penalidade, k) pontapé de transformação após ensaio, forma de jogar a bola (excluindo-se pontapés sem controlo anterior da bola), adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 10 X 10:

4.1. Na posse de bola:

- 4.1.1.** Avança no terreno de forma efetiva (a direito e rapidamente) e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável - jogo em penetração, jogo ao largo ou jogo ao pé -, tentando finalizar as oportunidades de que dispõe.
- 4.1.2.** Utiliza adequadamente técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas - ou repulsão (hand-off) para ultrapassar a oposição ou evitar a placagem.
- 4.1.3.** Passa correta e oportunamente a um companheiro em melhor posição para garantir a continuidade e o avanço, tentando continuar a sua ação e deslocando-se para voltar a participar na progressão da equipa.
- 4.1.4.** Transmite a bola de forma controlada e sem demora, quando em situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).

- 4.1.5.** Em situações agrupadas espontâneas (ruck e maul), procura transmitir a bola para o seu lado de forma controlada e sem demora (maul) ou ultrapassa a bola tentando manter-se em pé (ruck).
- 4.1.6.** Passa a bola a um companheiro ou coloca-a no solo, de forma controlada, atempada e adequada à situação, quando é placado.
- 4.1.7.** Pontapeia de forma correta, oportuna e adequada às situações, utilizando as técnicas e trajetórias mais favoráveis, seguindo a bola após a execução dos pontapés e procurando finalizar as oportunidades de que dispõe.
- 4.1.8.** Comunica com os companheiros para organizar ou reorganizar as ações, de forma codificada ou impercetível para os oponentes.
- 4.2** Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:
- 4.2.1** Apoia o portador pelo lado melhor, ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão e ao tipo de passe do companheiro, de acordo com a situação em causa.
- 4.2.2** Enquadra-se nas 1.^a, 2.^a e/ou 3.^a cortinas, quando se encontra distante do companheiro em posse da bola, de acordo com a sua colocação no terreno e a progressão a ser utilizada.
- 4.2.3** Procura colocar-se constantemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), recolocando-se de imediato, após fora de jogo ou quando se encontra à frente da bola.
- 4.2.4** Dirige-se rapidamente para o portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a posse da bola para a sua equipa e a sua posterior utilização - controlando-a, ligando-se ativamente em situações agrupadas (ruck ou maul), facilitando a libertação e saída da bola, ou recolocando-se para nova progressão.
- 4.2.5** Participa ativamente de forma adequada e correta no apoio à conquista, controlo da posse, transmissão ou utilização direta da bola, nas situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).
- 4.2.6** Segue os pontapés, participando na disputa da bola logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores, ou recoloca-se quando não pode participar na disputa da bola.
- 4.2.7** Observa o portador da bola, compreendendo a sua comunicação verbal e não verbal, e comunica com os restantes companheiros para organizar ou

reorganizar as ações, sem se denunciar em relação aos oponentes.

4.3 Quando da equipa que não tem bola:

4.3.1 Assume de imediato uma atitude de pressão, quando a sua equipa perde a posse da bola ou não a conquista, avançando no terreno e reagindo de acordo com a sua posição relativa à bola e à ação do portador.

4.3.2 Procura garantir o equilíbrio da colocação defensiva, nos eixos lateral e profundo, nas 1.^a, 2.^a e/ou 3.^a cortinas.

4.3.3 Observa o movimento da bola e do seu opositor direto, em situação de defesa individual, zona ou mista, mantendo a ocupação da sua zona (exceto na defesa individual).

4.3.4 Procura impedir a progressão do portador da bola (quando próximo deste), placa-o agressivamente ou agarra-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), procurando dificultar a progressão e conduzindo-o para locais onde a paragem ou recuperação da bola se torne mais provável (linhas laterais ou 2.^a cortina defensiva).

4.3.5 Converge rapidamente para situações de jogo agrupado espontâneo, procurando participar na recuperação/conquista da posse da bola, ou recolocando-se de imediato se distante desta situação.

4.3.6 Participa ativamente, de forma adequada e correta na pressão sobre a disputa da bola, nas situações de conquista (formação ordenada ou 103 alinhamento), dificultando o controlo, transmissão ou utilização direta da bola, pela equipa adversária.

4.3.7 Recoloca-se rapidamente na sequência de pontapés, participando diretamente na disputa da bola ou situando-se atrás da linha da bola e evitando obstruir a passagem de companheiros na sequência da captação da bola.

4.3.8 Comunica com os companheiros para organizar a ação coletiva ou reorganizar em movimento, sem se denunciar em relação aos oponentes.

5. Realiza com correção e oportunidade, em jogo ou em exercícios-critério, as ações técnicas previstas no nível anterior e ainda: **a)** pontapé de ressalto (sem oposição próxima), **b)** pontapé colocado, **c)** pontapé raso (grubber), **d)** condução de bola (drible), **e)** receção de bola e **f)** lançamento (alinhamento), **g)** introdução (formação ordenada), **h)** talonagem (lado melhor), **i)** placagem

(frente e costas), **j**) posição de empurrar (formação ordenada maul e ruck), **k**) posição de aguentar (forma ordenada), **l**) ligações na formação ordenada, no ruck e no maul, **m**) apoio ao saltador (alinhamento e receção de pontapés), **n**) paragem de drible, **o**) carga sobre pontapé (contra).

Râguebi - Nível Avançado

O aluno:

- 1.** Cooperar com os companheiros, em exercícios e no jogo, escolhendo e realizando as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
- 2.** Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- 3.** Adequa a sua atuação ao objetivo do jogo, às funções e modos de execução das ações técnico-táticas e às leis do jogo (com adaptações de número de jogadores nas formações ordenadas na forma de 12).
- 4.** No desempenho das funções de árbitro ou de juiz de linha, explica as suas decisões, de forma breve, quando solicitado e no respeito das leis:
 - 4.1.** Como árbitro, atua de acordo com as leis, utilizando os respetivos sinais de arbitragem, colocando-se e deslocando-se no campo de forma a poder ajuizar corretamente as ações dos jogadores, não dificultando os seus movimentos no decurso do jogo.
 - 4.2** Como juiz de linha, auxilia o árbitro de acordo com as atribuições que lhe estão cometidas pelas leis, usando os sinais respetivos e colocando-se de forma a ajuizar as ações dos jogadores e as trajetórias da bola que lhe cumpre verificar.
- 5.** Em situação de jogo 12 x 12 ou 15 x 15:
 - 5.1** Na posse da bola:
 - 5.1.1** Avança no terreno de forma efetiva e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável, mantendo a iniciativa (possibilidade de optar) e finalizando se a oportunidade se apresenta (ensaio).

5.1.2 Utiliza adequada, oportuna e eficazmente as técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas - e repulsão (hand-off), assegurando o avanço da sua equipa e variando a sua forma de jogar, visando dificultar o ajustamento do opositor à sua ação.

5.1.3 Passa correta, oportuna e eficazmente na sequência da progressão, garantindo condições de continuidade no avanço e assegurando, se liberto, o seu deslocamento integrado na forma de progressão em curso.

5.1.4 Controla a bola e transmite-a, de acordo com a situação e a forma de utilização mais aconselhável, nas situações de conquista.

5.1.5 Em situações de jogo agrupado espontâneo (ruck e maul), transmite a bola para o seu lado de acordo com a situação e de forma controlada (maul) ou espera o apoio e ultrapassa a bola mantendo-se em pé (ruck).

5.1.6 Resiste à placagem, passa adequada e oportunamente ou assegura a libertação da bola de forma controlada, atempada e adequada à situação.

5.1.7 Pontapeia de forma correta, oportuna e adequada às situações (com precisão, colocando a bola no momento e local pretendidos), utilizando as técnicas e trajetórias mais adequadas, seguindo a bola após a execução dos pontapés e finalizando se a oportunidade se apresenta.

5.1.8 Comunica com os companheiros de equipa, de forma codificada, ilusória ou impercetível para os oponentes, para organizar ou reorganizar, em movimento, a ação coletiva e criar incerteza na oposição (contra comunicação).

5.2 Quando a sua equipa tem a posse da bola:

5.2.1 Apoia o portador pelo lado melhor ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão ou ao passe a utilizar, de acordo com a forma de progressão mais aconselhável e a oposição, variando a sua linha de corrida antes da receção e acelerando para receber a bola.

5.2.2 Integra-se nas 1.^a, 2.^a ou 3.^a cortinas, quando se encontra distante do companheiro em posse da bola, de acordo com a sua colocação no terreno, o tipo de progressão utilizado e a colocação dos oponentes (exploração do espaço ou vantagem numérica).

5.2.3 Procura colocar-se permanentemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), e integrar-se na organização coletiva, recolocando-se imediata e adequadamente, quando momentaneamente caiu, se encontra em fora de jogo ou à frente da bola.

5.2.4 Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo, participando de forma adequada às necessidades da sua equipa - garantir a posse de bola, controlar a bola, ligação ativa e dinâmica em situações agrupadas (ruck ou maul), transmissão ou utilização direta da bola em boas condições, recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.

5.2.5 Participa ativa, adequada e eficazmente nas situações de conquista, no apoio à disputa, controlo, transmissão ou utilização direta da bola, assegurando uma posse de qualidade, de acordo com a situação e a ação mais aconselhável a desencadear.

5.2.6 Segue prontamente os pontapés e participa ativa e adequadamente na disputa da bola, logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores, ou recoloca-se de imediato quando não se encontra em condições de participar na sua disputa.

5.2.7 Observa as situações e o portador da bola, manifestando a capacidade de antecipação da ação, e comunica com os seus companheiros na organização e reorganização de ações durante o jogo, contribuindo para iludir os oponentes (contra comunicação).

5.3 Quando da equipa que não tem bola:

5.3.1 Pressiona, colocando-se próximo da linha da bola e avançando no terreno, dificultando a ultrapassagem da linha de vantagem ou avanço da equipa em posse da bola.

5.3.2 Garante o equilíbrio da organização defensiva, nos eixos lateral e profundo, quer participe nas 1.^a, 2.^a ou 3.^a cortinas.

5.3.3 Varia adequadamente o tipo de defesa (individual, zona ou corredor, mista), dificultando a adaptação do opositor à defesa.

5.3.4 Impede ou dificulta a progressão do portador da bola, quando este se aproxima da sua zona de intervenção, placando-o ou agarrando-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), conduzindo-o para a lateral ou para outros defensores (companheiros), marca a linha de passe (defesa sombra) se dispõe de terreno e os adversários estão em superioridade numérica imediata (não há outros defensores em apoio próximo e a linha de meta ainda está distante).

5.3.5 Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo e participa nelas de forma adequada às necessidades da sua equipa - luta pela posse de bola, pressiona os adversários tentando que estes recuem ou perturba o controlo, a transmissão ou a utilização direta da bola - recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.

- 5.3.6** Participa ativa, adequada e eficazmente na disputa da bola, nas situações de conquista, dificultando (pela pressão organizada - coletiva) o controlo, transmissão ou utilização direta da bola pela equipa adversária (impedindo assim uma posse de qualidade).
- 5.3.7** Recoloca-se rapidamente na sequência de pontapés, participando ativamente na disputa da bola ou assegurando o apoio a ações subsequentes à captação da bola, situando-se atrás da linha da bola, evitando obstruir a passagem de companheiros e garantindo o equilíbrio coletivo.
- 5.3.8** Apoia adequadamente os companheiros em situação de superioridade numérica defensiva, colaborando na paragem do movimento do portador da bola, lutando pela sua posse ou cortando linhas de passe.
- 5.3.9** Comunica oportuna e frequentemente com os companheiros para organizar ou reorganizar as ações durante o jogo, sem se denunciar em relação aos oponentes e contribuindo para os iludir (contra comunicação).
- 6.** Realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, as ações técnicas previstas nos níveis anteriores, e ainda: **a)** pontapé de ressalto, **b)** ligações na formação ordenada de 5 (3:2) e 8 (3:4:1 e 3:3:2), **c)** passes específicos - direto com bola no solo, pião, mergulho, invertido, **d)** lançamentos no alinhamento (trajetórias para diferentes pontos de queda) e **e)** talonagem (dos dois lados).

A modalidade coletiva de Tag Rugby (Morcela, R., 2010)

Nível Introdução

Critérios de Avaliação

Na posse de bola

- avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição;
- utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo (1 x 1);
- passa quando não tem condições para avançar no terreno.

Quando não tem a bola mas é da equipa que a possui:

- apoia sempre o portador da bola.

Quando da equipa que não tem a bola:

- impede a progressão do adversário através do bitoque.

Nível Elementar

Critérios de Avaliação

Na posse de bola

- avança no terreno de forma efetiva (a direito e rapidamente);
- utiliza técnicas de evasão para ultrapassar a oposição ou evitar o bitoque;
- passa correta e oportunamente (antes ou depois de ser tocado) a um companheiro em melhor posição.

Quando não tem a bola mas é da equipa que a possui:

- apoia o portador da bola pelo lado melhor;
- participa ativamente, de forma adequada e correta nas situações de conquista (formação ordenada e alinhamento);
- comunica com os companheiros de equipa para organizar as ações.

Quando da equipa que não tem a bola:

- pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do bitoque.

Nível Avançado

Critérios de Avaliação

Na posse de bola

- opta pela forma de progressão mais aconselhável – jogo penetrante ou jogo ao largo – em função do posicionamento da defesa;
- utiliza, adequada, oportuna e eficazmente, técnicas de evasão, variando a sua forma de jogar, de modo a iludir o adversário;
- passa correcta e oportunamente (antes, durante ou depois de ser tocado) a um companheiro em melhor posição.

Quando não tem a bola mas é da equipa que a possui:

- apoia o portador da bola pelo lado melhor;
- apoia interior ou exteriormente, de acordo com o posicionamento da defesa;
- comunica c/ os companheiros para organizar ou reorganizar, em movimento, a ação coletiva e criar incerteza na oposição.

Quando da equipa que não tem a bola:

- pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do bitoque;
- varia adequadamente o tipo de defesa (individual, por canais ou deslizante), dificultando a adaptação do opositor à defesa.

3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

Na presente unidade didática, o objetivo passa por trabalhar o nível introdutório e o nível elementar do 12º Ano de escolaridade na modalidade coletiva de Tag Rugby. A turma é constituída por 14 alunos com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos, 3 do género masculino e 11 do género feminino.

Recursos Materiais

A escola tem ao seu dispor um Pavilhão Gimnodesportivo, como tal, as aulas podem ser realizadas na sua plenitude, sem necessidade de se sair do perímetro escolar.

Consoante as condições climáticas, a aula pode ser realizada dentro do pavilhão, consoante a rotatividade de espaços.

O edifício gimnodesportivo é composto por uma sala de ginástica. Na tabela 3 podemos observar todo o material existente para a realização das aulas de Tag Rugby, bem como o seu estado de conservação.

Material	Quantidade	Estado
Bolas de Râguebi	30	Bom
Kits de Tag Rugby	14	Bom
Sinalizadores (cones)	3x20	Bom
Sinalizadores (Bolachas)	30	Bom
Coletes	2x20	Bom
Marcadores	30	Bom
Balizas	2	Bom
Carrinho /Cestos de Transporte	1	Bom
Arcos	20	Bom

Tabela 12. Recursos materiais

Recursos espaciais

As aulas serão desenvolvidas no Pavilhão, que contém um campo para a prática da modalidade coletiva de Tag Rugby.

Recursos temporais

As aulas de Tag Rugby serão lecionadas no 3º período e estão sujeitas à disponibilidades do espaço, tendo assim sido feita uma planificação que permite que as aulas sejam lecionadas à segunda-feira ou quarta-feira à turma do 12º ano. Ficando assim estabelecido que esta unidade didática será composta por 12 aulas (cada aula com duração de 45 minutos).

A modalidade será lecionada em espaço interior, ou seja, no Pavilhão da Escola. A sua leção terá início a partir de 20 de abril até à data 1 de junho. As aulas serão compostas por blocos de 90 minutos (segunda-feira ou quarta-feira).

Há que ressaltar, que o tempo útil de aula nas segundas-feiras e quartas-feiras é de 90 minutos (5 minutos de tolerância de entrada e 5 minutos à saída da aula), mas devido aos minutos de tolerância esta está programada para 80 minutos.

Medidas de segurança específicas

É fundamental que o professor esteja atento às questões de segurança, chamando a atenção e consciencializando os seus alunos para o cumprimento de determinadas normas, com o propósito de evitar acidentes e lesões graves.

Na leção de modalidades como o Tag Rugby, as aulas estão repletas de situações potencialmente perigosas e causadoras de lesões graves. Como tal, é crucial que o professor esteja atento às questões de segurança, chamando a atenção e consciencializando os seus alunos para o cumprimento de determinadas normas e princípios básicos de segurança, com o propósito de evitar acidentes e lesões graves.

Torna-se, portanto, crucial estabelecer algumas regras básicas:

- Respeitar os colegas, cooperando nas ajudas sempre que o professor solicitar;
- Escutar com atenção as orientações e recomendações do professor antes da execução de qualquer exercício;
- Não brincar com os materiais no momento de transporte e arrumação dos mesmos;

- Os alunos não devem manusear o material sem ordem do professor.
- Os materiais devem estar em bom estado de conservação e utilização.

Não menos importante, os alunos devem apresentar material apropriado para a realização da aula (sapatilhas, calções/calças desportivas e t-shirt/camisola). Não é permitido a utilização de relógios, fios, pulseiras, brincos e objetos afins, que possam provocar lesões. Apenas será permitida, a participação nas aulas aos alunos que se encontrarem devidamente equipados, caso contrário terão falta de material.

A escola tem na sua posse um kit de primeiros socorros com os materiais necessários para tratar lesões ligeiras e assistir algumas lesões consideradas mais graves.

Regra	Medida
1. Vestuário	Ao entrar no espaço interior (pavilhão) devido ao tipo de “piso”, o aluno deve sempre utilizar calçado apropriado para a prática de atividade física e deve “trocar” o mesmo antes da entrada no pavilhão (não utilizar o mesmo calçado que utiliza no seu dia a dia).
2. Material 1	A utilização do material deve ser feita apenas após indicação do professor.
3. Material 2 / Organização¹	A montagem do material se necessária, deverá ser feita pelo professor, assegurando todas as medidas de segurança que não coloquem os demais intervenientes em perigo. (montagem dos aparelhos).
4. Organização 2	Os alunos devem respeitar as indicações do professor quanto à organização dos espaços.
5. Integridade Física	Os alunos devem respeitar a integridade física dos seus colegas, sendo que na prática dos exercícios devem sempre evitar situações que possam colocar o colega ou os próprios em risco.

Tabela 13. Medidas de Segurança

Rotinas específicas a implementar

Organização Parte Inicial

Na parte inicial da aula, é feita a chamada para verificação das presenças dos alunos, é também quando se dá a instrução inicial sobre os conteúdos a abordar e é realizada a ativação geral.

Organização

- Colocação dos alunos em uma área específica pré-definida pelo professor, sentados ou em pé, sujeito a indicação do professor.

Chamada

- A chamada é feita pelo professor, assim que ultrapassados os 5 minutos de tolerância do início da aula.

Apresentação dos conteúdos

- É quando o professor revela os conteúdos a tratar na aula e se revisa as matérias já abordadas;
- O professor em função dos níveis de conhecimento e capacidade motora dos alunos apresenta os conteúdos para a aula a ser lecionada;
- A informação deve ser dita de forma simples e direta, recorrendo a demonstrações práticas sempre que necessário (podendo recorrer a um aluno para a própria demonstração).

Ativação geral

- Aquecimento geral específico dos grupos musculares que estão inseridos no contexto de aula.

Parte principal

- Na parte principal da aula, serão lecionados os conteúdos pré-definidos pelo professor.

Controlo ativo da prática

- O Professor deve colocar-se sempre de maneira a ter uma visão periférica sobre o máximo de alunos possíveis;
- O professor deve controlar, as circulações realizadas pelos alunos em cada exercício;
- Encorajar os alunos através de feedbacks sobre a sua prestação na prática dos exercícios;
- Promover a cooperação entre os alunos;
- Responsabilizar alunos específicos para o controlo do seu grupo.

Parte Final

- A parte final das aulas é destinada a uma breve reflexão dos conteúdos abordados na aula. Em seguida é realizado o retorno à calma finalizando com a arrumação do material.

Instrução

- A instrução do professor, deve ser sempre simples e direta;
- Sempre que possível o professor deve recorrer, a utilização de feedbacks prescritivo, auditivo-visual e positivo, visando controlar a prática dos alunos;
- O professor deve tentar ao máximo individualizar o feedback pedagógico; deve ser dada uma especial atenção aos alunos com capacidades motoras inferiores, não descurando todos os restantes ajudando todos no cumprimento das tarefas e na obtenção dos objetivos pré-estabelecidos;
- A explicação dos gestos técnicos deve ser efetuada pelo professor, ou o mesmo, poderá requerer a ajuda de um dos alunos com maior habilidade para a prática do exercício específico;
- Quando possível e necessário, o professor deve utilizar questões como métodos de ensino, com o objetivo de captar a atenção dos alunos e os motivar para a prática dos exercícios;
- O professor deve sempre que possível incentivar os alunos a utilizar termos técnicos específicos da modalidade;
- Deve o professor, tentar manter um relacionamento pessoal afetivo com os alunos, de forma a encorajar os próprios para realização dos exercícios.

Gestão

- É importante aproveitar todos os momentos de aula, reduzindo ao máximo os tempos de espera nos tempos de transição, organização e na tarefa;
- O professor deve promover rotinas comportamentais, de forma a rentabilizar o tempo de aula;
- A arrumação do material no fim da aula, deve ser realizada pelos alunos com o auxílio do professor.

Conteúdos

- Os conteúdos a lecionar na aula, serão sujeitos à adaptação consoante a avaliação inicial sobre o nível dos alunos;
- Os objetivos comportamentais terão uma evolução dependente da capacidade de aprendizagem e assimilação dos comportamentos motores por parte dos alunos;
- A aprendizagem das habilidades será realizada de forma progressiva com a inserção de modificações até ao domínio e aplicação dos elementos gímnicos. Para a concretização final do gesto, o professor deve procurar adotar estratégias que partam de situações facilitadoras da aprendizagem numa forma simplificada, para a execução de forma simples e sustentada;
- Assim sendo, o professor lecionará os conteúdos da modalidade de ginástica de aparelhos progressivamente, começando do mais simples para o mais complexo. Em todos os momentos de aprendizagem, devem ser tidos em conta 2 elementos essenciais como a repetição dos exercícios e a relevância contextual.

Repetição

- É essencial existir uma repetição dos exercícios para que o aluno possa evoluir e aprender os conteúdos específicos da modalidade.

Relevância contextual

- A prática deve ser realizada com base em situações aproximadas da realidade da modalidade.

2. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS

O Tag Rugby é uma modalidade que começa a ser abordada no 2º ciclo de uma forma mais simples, até ao Ensino Secundário, existindo um desenvolvimento e aperfeiçoamento na sua aprendizagem com o passar dos anos, sendo que no 12º ano, o nível de ensino é introdutório e elementar de acordo com as Aprendizagens Essenciais. A realização da avaliação inicial é bastante importante, para que se consiga observar os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Para isso, é necessário realizar um conjunto de exercícios, tendo em conta as regras do PNEF, que irão servir de diagnóstico e assim ajudar a perceber quais as capacidades motoras dos alunos. Após a realização da avaliação inicial e a observação das suas capacidades motoras, iremos conseguir realizar planificações tendo em conta as dificuldades dos alunos, para que no final do ano eles consigam atingir o que se pretende neste ano.

Em relação à avaliação inicial os alunos realizaram vários exercícios correspondentes aos vários aspetos técnicos referidos já anteriormente. Nesta avaliação inicial serão avaliados alguns gestos técnicos: a nível técnico (Passe básico, Passe cruzado, Passe e Dobra, Passe e Apoio, Pontapé Livre, Corrida com bola, Ensaio, Tag, Finta, Receção, Apanhar a bola do chão e Manipulação de bola), a nível técnico ofensivo (Atitude ofensiva, Apoio e Posicionamento), a nível técnico defensivo (Posição Base Defensiva, Defesa Individual, Defesa Coletiva, Posicionamento e Atitude Defensiva) e por fim situação de jogo.

O professor durante os exercícios, terá de registar as principais características dos alunos em função de suas capacidades, no qual vão permitir que atinjam as metas definidas para esta Unidade Didática e de forma que se consiga também orientar melhor as suas planificações da modalidade, em função das capacidades dos alunos.

Cabe também ao Professor, identificar os principais problemas evidenciados pelos alunos, para que ele possa definir as estratégias mais adequadas, de forma que eles consigam ultrapassar os problemas.

Para isso serão criados diversos exercícios para que se consiga observar as capacidades dos alunos na realização dos conteúdos técnicos e táticos desta modalidade.

EXERCÍCIOS DE AVALIAÇÃO INICIAL

A realização da avaliação inicial é de extrema importância, de forma a conseguir observar os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Tendo em conta as regras do PNEF e das Aprendizagens Essenciais, irão ser realizados um conjunto de exercícios que servirão para um diagnóstico inicial e desta forma ajudar a perceber quais as capacidades motoras dos alunos. Após esta avaliação e a observação das capacidades motoras dos alunos, iremos conseguir realizar planificações tendo em conta as dificuldades de forma a atingir os objetivos que estão definidos para este ano de escolaridade.

A avaliação inicial dos alunos tem como objetivo saber quais as capacidades que estes possuem, averiguando dessa forma o nível em que estes se encontram (Introdutório, Elementar, Avançado). Como tal, é necessário realizar um conjunto de exercícios, tendo em conta as regras do PNEF e das Aprendizagens Essenciais que são a base de uma avaliação diagnóstica que nos permite perceber quais são as capacidades motoras de determinado aluno.

Na avaliação das aptidões iniciais dos alunos, é realizada uma avaliação diagnóstica referente à modalidade coletiva de Tag Rugby. De forma que se possa aferir estas aptidões deve-se recolher o máximo de informações acerca das suas capacidades iniciais e por consequência deve-se realizar a elaboração ou adaptação de exercícios com base nos níveis em que os alunos se encontram.

A avaliação inicial é uma ferramenta fundamental para o professor, pois transmite uma panóplia de informações relativamente às aptidões e competências de cada aluno, bem como a prescrição e adaptação de exercícios e o estabelecimento de metas ou objetivos, o que permitirá que futuramente o docente possa entender se houve ou não evolução dos alunos/turma ao longo da unidade didática.

No seguimento da avaliação diagnóstica, pode o professor perceber quais são os pontos fortes e fracos de cada aluno e da turma no geral e desta forma, construir exercícios específicos para a individualidade de cada aluno e para o global da turma que procurem trabalhar as competências menos desenvolvidas dos mesmos. A dita avaliação é realizada nas duas primeiras aulas desta unidade didática e irá ser explicada detalhadamente em seguida, através de uma tabela que explica os critérios de êxito e quais os exercícios critérios que têm por base os parâmetros e objetivos da modalidade referidos no PNEF e das Aprendizagens Essenciais para o

12º ano de escolaridade.

Segundo a DGE (2000) a avaliação diagnóstica é a avaliação que se realiza no início de cada momento importante do processo de ensino/aprendizagem (ano letivo, período escolar, unidade de ensino/aprendizagem), importando primeiro que se verifique os níveis de aprendizagem dos alunos para que se possa determinar esses níveis como a referência para a planificação. Deprendemos desta forma que a avaliação diagnóstica é a primeira avaliação a realizar-se e é fundamental para que o professor que a realiza possa deste modo moldar as suas ideias e possa assim construir as suas unidades didáticas/letivas consoante a informação que retira desta avaliação.

Em seguida, são apresentados os critérios base para a avaliação diagnóstica (Tabela de Avaliação Diagnóstica de Tag Rugby) dos alunos da turma de 12º ano, estes critérios têm em consideração o nível introdutório e elementar requisitado pelas aprendizagens essenciais para o 12º ano baseando-se no PNEF.

Avaliação Diagnóstica



Avaliação Diagnóstica de Tag Rugby (12º Ano)

Ano Letivo 2021/2022		Habilidades Motoras						Situação de Jogo (5x5)							
Turma: B		Elementos Técnicos						Técnica Ofensiva			Técnica Defensiva				
Nº	Nome	<i>Corrida com bola</i>	<i>Passe</i>	<i>Recepção</i>	<i>Finta</i>	<i>Tomada de decisão com bola</i>	<i>Manipulação de Bola</i>	<i>Atitude Ofensiva</i>	<i>Apoio</i>	<i>Posicionamento</i>	<i>Atitude Defensiva</i>	<i>Defesa Individual</i>	<i>Defesa Coletiva</i>	<i>Posicionamento</i>	<i>Posição Base Defensiva</i>
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

Legenda: 1- Não executa; 2 – Executa com muitas dificuldades; 3 – Executa com dificuldades; 4 - Executa bem; 5 - Executa muito bem

5. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Uma unidade didáctica deve ter um conjunto de objetivos a atingir, objetivos esses que necessitam de ser adaptados ao contexto escolar e ao contexto da turma em que são inseridos e estão também sujeitos aos alunos de forma individual. Para o ensino destes objetivos é necessário ter em conta que devem ser flexíveis e adaptados para cada caso individualmente. Os objetivos são estruturados de uma forma progressiva, ou seja, seguem uma lógica sequencial do mais fácil para o mais difícil, e são baseados nas aprendizagens realizadas em anos anteriores de modo que os alunos compreendam e assimilem todos os objetivos propostos.

Objetivos Gerais Comuns da Unidade Didáctica:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo;
- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no papel de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as ações do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Elevar o nível funcional das capacidades funcionais e coordenativas gerais básicas, particularmente de resistência geral de longa duração, da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento, da flexibilidade, da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcional e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

Ao fim de realizada a Avaliação Inicial, podemos reiterar que os alguns alunos realizam os exercícios com alguma dificuldade e outros com alguma facilidade em alguns conteúdos. Aferir em que nível estão os alunos é crucial para saber em que patamar é que se encontra a turma e assim proceder às planificações das aulas seguintes tendo em conta as dificuldades dos alunos. Vai ser necessário dar mais ênfase aos parâmetros que os alunos sentem maior dificuldade, utilizando mais aulas para a consolidação das capacidades que deviam ter sido previamente adquiridas em anos anteriores de modo que os alunos alcancem o nível esperado para o ano de escolaridade em questão.

Segundo o PNEF e as Aprendizagens Essenciais, na modalidade coletiva de Tag Rugby, espera-se que o aluno de 12^o Ano, se encontre no Nível Introdutório ou Elementar e como tal, são definidos os seguintes objetivos:

Râguebi - Nível Introdutório

O aluno:

- 1.** Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros.
- 2.** Aceita as decisões da arbitragem, trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, 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 ações técnico-táticas e as leis do jogo: a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio e f) toque-na-meta, g) área de validação ou meta, h) toque ou passe para diante, i) placagem, j) permanecer deitado com, sobre ou perto da bola, k) bola fora (adaptado), l) fora de jogo (no jogo corrente), m) em jogo, n) jogo ilegal, o) pontapé livre (adaptado) e p) exclusões temporárias.
- 4.** Em situação de jogo 5 x 5 a 7 x 7:
 - 4.1.** Na posse da bola:
 - 4.1.1** Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer.
 - 4.1.2** Utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas ou repulsão (hand-off) - para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1).
 - 4.1.3** Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de

espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno.

4.1.4 Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição direta.

4.1.5 Procura libertar a bola controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando é placado.

4.1.6 Pontapeia oportunamente se pressionado na sua área de defesa (atrás dos 22 m).

4.2 Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:

4.2.1 Apoia o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre a segunda linha de passe (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro.

4.2.2 Aproxima-se do portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa.

4.2.3 Segue os pontapés, quando em jogo, aproximando-se do local onde a bola será disputada.

4.2.4 Recoloca-se constantemente em jogo, quando em fora de jogo ou à frente da bola.

4.2.5 Comunica com os companheiros para organizar as acções.

4.3 Quando da equipa que não tem bola:

4.3.1 Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; placa-o ou agarra-o, lutando pela posse da bola (tentando virá-lo para o seu terreno - linha de meta).

4.3.2 Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando intercetar o passe, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola.

4.3.3 Procura colocar-se constantemente em jogo quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola.

4.3.4 Fala com os companheiros, colaborando na organização defensiva.

5. Realiza com oportunidade e correção global, em jogo e em exercícios-critério, as ações:

a) passe direto (parado e em corrida), **b)** passe cruzado, **c)** passe com contacto, **d)** receção, **e)** pontapé de balão, **f)** ensaio, **g)** toque-na-meta, **h)** encaixe da bola, **i)** repulsão (hand-off), **j)** troca de pés, **k)** mudança de direção e **l)** fintas.

Râguebi - Nível Elementar

O aluno:

- 1.** Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros, 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 colegas de equipa e adversários, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, 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 ações técnico-táticas e as leis do jogo referidas no nível introdutório e ainda: a) pontapé de saída, b) pontapé de recomeço (de ressalto, sem oposição direta), c) encaixe de balão - marco, d) formação ordenada (só com três alunos de cada equipa e numa só linha), e) alinhamento (adaptado), f) ruck, g) maul, h) fora de jogo (adaptado na formação ordenada e alinhamento para proteção dos jogadores), i) pontapé livre, j) pontapé de penalidade, k) pontapé de transformação após ensaio, forma de jogar a bola (excluindo-se pontapés sem controlo anterior da bola), adequando as suas ações a esse conhecimento.
- 4.** Em situação de jogo 10 X 10:
 - 4.1.** Na posse de bola:
 - 4.1.1.** Avança no terreno de forma efetiva (a direito e rapidamente) e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável - jogo em penetração, jogo ao largo ou jogo ao pé -, tentando finalizar as oportunidades de que dispõe.
 - 4.1.2.** Utiliza adequadamente técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas - ou repulsão (hand-off) para ultrapassar a oposição ou evitar a placagem.
 - 4.1.3.** Passa correta e oportunamente a um companheiro em melhor posição para garantir a continuidade e o avanço, tentando continuar a sua ação e deslocando-se para voltar a participar na progressão da equipa.
 - 4.1.4.** Transmite a bola de forma controlada e sem demora, quando em situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).
 - 4.1.5.** Em situações agrupadas espontâneas (ruck e maul), procura transmitir a bola para o seu lado de forma controlada e sem demora (maul) ou ultrapassa a bola tentando manter-se em pé (ruck).

4.1.6. Passa a bola a um companheiro ou coloca-a no solo, de forma controlada, atempada e adequada à situação, quando é placado.

4.1.7. Pontapeia de forma correta, oportuna e adequada às situações, utilizando as técnicas e trajetórias mais favoráveis, seguindo a bola após a execução dos pontapés e procurando finalizar as oportunidades de que dispõe.

4.1.8. Comunica com os companheiros para organizar ou reorganizar as ações, de forma codificada ou impercetível para os oponentes.

4.2 Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui:

4.2.1 Apoia o portador pelo lado melhor, ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão e ao tipo de passe do companheiro, de acordo com a situação em causa.

4.2.2 Enquadra-se nas 1.^a, 2.^a e/ou 3.^a cortinas, quando se encontra distante do companheiro em posse da bola, de acordo com a sua colocação no terreno e a progressão a ser utilizada.

4.2.3 Procura colocar-se constantemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), recolocando-se de imediato, após fora de jogo ou quando se encontra à frente da bola.

4.2.4 Dirige-se rapidamente para o portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a posse da bola para a sua equipa e a sua posterior utilização - controlando-a, ligando-se ativamente em situações agrupadas (ruck ou Maul), facilitando a libertação e saída da bola, ou recolocando-se para nova progressão.

4.2.5 Participa ativamente de forma adequada e correta no apoio à conquista, controlo da posse, transmissão ou utilização direta da bola, nas situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento).

4.2.6 Segue os pontapés, participando na disputa da bola logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores, ou recoloca-se quando não pode participar na disputa da bola.

4.2.7 Observa o portador da bola, compreendendo a sua comunicação verbal e não verbal, e comunica com os restantes companheiros para organizar ou reorganizar as ações, sem se denunciar em relação aos oponentes.

4.3 Quando da equipa que não tem bola:

4.3.1 Assume de imediato uma atitude de pressão, quando a sua equipa perde a posse da bola ou não a conquista, avançando no terreno e reagindo de acordo com a sua posição relativa à bola e à ação do portador.

4.3.2 Procura garantir o equilíbrio da colocação defensiva, nos eixos lateral e profundo, nas 1.^a, 2.^a e/ou 3.^a cortinas.

4.3.3 Observa o movimento da bola e do seu opositor direto, em situação de defesa individual, zona ou mista, mantendo a ocupação da sua zona (exceto na defesa individual).

4.3.4 Procura impedir a progressão do portador da bola (quando próximo deste), placa-o agressivamente ou agarra-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), procurando dificultar a progressão e conduzindo-o para locais onde a paragem ou recuperação da bola se torne mais provável (linhas laterais ou 2.^a cortina defensiva).

4.3.5 Converte rapidamente para situações de jogo agrupado espontâneo, procurando participar na recuperação/conquista da posse da bola, ou recolocando-se de imediato se distante desta situação.

4.3.6 Participa ativamente, de forma adequada e correta na pressão sobre a disputa da bola, nas situações de conquista (formação ordenada ou 103 alinhamento), dificultando o controlo, transmissão ou utilização direta da bola, pela equipa adversária.

4.3.7 Recoloca-se rapidamente na sequência de pontapés, participando diretamente na disputa da bola ou situando-se atrás da linha da bola e evitando obstruir a passagem de companheiros na sequência da captação da bola.

4.3.8 Comunica com os companheiros para organizar a ação coletiva ou reorganizar em movimento, sem se denunciar em relação aos oponentes.

- 5.** Realiza com correção e oportunidade, em jogo ou em exercícios-critério, as ações técnicas previstas no nível anterior e ainda: **a)** pontapé de resalto (sem oposição próxima), **b)** pontapé colocado, **c)** pontapé raso (grubber), **d)** condução de bola (drible), **e)** receção de bola e **f)** lançamento (alinhamento), **g)** introdução (formação ordenada), **h)** talonagem (lado melhor), **i)** placagem (frente e costas), **j)** posição de empurrar (formação ordenada maul e ruck), **k)** posição de aguentar (forma ordenada), **l)** ligações na formação ordenada, no ruck e no maul, **m)** apoio ao saltador (alinhamento e receção de pontapés), **n)** paragem de drible, **o)** carga sobre pontapé (contra).

Râguebi - Nível Avançado

O aluno:

- 1.** Coopera com os companheiros, em exercícios e no jogo, escolhendo e realizando as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
- 2.** Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata os colegas e adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que, infringindo o espírito ou letra das leis do jogo, ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- 3.** Adequa a sua atuação ao objetivo do jogo, às funções e modos de execução das ações técnico-táticas e às leis do jogo (com adaptações de número de jogadores nas formações ordenadas na forma de 12).
- 4.** No desempenho das funções de árbitro ou de juiz de linha, explica as suas decisões, de forma breve, quando solicitado e no respeito das leis:
 - 4.1.** Como árbitro, atua de acordo com as leis, utilizando os respectivos sinais de arbitragem, colocando-se e deslocando-se no campo de forma a poder ajuizar corretamente as ações dos jogadores, não dificultando os seus movimentos no decurso do jogo.
 - 4.2** Como juiz de linha, auxilia o árbitro de acordo com as atribuições que lhe estão cometidas pelas leis, usando os sinais respetivos e colocando-se de forma a ajuizar as ações dos jogadores e as trajetórias da bola que lhe cumpre verificar.
- 5.** Em situação de jogo 12 x 12 ou 15 x 15:
 - 5.1** Na posse da bola:
 - 5.1.1** Avança no terreno de forma efetiva e adequada às situações concretas, optando pela forma de progressão mais aconselhável, mantendo a iniciativa (possibilidade de optar) e finalizando se a oportunidade se apresenta (ensaio).
 - 5.1.2** Utiliza adequada, oportuna e eficazmente as técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas - e repulsão (hand-off), assegurando o avanço da sua equipa e variando a sua forma de jogar, visando dificultar o ajustamento do opositor à sua ação.
 - 5.1.3** Passa correta, oportuna e eficazmente na sequência da progressão, garantindo condições de continuidade no avanço e assegurando, se liberto, o seu deslocamento integrado na forma de progressão em curso.

5.1.4 Controla a bola e transmite-a, de acordo com a situação e a forma de utilização mais aconselhável, nas situações de conquista.

5.1.5 Em situações de jogo agrupado espontâneo (ruck e maul), transmite a bola para o seu lado de acordo com a situação e de forma controlada (maul) ou espera o apoio e ultrapassa a bola mantendo-se em pé (ruck).

5.1.6 Resiste à placagem, passa adequada e oportunamente ou assegura a libertação da bola de forma controlada, atempada e adequada à situação.

5.1.7 Pontapeia de forma correta, oportuna e adequada às situações (com precisão, colocando a bola no momento e local pretendidos), utilizando as técnicas e trajetórias mais adequadas, seguindo a bola após a execução dos pontapés e finalizando se a oportunidade se apresenta.

5.1.8 Comunica com os companheiros de equipa, de forma codificada, ilusória ou impercetível para os oponentes, para organizar ou reorganizar, em movimento, a ação coletiva e criar incerteza na oposição (contra comunicação).

5.2 Quando a sua equipa tem a posse da bola:

5.2.1 Apoia o portador pelo lado melhor ou abre nova linha de passe, colocando-se a uma distância adequada à progressão ou ao passe a utilizar, de acordo com a forma de progressão mais aconselhável e a oposição, variando a sua linha de corrida antes da receção e acelerando para receber a bola.

5.2.2 Integra-se nas 1.^a, 2.^a ou 3.^a cortinas, quando se encontra distante do companheiro em posse da bola, de acordo com a sua colocação no terreno, o tipo de progressão utilizado e a colocação dos oponentes (exploração do espaço ou vantagem numérica).

5.2.3 Procura colocar-se permanentemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), e integrar-se na organização coletiva, recolocando-se imediata e adequadamente, quando momentaneamente caiu, se encontra em fora de jogo ou à frente da bola.

5.2.4 Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo, participando de forma adequada às necessidades da sua equipa - garantir a posse de bola, controlar a bola, ligação ativa e dinâmica em situações agrupadas (ruck ou maul), transmissão ou utilização direta da bola em boas condições, recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.

5.2.5 Participa ativa, adequada e eficazmente nas situações de conquista, no apoio à disputa, controlo, transmissão ou utilização direta da bola, assegurando uma posse de qualidade, de acordo com a situação e a ação mais aconselhável a desencadear.

5.2.6 Segue prontamente os pontapés e participa ativa e adequadamente na disputa da bola, logo que esta se encontre ao alcance dos jogadores, ou recoloca-se de imediato quando não se encontra em condições de participar na sua disputa.

5.2.7 Observa as situações e o portador da bola, manifestando a capacidade de antecipação da ação, e comunica com os seus companheiros na organização e reorganização de ações durante o jogo, contribuindo para iludir os oponentes (contra comunicação).

5.3 Quando da equipa que não tem bola:

5.3.1 Pressiona, colocando-se próximo da linha da bola e avançando no terreno, dificultando a ultrapassagem da linha de vantagem ou avanço da equipa em posse da bola.

5.3.2 Garante o equilíbrio da organização defensiva, nos eixos lateral e profundo, quer participe nas 1.^a, 2.^a ou 3.^a cortinas.

5.3.3 Varia adequadamente o tipo de defesa (individual, zona ou corredor, mista), dificultando a adaptação do opositor à defesa.

5.3.4 Impede ou dificulta a progressão do portador da bola, quando este se aproxima da sua zona de intervenção, placando-o ou agarrando-o com bola, virando-o para o seu terreno (linha de meta), conduzindo-o para a lateral ou para outros defensores (companheiros), marca a linha de passe (defesa sombra) se dispõe de terreno e os adversários estão em superioridade numérica imediata (não há outros defensores em apoio próximo e a linha de meta ainda está distante).

5.3.5 Chega rapidamente às situações de jogo agrupado espontâneo e participa nelas de forma adequada às necessidades da sua equipa - luta pela posse de bola, pressiona os adversários tentando que estes recuem ou perturba o controlo, a transmissão ou a utilização direta da bola - recolocando-se rapidamente quando distante ou atrasado na chegada.

5.3.6 Participa ativa, adequada e eficazmente na disputa da bola, nas situações de conquista, dificultando (pela pressão organizada - coletiva) o controlo, transmissão ou utilização direta da bola pela equipa adversária (impedindo assim uma posse de qualidade).

5.3.7 Recoloca-se rapidamente na sequência de pontapés, participando ativamente na disputa da bola ou assegurando o apoio a ações subsequentes à captação da bola, situando-se atrás da linha da bola, evitando obstruir a passagem de companheiros e garantindo o equilíbrio coletivo.

5.3.8 Apoia adequadamente os companheiros em situação de superioridade numérica defensiva, colaborando na paragem do movimento do portador da bola, lutando pela sua posse ou cortando linhas de passe.

5.3.9 Comunica oportuna e frequentemente com os companheiros para organizar ou reorganizar as ações durante o jogo, sem se denunciar em relação aos oponentes e contribuindo para os iludir (contra comunicação).

- 6.** Realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, as ações técnicas previstas nos níveis anteriores, e ainda: **a)** pontapé de ressalto, **b)** ligações na formação ordenada de 5 (3:2) e 8 (3:4:1 e 3:3:2), **c)** passes específicos - direto com bola no solo, pião, mergulho, invertido, **d)** lançamentos no alinhamento (trajetórias para diferentes pontos de queda) e **e)** talonagem (dos dois lados).

A modalidade coletiva de Tag Rugby (Morcela, R., 2010)

Nível Introdução

Critérios de Avaliação

Na posse de bola

- avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição;
- utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo (1 x 1);
- passa quando não tem condições para avançar no terreno.

Quando não tem a bola mas é da equipa que a possui:

- apoia sempre o portador da bola.

Quando da equipa que não tem a bola:

- impede a progressão do adversário através do bitoque.

Nível Elementar

Critérios de Avaliação

Na posse de bola

- avança no terreno de forma efetiva (a direito e rapidamente);
- utiliza técnicas de evasão para ultrapassar a oposição ou evitar o bitoque;
- passa correta e oportunamente (antes ou depois de ser tocado) a um companheiro em melhor posição.

Quando não tem a bola mas é da equipa que a possui:

- apoia o portador da bola pelo lado melhor;
- participa ativamente, de forma adequada e correta nas situações de conquista (formação ordenada e alinhamento);
- comunica com os companheiros de equipa para organizar as ações.

Quando da equipa que não tem a bola:

- pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do bitoque.

Nível Avançado

Critérios de Avaliação

Na posse de bola

- opta pela forma de progressão mais aconselhável – jogo penetrante ou jogo ao largo – em função do posicionamento da defesa;
- utiliza, adequada, oportuna e eficazmente, técnicas de evasão, variando a sua forma de jogar, de modo a iludir o adversário;
- passa correta e oportunamente (antes, durante ou depois de ser tocado) a um companheiro em melhor posição.

Quando não tem a bola mas é da equipa que a possui:

- apoia o portador da bola pelo lado melhor;
- apoia interior ou exteriormente, de acordo com o posicionamento da defesa;
- comunica c/ os companheiros para organizar ou reorganizar, em movimento, a ação coletiva e criar incerteza na oposição.

Quando da equipa que não tem a bola:

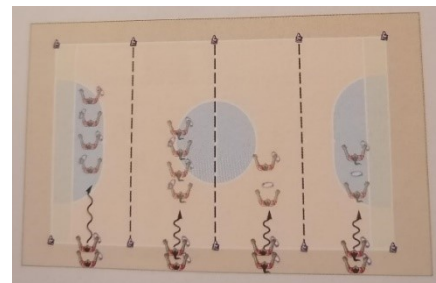
- pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do bitoque;
- varia adequadamente o tipo de defesa (individual, por canais ou deslizante), dificultando a adaptação do opositor à defesa.

6. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

Situações de Aprendizagem (Valente-dos-Santos, J., et al., 2021)

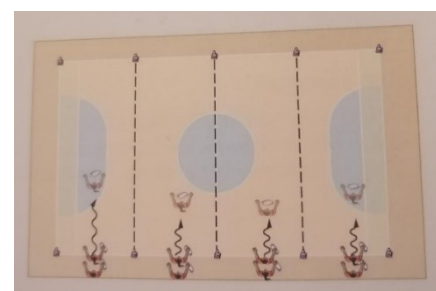
Exercício 1

Alunos distribuídos individualmente ou em grupos de dois. Realizam manipulação da bola, passando-a de uma mão para a outra, e movimento de rolar a bola pelo chão, apanhando-a em seguida.



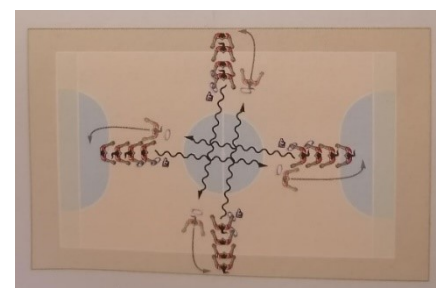
Exercício 2

Alunos organizados em grupos de dois. Efetuam corrida de uma ponta à outra de um campo predefinido, com a bola controlada nas duas mãos. Ao cruzarem a linha final, realizam “Ensaio”.



Exercício 3

Alunos distribuídos por colunas. Dois dos alunos de uma coluna possuem bola e realizam corrida com bola na direção da coluna colocada à sua frente, para realizar “Ensaio”. Durante a corrida, utilizam fintas para evitar o contacto com os restantes colegas.



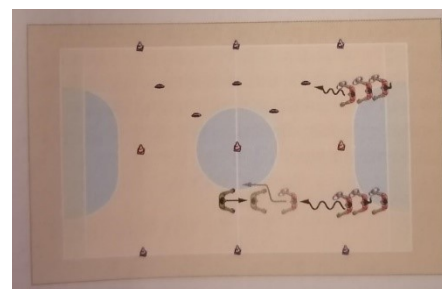
Exercício 4

Alunos organizados em grupos de quatro elementos, dispostos pelas linhas lateral e de meio-campo. Os elementos colocados na linha lateral realizam passe curto, passando a bola por todos antes de entregar ao grupo colocado atrás da linha do meio-campo, que reiniciará a mesma situação.



Exercício 5

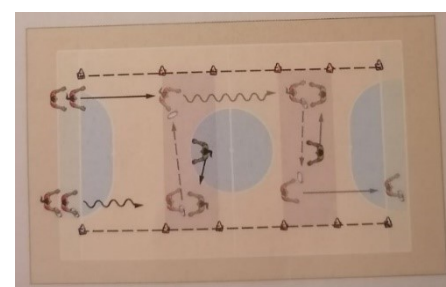
Alunos organizados em grupos de quatro elementos (um defesa e três atacantes). Todos os alunos realizam um circuito de cones e, junto de cada cone (que representa um defesa), devem realizar uma ação de finta. Os três atacantes realizam 1x1, tentando passar pelo defesa através de finta – se o defesa conseguir tirar a fita, trocam-se as funções.



Exercício 6

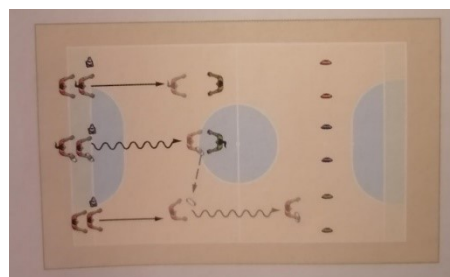
Alunos organizados em duas colunas, com funções ofensivas. Paralelamente, dois elementos (um em cada zona), com funções defensivas. Os alunos realizam uma situação de ataque em superioridade numérica (2x1). O portador da bola “fixa” o defesa e opta pela finta ou pelo passe para o colega, progredindo no terreno de jogo até nova zona de defesa em situação de 2x1.

Tenta, depois, passar nova zona defensiva para a obtenção de ensaio.



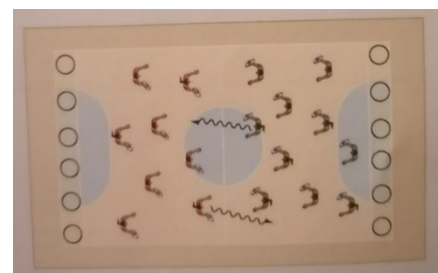
Exercício 7

Alunos organizados em grupos de três atacantes, com dois alunos em situação defensiva. Realizam situação de jogo 3x2. O portador da bola procura fixar um ou mais defesas, passando a bola, antes ou depois de ocorrer o tag. O jogador livre termina a jogada, passando (com a bola nas mãos) uma das três zonas de finalização definidas.



Exercício 8

Alunos organizados em equipas de oito elementos, cada um com uma bola. O objetivo do jogo é transportar uma bola para cada arco colocado atrás do meio-campo oposto sem ser “apanhado”. Quem for “apanhado” espera que um colega o liberte. Vence o jogo quem conseguir colocar em primeiro lugar uma bola em cada arco.



Situações de Aprendizagem (Garcia, H. & Moura, J., 2011)

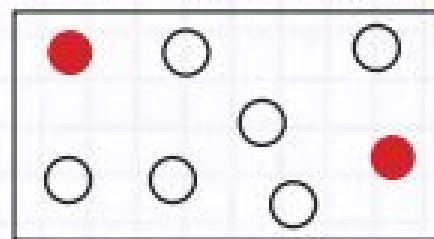
Aquecimento

Exercício 1 - Desenvolver Técnicas de Finta

Jogo Lúdico – “Jogo da Apanhada”

Os alunos estão dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir.

Variáveis: - Aumentar ou diminuir o número de alunos a apanhar;
- Aumentar ou diminuir o espaço.

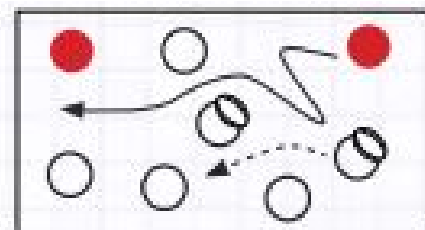


Exercício 2 - Desenvolver Técnicas de Finta e Corrida

Jogo Lúdico – “Jogo da Apanhada com bola”

Os alunos estão dispersos dentro do espaço delimitado. 1 ou mais alunos estão a apanhar. Os restantes devem fugir. Quem está a apanhar, tem que tocar com a bola no tronco de quem está a fugir.

Variáveis: - Aumentar ou diminuir o número de bolas;
- Aumentar ou diminuir o espaço.



Exercício 3 - Desenvolver Técnicas de Finta e Corrida com bola

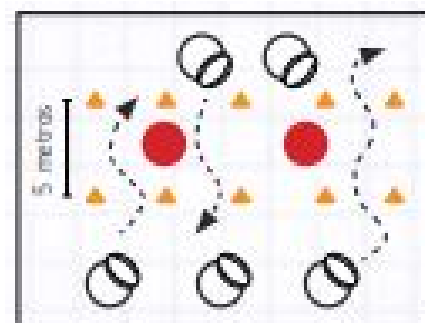
Jogo Lúdico – “Jogo do Crocodilo”

Delimitar um espaço – o rio! Colocar no rio 1 ou mais “crocodilos” (defensores). O objetivo dos “leões” (atacantes) é ultrapassar o rio sem serem comidos!

Todos os portadores da bola devem estar equipados com cintos e fitas. Quando os crocodilos retirarem uma das fitas, os leões passam a ser crocodilos.

Variáveis: - Aumentar ou diminuir o número de alunos no início, dentro do rio;

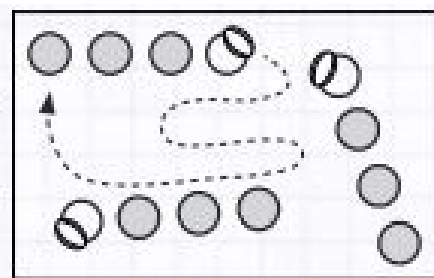
- Aumentar ou diminuir o espaço.



Exercício 4 - Desenvolver Técnicas de Finta e Corrida com bola

Jogo Lúdico – “Jogo das Sombras”

Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão em fila indiana, e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer. Ao sinal do professor o portador da bola dá a bola ao “apoio” (o 2º da fila) e vai para o fim da fila.



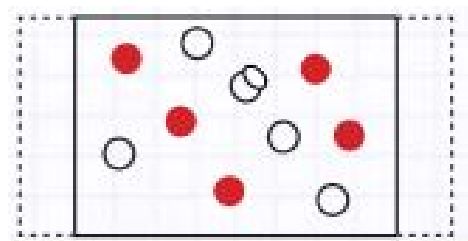
Variáveis: - Aumentar ou diminuir o número de alunos por grupo;

- Condicionar os movimentos;
- Aumentar ou diminuir o espaço.

Exercício 5 - Desenvolver Técnicas de Finta com bola

Jogo Lúdico – “Bola no quintal”

Progressão do jogo “Bola ao Capitão”, com adaptações às regras. Todos os alunos devem estar equipados com cintos e fitas.



Retirar o Capitão! Criar uma zona de ensaio à largura do campo!

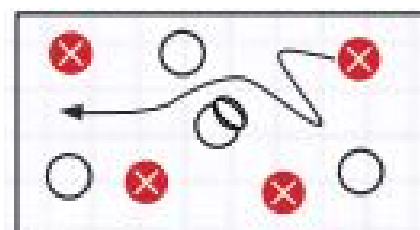
O portador da bola já pode correr livremente com a bola. Os passes podem ser feitos em todas as direções. O defesa só pode interceptar o passe, ou fazer um TAG para recuperar a posse de bola. A posse de bola muda quando a bola chegar ao quintal; houver intercepção ou TAG; a bola cair ou sair do campo.

Variáveis: - Aumentar ou diminuir o espaço.

Exercício 6 - Desenvolver Técnicas de Finta e Corrida com bola

Jogo Lúdico – “O Eliminador”

Duas equipas. Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. A equipa que está a apanhar, tem que tocar em quem está a fugir e só pode passar a bola entre eles. O portador da bola não pode correr.



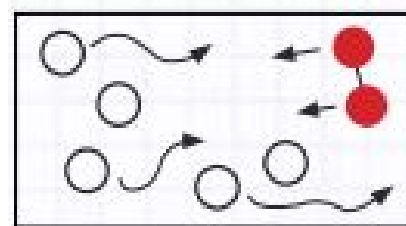
Variáveis: - Limitar o tempo que cada equipa dispõe para eliminar adversário.

- Começar com 2 Eliminadores e quem for apanhado junta-se aos eliminadores.
- Aumentar ou diminuir o espaço.

Exercício 7 - Desenvolver a cooperação entre os defensores e a organização.

Jogo Lúdico – “Jogo da Corrente”

Os alunos estão dentro de um espaço delimitado. Um aluno fica a apanhar, os restantes têm que fugir. Quando forem tocados, juntam-se, dando as mãos e tentando apanhar os que faltam. Sempre que a corrente se partir, não podem apanhar ninguém.



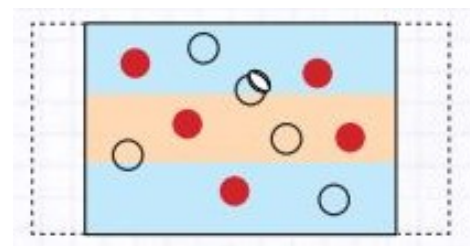
Variáveis: - Quando a corrente tiver 6 alunos ou mais, divide-se em subgrupos de 3 para criar várias correntes.

- Aumentar ou diminuir o espaço.

Exercício 8 - Desenvolver Técnicas de Finta e Corrida com bola.

“Jogo dos 3 Canais”

Dividir o campo em 3 canais com largura igual. O objetivo é transpor a linha final com a bola nas duas mãos (marcar ensaio); O portador da bola não pode correr; O portador da bola pode passar livremente; Para parar o atacante, o defensor tem de retirar um TAG.



Variáveis: - Condicionar o passe, apenas para lado/trás.

- Antes de transpor a linha final, a bola tem que passar pelos 3 canais (encontrar estratégias).

- O portador da bola pode correr.

Parte Fundamental

Exercício 1 – Manipulação de bola

“Estafetas”

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas duas mãos, até ao pino e volta. Executa as variantes.



Variáveis: - Passar a bola à volta da cintura, das pernas, do pescoço, entre as pernas;

- Apanhar a bola do chão (está parada)
- Lançar a bola pelo chão e apanhá-la
- Lançar a bola ao ar e apanhar. Transportar a bola na palma das mãos sem cair.
- Começar de pé, de costas, sentados ou deitados. (variar o exercício)

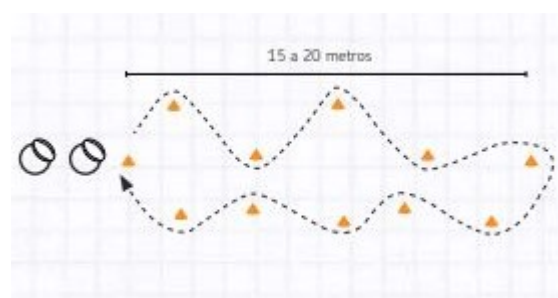
Exercício 2 – Desenvolver Técnicas de Finta e Corrida com bola.

“Estafetas”

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo.

Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas duas mãos, e executa o percurso definido. Num sentido faz

“zig-zag” e no regresso faz “slalom”, e vai para o final da fila.



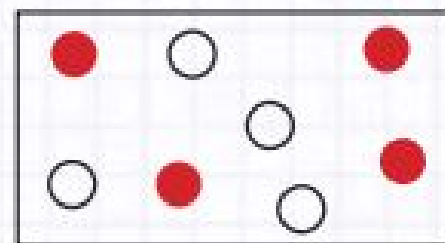
Trabalhar em estafetas: O aluno ao regressar, entrega a bola ao próximo colega.

Os alunos começam o percurso de formas variadas (de pé, de costas, sentados, etc.).

Exercício 3 – Desenvolver a finta e o TAG.

Jogo Lúdico - “Jogo da Raposa”

Os alunos dispersos dentro do espaço delimitado. Todos os alunos estão equipados com cintos TAG. O jogo desenrola-se no formato de “todos contra todos”, onde cada jogador tem



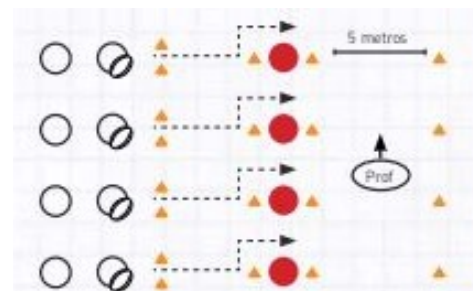
de tentar retirar 1 ou 2 fitas aos outros (sem perder as suas). Ganha o aluno que conseguir sobreviver até ao fim, com 1 ou 2 fitas no seu cinto.

Variáveis: - Aumentar ou diminuir o espaço;

Exercício 4 – Desenvolver a finta.

“Estafetas – Finta 1x1”

Organizar vários grupos, que trabalham em simultâneo. Ao sinal do professor, o portador da bola corre, sempre com a bola nas duas mãos, e executa a finta sobre o defensor que está no meio do percurso. O defensor não pode mexer os pés, e tem as mãos atrás das costas. O professor está colocado atrás do defensor, e indica (com os braços) qual lado para onde o atacante deve executar a finta. Os alunos fazem num sentido e param. O defensor e o professor recolocam-se e recomeçam o exercício.



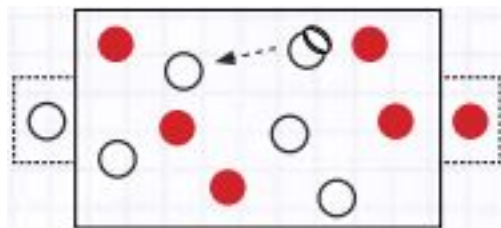
Todos respeitam a indicação do professor, por questões de organização e segurança.

Variáveis: - Realizar o mesmo exercício, mas os defensores podem fazer o TAG aos atacantes. Em caso de TAG, os alunos trocam de funções.

Exercício 5 – Cooperação entre alunos.

Jogo Lúdico - “Bola ao Capitão”

Duas equipas distintas. No lado oposto de cada equipa é colocado um “capitão”, que não pode sair da sua área. O objetivo é conseguir entregar a bola ao respetivo capitão. Cada vez que se conseguir, a equipa ganha 1 ponto (ensaio).



O portador da bola pode correr, apenas 3 metros, com bola. Os passes podem ser feitos em todas as direções. O defesa só pode interceptar o passe para recuperar a posse de bola.

O passe da bola muda quando: A bola chegar ao capitão; Houver intercepção de passe; A bola cair ou sair do campo.

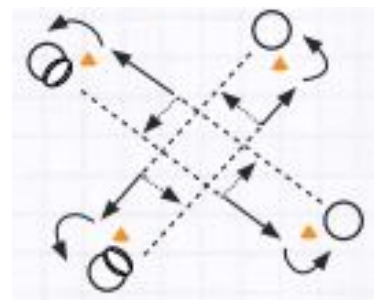
Variáveis: - Aumentar ou diminuir o espaço.

Exercício 6 – Desenvolver técnicas de passe e receção na corrida.

“Passe e Receção”

Quadrado de Auckland (variante). Espaço de jogo: 8m x 8m

Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda). No início colocamos duas bolas por grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone oposto e passar a bola ao



colega, que já está a correr, e evitar o contacto.

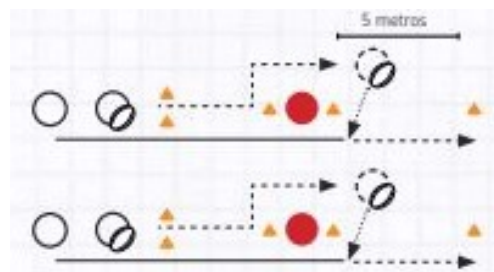
- Variáveis:* - Realizar o passe em movimento;
- Aumentar ou diminuir o espaço;
- Introduzir mais bolas;

Exercício 7 – Desenvolver técnicas de passe e receção, de finta com bola e do TAG na defesa.

“Passe e Receção com oposição”

Organizar vários grupos que trabalham em simultâneo. O portador da bola corre, sempre com a bola nas duas mãos, e executa a finta sobre o defensor. O defensor não pode mexer os pés, mas tenta executar o TAG. Quando houver TAG, o portador da bola faz o passe ao jogador no apoio.

Os alunos fazem num sentido e no outro.



Exercício 8 – Desenvolver a manipulação e o contacto com a bola e apoio. Introdução ao conceito de apoio.

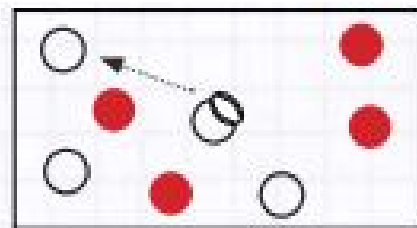
Jogo Lúdico - “Jogo dos 5 passes”

Duas equipas; 1 bola. O objetivo é tentar realizar 5 passes, em equipa, sem perder a bola. A equipa que fizer 5 passes ganha 1 ponto (ensaio).

O portador da bola não pode correr. Os passes podem ser feitos em todas as direções. O defensor só pode intercepar o passe para recuperar a posse de bola.

A posse de bola, muda quando: Houver interceção de passe; A bola cair ou sair do campo.

- Variáveis:* - O objetivo do jogo passa a ser realizar 10 passes;
- A equipa que fizer os 10 passes ganha 1 ponto (ensaio);
- O portador da bola pode passar e correr livremente;
- A posse de bola muda quando houver um TAG.



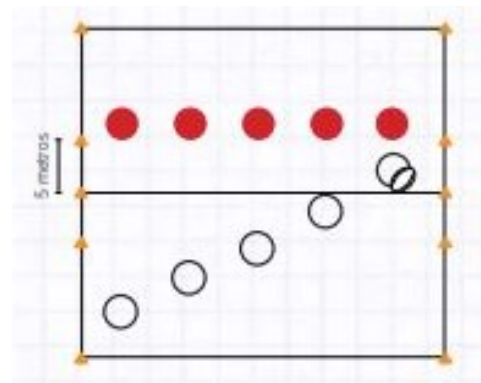
Exercício 9

Jogo Formal - “Tag-Rugby”

Organizar equipas; 1 bola; o objetivo é marcar o maior número de ensaios possíveis. Cada ensaio vale 1 ponto. Cada equipa é composta por, no mínimo 4 elementos e no máximo 5 elementos. As equipas são obrigatoriamente mistas.

Algumas regras:

- O passe só pode (deve) ser feito para o lado/trás.
- Não há contacto físico. O defesa só pode realizar TAG para parar o atacante.
- Após o TAG, o atacante tem que passar a bola. O defesa e o atacante só voltam ao jogo depois de ser devolvida/recolhida a fita e colocada no cinto.
- Para marcar o ensaio, basta transpor a linha de ensaio com a bola nas mãos.



Exercício 10 – Desenvolver técnicas de passe e receção.

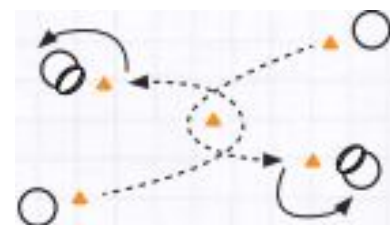
“Passe e Receção”

Quadrado de Auckland (variante). Organizar estações com grupos de alunos (ou a turma toda).

No início colocamos duas bolas por grupo. O portador da bola deve correr com a bola nas mãos, até ao cone central e realizar um passe lateral para o colega da esquerda. Depois de passar, segue a bola para a mesma fila.

Variáveis: - Realizar o passe para a direita;

- Aumentar ou diminuir o espaço;
- Introduzir mais bolas;



Exercício 11 – Desenvolver técnicas de passe.

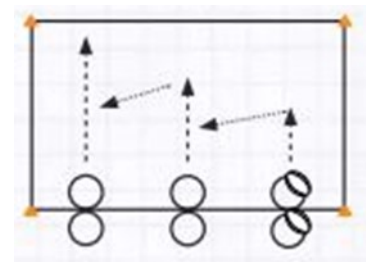
“Passe e Apoio”

Organizar a turma em grupos de 3 cada um com uma bola.

O portador da bola avança e realiza um passe lateral para o aluno ao seu lado. Depois de passar a bola o aluno tem que tocar nas costas do companheiro a quem passou. Quem recebe só pode passar a bola depois do companheiro lhe tocar nas costas. Deve-se variar o lado de saída da bola.

Variáveis: - Realizar o mesmo exercício, mas, com 2 grupos a trabalhar em simultâneo e em sentidos opostos;

- Aumentar ou diminuir o espaço;



Exercício 12 – Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o ensaio mesmo com um defesa.

“Situação de jogo 2x1”

Depois de cada ensaio, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha de ensaio. O defensor passa a atacante sempre que conseguir recuperar a bola ou se esta cair no chão.



Exercício 13 – Desenvolver técnicas de finta com bola. Procurar o apoio, passe e receção, para colocar a bola no espaço e marcar o ensaio em equipa.

“Situação de jogo 4x3”

Depois de cada ensaio, os atacantes trocam de sentido e atacam para a outra linha de ensaio. Os defensores partem da linha lateral do campo, e só podem sair para defender depois dos atacantes começarem a correr. Aos defensores passam a atacantes sempre que conseguirem recuperar a bola ou se esta cair no chão.



7. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

UNIDADE DIDÁTICA DE TAG RUGBY

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Habilidades Motoras	Elementos Técnicos	Passé básico	AD	T	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Passé cruzado	AD	-	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Passé e Dobra	AD	-	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Passé e Apoio	AD	T	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Pontapé Livre	AD	-	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Corrida com bola	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Ensaio	AD	T/E	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Tag	AD	T/E	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Finta	AD	T/E	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Receção	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Apanhar a bola do chão	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Manipulação de bola	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Técnicos Ofensivo	Atitude Ofensiva	AD	-	-	T	T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Apoio	AD	-	-	T	T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Posicionamento	AD	-	-	T	T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Técnico Defensivo	Posição Base Defensiva	AD	-	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Defesa Individual	AD	-	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Defesa Coletiva	AD	-	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Posicionamento	AD	-	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Atitude Defensiva	AD	-	T	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
Jogo	5x5	AD	T	-	-	T/E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
	7x7	AD	T	-	-	T/E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
Cultura Desportiva	Regras e segurança	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	História da modalidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Conceitos Psico-Sociais	Solidariedade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Respeito	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

	Espírito de equipa	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Aptidão Física	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Força	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Agilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

LEGENDA:

T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; * - Conteúdo presente nas aulas indicadas

8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

Segundo os autores Araújo, F. & Diniz, J.A. (2015), a avaliação tem um papel fundamental na melhoria da aprendizagem, com os instrumentos de recolha de informação, os métodos e conceções de professores e alunos sobre o conceito e critérios de avaliação têm sido objetos de investigação privilegiados.

Os mesmos autores referem que a avaliação para ser considerada formativa, terá de conduzir ao ajustamento do ensino, terá de produzir efeitos na melhoria da aprendizagem e terá de ser usada tanto pelos professores como pelos alunos. Posto isto, é importante a recolha de dados que permitam ao professor analisar e executar estratégias que promovam às oportunidades de melhorar.

Para que as realizações das atividades resultem o melhor possível, terá de haver uma prévia planificação, e após cada atividade, a sua avaliação, pois esta está intimamente ligada às outras duas, completando-se. (Bento, 2003)

No desporto e na educação física, surge a intenção de desenvolver capacidades físico motoras na sequência do desenvolvimento e preparação do ser humano para a sua vida futura. Desta forma, as aulas de educação físico motora têm uma vertente formativa com intuito de preparar os alunos para a prática de exercício físico de forma contínua, para que, mesmo após o término da disciplina, exista intenção autónoma de continuar a prática de exercício físico.

As avaliações realizadas nas aulas dividem-se em três formas distintas:

Avaliação Diagnóstica:

A sua importância deve-se ao facto de que o professor consiga observar as competências e constrangimentos dos seus alunos, de forma que consiga planear as aulas tendo em conta a realidade da sua população escolar, tencionando alcançar o sucesso do processo ensino-aprendizagem. Este processo de diagnóstico surge através da observação de aulas e, assim, reter informações acerca do desenvolvimento dos alunos de forma individual e geral, para que, a partir dessas informações seja possível futuramente esquematizar, e desenvolver, atividades possíveis para a turma toda, tendo em conta todos os níveis/estados de desenvolvimento, com vista a entender as dificuldades inerentes nas atividades apresentadas.

Avaliação Formativa:

Segundo a Direção-Geral da Educação, os assuntos correspondentes à avaliação formativa salientam-se pela contínua e sistemática observação das aulas, que por outro lado, contém a função de diagnóstico. Desta forma, o professor, o aluno, o encarregado de educação e as outras pessoas/entidades legalmente autorizadas obtém informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens individuais da criança em questão. O que por sua vez, tem em vista o ajustamento de processos e estratégias, com tendência para formular uma avaliação qualitativa. (DGE, s.d.)

Por outro lado, esta avaliação baseia-se no desenvolvimento do ensino e aprendizagem ao longo de todo o período, não avaliando apenas a prestação relativa às habilidades motoras das modalidades em si, mas também a forma como o aluno se apresenta/enquadra nas aulas. É através desta avaliação que se pode verificar o desenvolvimento do processo de aprendizagem, verificando assim se existe ou não evolução, podendo assim refletir se o processo/condução de ensino se apresenta adequada/se existe sucesso face a turma existente, o que leva também o professor a fazer uma autoavaliação. Esta avaliação deve ser feita ao longo de todo o período, não avaliando somente a prestação relativa às habilidades motoras da modalidade, mas também avaliando a apresentação do aluno nas aulas.

É de acordo com esta avaliação que podemos verificar a evolução do processo de aprendizagem, verificando se há ou não evolução, podendo assim refletir se estamos ou não a trabalhar com sucesso, conduzir-nos assim a uma autoavaliação.

Avaliação Sumativa:

Surge no final de uma Unidade Didática, e no fim de um ciclo de avaliação, completando assim os restantes formatos de avaliação, exprimindo-se numa classificação sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, competências, capacidades e atitudes dos alunos. Tendo em conta a Direção-Geral da Educação, a avaliação sumativa consiste num aglomerado de informações acerca de um determinado aluno que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, tendo em conta todas as somas das avaliações feitas até ao momento, de modo a obter uma média. Outros aspetos a salientar nesta avaliação são a forma como o aluno participa (se é uma participação de forma proactiva durante todas as aulas da modalidade, se vem convenientemente

equipado, se demonstra interesse, se contribui para um bom ambiente de aula e, de forma bastante importante, as habilidades (na execução das tarefas). Por fim, outro parâmetro de elevada relevância é se o aluno consegue alcançar os objetivos definidos no PNEF, isto é, compreender a evolução continua do aluno e até que estado se apresenta, e se conseguiu superar e evoluir de maneira a conseguir realizar os objetivos destinados de forma o mais correta possível. (DGE, s.d.)

Para realizar a avaliação final, o professor deve utilizar os mesmos exercícios que na avaliação inicial utilizando os mesmos critérios para avaliar os alunos sendo que nalguns aparelhos é realizada uma sequência. De acordo com os autores Araújo, F. & Diniz, J.A. (2015), estes processos de avaliação são essenciais para uma prática diária, envolvendo os alunos e os professores na reflexão, no diálogo e nas tomadas de decisão.

Na primeira aula da Unidade Didática de Tag Rugby será realizada uma avaliação diagnóstica com o objetivo de avaliar o nível da turma em relação às habilidades motoras: a nível técnico (Passe básico, Passe cruzado, Passe e Dobra, Passe e Apoio, Pontapé Livre, Corrida com bola, Ensaio, Tag, Finta, Receção, Apanhar a bola do chão e Manipulação de bola), a nível técnico ofensivo (Atitude ofensiva, Apoio e Posicionamento), a nível técnico defensivo (Posição Base Defensiva, Defesa Individual, Defesa Coletiva, Posicionamento e Atitude Defensiva) e por fim situação de jogo.

Já aos alunos que apresentarem atestado médico, estes vão ser avaliados de modo diferente em relação aos outros. Isto pelo facto de não realizarem a parte do domínio psicomotor, apenas vão ser avaliados nos outros domínios (Cognitivo e Sócio-Afetivo). No domínio cognitivo a avaliação vai processar-se através do teste teórico e no domínio sócio-afetivo através da assiduidade, pontualidade e comportamento.

Avaliação Diagnóstico

Será realizada na primeira aula, centrando-se exclusivamente sobre o domínio psicomotor. Os dados serão obtidos por observação geral da turma e também registados numa grelha, de modo a serem analisados.

Grelha de Assiduidade

Escola Secundária Campos Melo																
Educação Física																
Aula		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Nº MATR.	Nome															
	Data															
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																

Ano: 12^o **Ano Turma:** B **Professor:** Gonçalo Costa

Legenda: P – Presença; F – Falta; m – Falta de Material; M- 3^o Falta de Material; Fa – Faltar por atraso; A –atraso; D – atestado médico; d - Aluno com dispensa (doença/má disposição/lesão)

Na avaliação sumativa, elaboramos uma tabela como forma de apoio e para o controlo na respetiva avaliação dos alunos, procurando avaliar e observar a progressão que obtiveram na modalidade coletiva de Tag Rugby. Assim, na tabela que se segue é possível observar um exemplo para a avaliação dos alunos do Ensino Secundário, mais concretamente do 12º ano de escolaridade. É possível observar que se encontram critérios relacionados com os conteúdos da modalidade coletiva de Tag Rugby, as atitudes e valores que poderão ser avaliados durante a realização das respetivas aulas e também consideramos importante avaliar os conhecimentos através de um teste teórico.

Em relação a esta unidade didática para alunos do 12º ano, como momento de avaliação irão ser realizados exercícios que demonstram as habilidades técnico-táticas demonstradas pelos alunos, assim como em situação de jogo.

Para registar os resultados da avaliação será usada a seguinte tabela de avaliação:

Nome dos Alunos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Crítérios														
Passe básico														
Passe cruzado														
Passe e Dobra														
Passe e Apoio														
Pontapé Livre														
Corrida com bola														
Ensaio														
Tag														
Finta														
Receção														
Apanhar a bola do chão														
Manipulação de bola														

Técnica Ofensiva	Atitude Ofensiva														
	Apoio														
	Posicionamento														
Técnica Defensiva	Posição Base Defensiva														
	Defesa individual														
	Defesa coletiva														
	Posicionamento														
	Atitude Defensiva														
Cooperação															
Regras do Jogo															
Objetivo do Jogo															
<p>Legenda: Escala Geral:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muito Fraco - 0; • Fraco - 1; • Razoável - 2; • Bom - 3; • Muito Bom - 4; • Excelente - 5 															

Tabela 16. Avaliação Prática

Avaliação Sumativa



Avaliação Sumativa de Tag Rugby (12º Ano)

Ano Letivo 2021/2022		Habilidades Motoras						Situação de Jogo (5x5)							
Turma: B		Elementos Técnicos						Técnica Ofensiva			Técnica Defensiva				
Nº	Nome	<i>Corrida com bola</i>	<i>Passes</i>	<i>Recepção</i>	<i>Finta</i>	<i>Tomada de decisão com bola</i>	<i>Manipulação de Bola</i>	<i>Atitude Ofensiva</i>	<i>Apoio</i>	<i>Posicionamento</i>	<i>Atitude Defensiva</i>	<i>Defesa Individual</i>	<i>Defesa Coletiva</i>	<i>Posicionamento</i>	<i>Posição Base Defensiva</i>
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

Legenda: 1- Não executa; 2 – Executa com muitas dificuldades; 3 – Executa com dificuldades; 4 - Executa bem; 5 - Executa muito bem

Atividades Físicas (50%)

Modalidades	Aluno	Nº	Resultado das Tabelas de Avaliação Sumativa	Nota Final
	1.	1		
	2.	2		
	3.	3		
	4.	4		
	5.	5		
	6.	6		
	7.	7		
	8.	8		
	9.	9		
	10.	10		
	11.	11		
	12.	12		
	13.	13		
	14.	14		

Aptidão Física (20%)

Bateria de Testes FITescola

Domínio Sócio Afetivo (20%)

Conteúdos	Aluno	1	2	3	4	Nota Final
1. Respeito (respeito os colegas e os professores; intervenho de forma oportuna e correta; demonstro tolerância e capacidade de diálogo) (4%)	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
	5.					
	6.					
	7.					
	8.					
	9.					
	10.					
	11.					
	12.					
	13.					
	14.					
2. Responsabilidade (sou pontual e assíduo; trago sempre o material necessário; cumpro os prazos estabelecidos para a realização de tarefas) (4%)	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
	5.					
	6.					
	7.					
	8.					
	9.					
	10.					
	11.					
	12.					
	13.					
	14.					
3. Cooperação e envolvimento	1.					
	2.					

(presto ajuda aos meus colegas quando possível; realizo as tarefas propostas e colaboro positivamente nos trabalhos da aula) (4%)	3.						
	4.						
	5.						
	6.						
	7.						
	8.						
	9.						
	10.						
	11.						
	12.						
	13.						
	14.						
	4. Autonomia e iniciativa (revelo autonomia e utilizo estratégias na realização das tarefas propostas; sou persistente e empreendedor) (4%)	1.					
		2.					
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
5. Pensamento crítico e criativo (sou crítico, formulando opiniões e criativo no trabalho que desenvolvo) (4%)	1.						
	2.						
	3.						
	4.						
	5.						
	6.						
	7.						
	8.						
	9.						
	10.						
	11.						
	12.						
	13.						
	14.						

Avaliação Teórica (Conhecimentos) – 10 %

Teste dos Conhecimentos

Nota Final = (AP x 0,80) + (AV x 0,20)

AP – **Domínio Psicomotor** - Atividades Físicas (50%) + Aptidão Física (20%) + Conhecimentos (10%)

AV - **Domínio Sócio Afetivo** (20%)

Tabela 18. Domínio Psicomotor, Sócio Afetivo e Cognitivo

9. REFERÊNCIAS

Araújo, F & Diniz, J.A. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa? 41-52, Boletim SPEF nº39 Jul/Dez 2015

Araújo, F & Diniz, J.A. (2015). A avaliação [formativa] em educação física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos, 53-64, Boletim SPEF nº39 Jul/Dez 2015

Barbosa, S. (2011). Ginástica, Educação Física – 9º B. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Núcleo de estágio de Educação Física e Desporto.

Batista, P., Rêgo, L., Azevedo, A. (2013). Em movimento: educação física: ensino secundário, 10º, 11º, 12º anos de escolaridade / - 1ª ed., 1ª tir. - [Alfragide]: Asa - 2 v. (295 p.; 183 p.): il.; 28 cm. - Inclui todas as modalidades alternativas. - Contém bibliografia. - ISBN 978-888-88-9924-4-1

Bento (1998). Unidade Didática. Educação Física ESFHP, acessado a 31 de dezembro, 2021 em <https://educacao-fisica-esfhp.webnode.pt/unidade-didatica/>.

Bento, J. O. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte

Carmona, A. (2012). Relatório de Estágio. A unidade Didática como estratégia de ensino integrado – dos fundamentos didatológicos aos processos de construção. (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, Castelo Branco, Portugal).

Desporto Escolar. Regulamento de Torneios Tag Rugby. Acessado a 1 de janeiro, 2022 em https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/regulamento_torneios_tgrugby_19_20.pdf

Direção Geral da Educação, acessado a 1 de janeiro, 2022 em <http://dge.mec.pt/educacao-fisica>.

Direção Geral da Educação - Programa de Educação Física e Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

Direção Geral da Educação - Modalidade de Avaliação (<http://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>)

Garcia, H. & Moura, J. (2011). Tag Rugby na escola: Dossier do Professor. Dpi Cromotipo Oficina de Artes Gráficas, LDA.

Jacinto, J., Carvalho L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física – Lisboa: Texto Editores.

Morcela, R.C.F. (2010). Projecto Nestum Rugby nas Escolas. Introdução ao Tag-Rugby

e ao Bitoque. Acedido a 01 de janeiro, 2022 em https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2324/7/2._Introd...pdf

Romão, P. & Pais, S. (2007). Educação Física – 10.º, 11.º e 12.º anos. Porto: Porto Editora

Romão, P. & Pais, S. (2020). Educação Física – 10.º, 11.º e 12.º anos. Porto: Porto Editora

Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2016). Fair Play – Educação Física – 50/60 anos.

Valente-dos-Santos J, Faria J, Pinho R (2019). Fair Play - Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos - Manual do Professor (1.ª Edição). Lisboa: Texto Editora. ISBN: 978-972-47-4815-3

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2021). Fair play: educação física, 10º, 11º e 12º anos: manual do professor / - 1ª ed. - [S.l.]: Texto Editores, 2021.

Vickers, J. (1990): Institutional design for teaching Physical Activities. A Knowledge Approach. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.

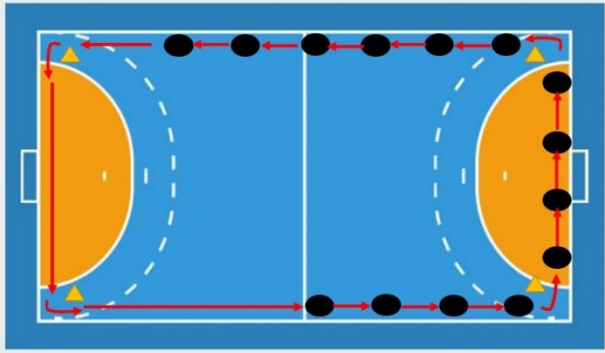
World Flair. What is Tag Rugby and what are its advantages. Acedido em <https://www.world-flair.com/8/what-is-tag-rugby-and-what-are-its-advantages>

World Rugby. Rugby's history and ethos. Acedido em <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/history>

Anexo 6 – Exemplo de um Plano de Aula

PLANO DE AULA

PROFESSOR	Gonçalo Costa		AULA N.º	65 e 66	LOCAL	Pavilhão 1	ANO/TURMA	12º B
DATA	16/02/2022	HORA	08:25	DURAÇÃO	1h 30m	N.º DE ALUNOS	15	
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol							
OBJETIVOS DA AULA	Condução/Controle de bola; Drible Progressão; Passes (Ombro, Picado e Peito); Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Desarme e Interceção e Recepção; Processo Defensivo; Processo de Ataque; Situação de Jogo 4x4; Jogo reduzido 5x5; Lançamento de 7 metros; Jogo Formal.							
SUMÁRIO	Condução/Controle de bola; Drible Progressão; Passes (Ombro, Picado e Peito); Remate em apoio; Remate em suspensão; Fintas; Desarme e Interceção e Recepção; Processo Defensivo; Processo de Ataque; Situação de Jogo 4x4; Jogo reduzido 5x5; Lançamento de 7 metros; Jogo Formal.							
MATERIAL	20 bolas de Andebol; Sinalizadores; Coletes; Bolachas.							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação dos sistemas: cardiovascular e músculo-esquelético; - Aumento da frequência cardíaca; - Adaptação do organismo ao esforço; 	<p>Aquecimento</p> <p>- Os alunos iniciam em corrida contínua à volta do pavilhão, e à medida que vão circulando o professor vai indicando tarefas para eles realizarem (Rodar os braços para a frente e para trás; elevar os braços alternadamente; skipping alto; calcanhais aos glúteos, etc.) e na final mobilização articular (Flexão do Tronco à frente; elevação do joelho ao peito; Flexão da perna atrás; Flexão lateral do tronco; Rotação dos ombros; Rotação dos Quadril; Rotação da cabeça; Rotação dos pulsos, etc.).</p>  <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alunos ▲ Sinalizadores → Corrida 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da temperatura corporal dos alunos, preparando-os para os exercícios seguintes. 	5'

- De seguida, os alunos devem realizar exercícios de mobilização articular como é demonstrado na imagem.



Mobilização Articular:

- Os alunos realizam exercícios de mobilização articular: rotação do pescoço, ombros, cintura, joelhos, tornozelos e pulsos.

- Preparação dos alunos para os exercícios seguintes.

- Trabalhar capacidade de drible.

- Trabalhar o remate em apoio e o remate em suspensão;

- Aperfeiçoar a colocação da bola na baliza.

Desenvolver:

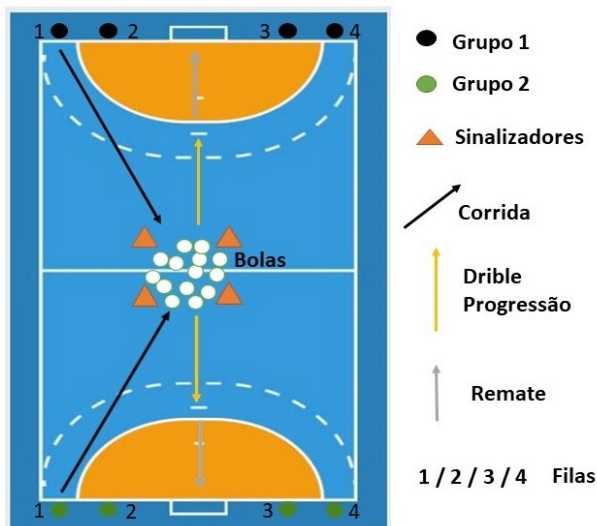
- A resistência;
- A destreza;
- A velocidade de execução do drible.

Exercício 1 – jogo de Drible Progressão e Renate

- Os Alunos são divididos em 2 Grupos, colocados em filas cada aluno dessa fila tem de se deslocar em corrida até à área onde estão colocadas as bolas. De seguida, tem de apanhar uma bola e em drible de progressão vão ter de ir até à linha de 7 metros e/ou entre a linha de 9 metros e de 6 metros para realizarem um remate (remate em apoio e/ou remate em suspensão) em direção à baliza.

- Quando for realizado o remate para dentro da baliza os alunos vão para o fim de cada fila em que se encontravam, de seguida os outros alunos passam a realizar o mesmo exercício.

- O Grupo que no final do jogo obter mais bolas dentro da baliza ganha o jogo.



Variantes:

- Colocar um defesa entre a linha de 6 metros e 9 metros.

Remate em apoio:

- Perna do lado do braço de lançamento deve estar mais recuada;
- Braço e antebraço posicionados de forma a formar um ângulo de 100°;
- Peso do corpo deslocado para a perna da retaguarda;
- Bola acima e atrás da cabeça;
- Palma da mão colocada atrás da bola;
- O movimento é iniciado através da deslocação do peso da perna de trás para a da frente;
- Rotação do tronco para o lado do braço executor;
- Movimento começa pela cintura e termina nos ombros;

15'

			<ul style="list-style-type: none"> • Trajetória da bola deve ser tensa e direcionada. <p><u>Remate em Suspensão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a corrida preparatória em curva; • Tronco direito; • Mão por trás da bola; • Executar os passos de corrida grandes e rápidos; • “Armar” o membro superior executor; • Saltar sobre a perna do último apoio; • Flexão do membro inferior contrário ao da impulsão, com rotação externa do mesmo e elevação do joelho; • O remate é realizado no momento mais alto do salto; • Rotação do tronco após o remate. <p><u>Drible de Progressão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Braço do drible deve estar ligeiramente fletido e separado do corpo; • Movimento coordenado de flexão e extensão do pulso e do braço de forma a controlar e impulsionar a bola;
--	--	--	---

- Trabalhar capacidade dos passes (picado; ombro; peito).
- Trabalhar a capacidade de recepção de bola.
- Trabalhar a tomada de decisão, o aluno observa o contexto e a partir daí vê qual a decisão mais acertada para realizar o passe.
- Melhoria do comportamento técnico-tático.

Desenvolver:

- A resistência;
- A destreza;
- A velocidade.

Exercício 2 - Jogo dos 10 passes

- O exercício consiste no jogo dos dez passes, em que os alunos são divididos em duas equipas com o espaço delimitado (por exemplo: meio-campo), e cada equipa tem de realizar dez passes seguidos, sem que a bola caia no chão e/ou seja interceptada pela equipa adversária, caso isto aconteça a contagem dos passes volta a zero.
- Cada vez que uma equipa consiga chegar aos dez passes, ganha 1 ponto e de seguida, dá a bola à outra equipa.
- A equipa sem bola tem de a recuperar antes dos 10 passes.



- Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
- Mão aberta com a palma voltada para o solo;
- Olhar em frente;
- Empurrar e amortecer a bola com os dedos;
- A bola ressalta à altura da cintura.

Passo Picado:

- Tronco voltado para a frente;
- A bola deve tocar no solo a uma distância de $\frac{3}{4}$ do passe de forma que ressalte para o peito do colega;
- Na extensão dos braços, realizar a flexão dos pulsos;

Passo de Ombro:

- Realizar a pega da bola com os dedos bem afastados;
- Armar o braço (Cotovelo realiza um ângulo de 90°);
- Adiantar a perna contrária ao braço que irá realizar o passe e em direção ao alvo;
- Através da rotação do tronco, realizar o movimento

15'

			<p>do braço de trás para a frente;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extensão do braço e a flexão do pulso; <p><u>Passé de Peito:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a pega da bola com os dedos bem afastados; • Armar o braço (Cotovelo realiza um ângulo de 90°); • Adiantar a perna contrária ao braço que irá realizar o passe e em direção ao alvo; • Dirigir a bola ao peito do companheiro. <p><u>Receção:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mãos em forma de concha; • Braços em extensão; • Dedos bem afastados e direcionados para a bola; • Flexão dos braços ao receber a bola de forma a amortecer; • Quando a bola toca nas mãos, devemos recuar com o corpo passando o peso para a perna de trás. <p><u>Lançamento de 7 metros:</u></p> <p>Este livre é um lançamento</p>
--	--	--	--

- Trabalhar a capacidade do lançamento de 7 metros.

- Aperfeiçoar a colocação da bola na baliza.

- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Exercício 3 – Lançamento de 7 metros

- Os Alunos são divididos em 2 Grupos, cada grupo numa metade do campo, cujo o objetivo é realização do lançamento de 7 metros.

- Quando for realizado o lançamento de 7 metros, o aluno que lançou troca com o guarda-redes, sendo que este se desloca para o final da fila e assim sucessivamente.

- No final o aluno de cada grupo que obtiver mais pontos/golos ganha o jogo, sendo que poderá escolher um exercício para os colegas realizarem (por exemplo: 10 flexões ou 10 abdominais ou 10 agachamentos).



- Lançamento de 7 metros:

- É concedido toda vez que existe clara chance de Golo e é interrompida por uma falta.
- O executante do Lançamento de 7 metros deve permanecer atrás da linha de 7 metros.
- Os colegas de equipa do executante devem permanecer fora da linha de Lançamento livre, assim como os adversários.

direto à baliza e normalmente é marcado quando uma falta é cometida sobre um jogador que se encontra em situação clara para poder marcar golo. Para a sua concretização:

- O executante não poderá tocar nem ultrapassar a linha dos 7 metros enquanto tiver a bola nas suas mãos.

- Durante a execução só o marcador poderá estar entre as linhas dos 6 metros e dos 9 metros. Os adversários terão de se encontrar a uma distância mínima de 3 metros do marcador.

- O executante tem 3 segundos para realizar o livre.

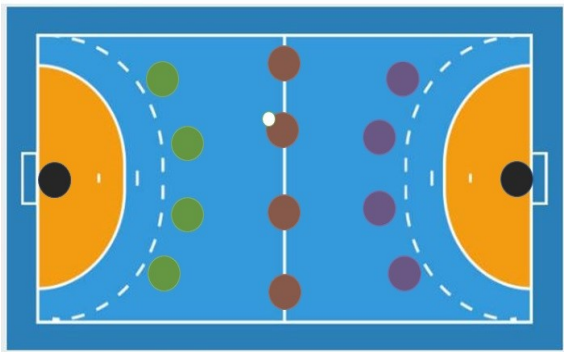
- O guarda-redes não pode ultrapassar a linha dos 4 metros.

Guarda-Redes:

- Posição base – apoia o peso nas pontas dos pés.

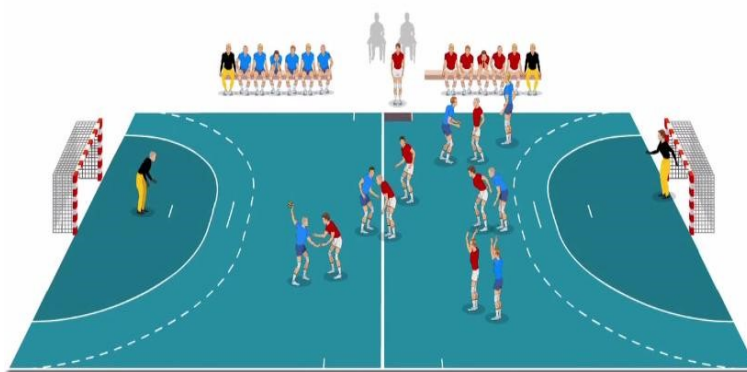
- Posição perante um remate de ponta – fecha o primeiro poste,

10'

		<p>procurando obrigar o adversário a rematar para o poste mais distante.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa a meia altura – deve ser realizada com a ajuda da perna e do braço. • Defesa alta – faz impulsão com o pé de apoio contrário à trajetória do deslocamento. • Defesa baixa – contacta a bola com o pé e com a mão. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a tomada de decisão, o aluno observa o contexto e a partir daí vê qual a decisão mais acertada a fazer. - Trabalhar capacidade de passe (peito, ombro, pulso e picado), recepção, drible e remate (em apoio, na passada e suspensão). - Precisão dos passes conforme o colega para que vão passar; - Criação de linhas de passe (desmarcação/movimentação); - Melhorar as capacidades de passe, as capacidades de tomada de decisão e visão de jogo. - Aperfeiçoar o raciocínio tático. - Aperfeiçoar a marcação e a posição base defensiva; - Conseguir progredir, desmarcar, ocupar racionalmente o espaço e criar linhas de passe; - Adquirir noções de desarme e interceptação. 	<p>Exercício 4 - jogo reduzido 5x5 (realizando jogos 4x4x4)</p> <p><u>Atacantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizam passes picado, passes de ombro e passes de peito. • Têm de conseguir marcar golo (remate em apoio ou remate em suspensão). <p>- Só pode haver remate depois de a bola passar pelos 4 jogadores da mesma equipa.</p> <p><u>Defensores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Têm de recuperar a posse de bola; • Têm de evitar o golo da equipa. <p>- Após recuperarem a bola ou não ter sido golo, os defesas passam a atacar e a equipa que estava a atacar passa a defender, ou seja, as equipas trocam de posições.</p> <p><u>Golo:</u> Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, sem que nenhuma falta tenha sido cometida, é considerado golo.</p>  <p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Guarda Redes ● Equipa 1 ● Equipa 2 ● Equipa 3 	<p>Os aspetos a considerar no remate em apoio, remate em suspensão, drible de progressão, bloco e fintas, bem como os processos defensivos e ofensivos, posição básica defensiva, recepção e passes (picado, pulso, peito e ombro) já foram abordados nos exercícios anteriores.</p> <p><u>Lançamento de Saída:</u></p> <p>- a partir do centro do terreno de jogo;</p> <p><u>Jogadores Sem bola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Desmarcação; • Finta e mudança de direção. 	15'

<p>- Aperfeiçoar os deslocamentos defensivos/ofensivos.</p> <p>- Aperfeiçoar as fintas ou simulações.</p> <p>- Aperfeiçoar o bloco.</p> <p><u>Desenvolver:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A resistência; - A destreza; - A velocidade de execução; - A noção espacial; <p><u>Jogador Sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Os jogadores sem bola deverão procurar desmarcar-se de forma a criar linhas de passe aos colegas de equipa, facilitando assim o ataque. <p><u>Jogadores com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O jogador com bola para ter êxito numa ação de ataque deve: enquadrar-se ofensivamente, realizar uma leitura da situação de jogo, optar pela ação mais simples e adequada. <p><u>Ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A equipa encontra-se no ataque a partir do momento que tem a posse de bola, o objetivo é manter a posse de bola e por consequência marcar golo. <p><u>Defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assim que a equipa perder a posse da bola, a equipa deve tornar uma disposição defensiva, ou seja, recuar para o seu meio-campo defensivo e impedir a progressão da equipa que ataca. <p><u>Guarda-Redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição base, enquadramento com a bola e colaboração com os colegas. 	<p><u>Nota:</u> Caso uma equipa atacante finalize com sucesso (golo), esta deve continuar em funções ofensivas, realizando ataque rápido em direção ao meio-campo contrário. Caso contrário, troca de funções com a equipa que estava a defender.</p> <p><u>Guarda-Redes,</u> é permitido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tocar a bola com qualquer parte do corpo para defender, dentro da área de baliza; - deslocar-se livremente com a bola, dentro da área de baliza; 	<p><u>Jogadores com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reposição da bola em jogo pelo guarda-redes; • Pega da bola; passe; drible de progressão; receção; remate; • Finta e mudanças de direção; • “Fixação” do defesa; • Ataque ao espaço; • Cruzamento; • Penetrações sucessivas. <p><u>Defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitude defensiva; • Defesa individual; • Defesa zonal; • <p>Deslocamentos defensivos;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interceção. <p><u>Guarda-Redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição base – apoia o peso nas pontas dos pés. • Posição perante um remate de ponta – fecha o primeiro poste, procurando obrigar o adversário a rematar para o poste mais distante. • Defesa a meia altura – deve ser realizada com a ajuda da perna e do braço. • Defesa alta – faz impulsão com o pé de apoio contrário
--	--	--

Exercício 5 - Jogo Formal (7x7)



- Trabalhar a tomada de decisão, o aluno observa o contexto e a partir daí vê qual a decisão mais acertada a fazer.

- Trabalhar capacidade de passe (peito, ombro, pulso e picado), recepção, drible e remate (em apoio, na passada e suspensão).

- Precisão dos passes conforme o colega para quem vão passar;

- Criação de linhas de passe (desmarcação/movimentação);

- Melhorar as capacidades de passe, as capacidades de tomada de decisão e visão de jogo.

- Aperfeiçoar o raciocínio tático.

- Aperfeiçoar a marcação e a posição base defensiva;

- Conseguir progredir, desmarcar, ocupar racionalmente o espaço e criar linhas de passe;

- Adquirir noções de desarme e interceptação.

- Aperfeiçoar os deslocamentos defensivos/ofensivos.

- Aperfeiçoar as fintas ou simulações.

- Aperfeiçoar o bloco.

Desenvolver:

- A resistência;
- A destreza;
- A velocidade de execução;
- A noção espacial;

Jogador Sem bola:

É permitido:

- Segurar a bola durante, no máximo 3 segundos.
- Dar no máximo 3 passos a segurar a bola.

- Ao Guarda-Redes é permitido:

- Tocar a bola com qualquer parte do corpo, numa tentativa de defesa, dentro da área de Golo.
- Mover-se com a bola dentro da área de Golo
- Sair da área de Golo sem a bola e participar do jogo como jogador de linha

- Lançamento Lateral:

- O Lançamento Lateral é cobrado do local onde a bola saiu da quadra pela linha lateral.
- Não é necessário o apito (autorização) do árbitro para a execução do Lançamento Lateral (reposição).
- O jogador deve permanecer com um pé sobre a linha durante o Lançamento Lateral (reposição).
- Os adversários devem respeitar uma distância mínima de 3 metros do executante do Lançamento Lateral (reposição), exceto quando há um Lançamento lateral (reposição) do lado da área de Baliza e o adversário pode se posicionar a menos de 3 metros para permanecer fora da área

- Lançamento de Baliza:

- O Lançamento de Baliza é executado somente pelo Guarda-Redes.

- Lançamento Livre:

- Deve ser marcado toda vez que há uma violação às regras.
- Não há necessidade do apito do árbitro para execução do Lançamento Livre, que deve ser cobrado no local onde ocorreu a infração.
- Os adversários devem respeitar uma distância de 3 metros do executante do Lançamento Livre.

- Lançamento de 7 metros:

- É concedido toda vez que existe clara chance de Golo e é interrompida por uma falta.
- O executante do Lançamento de 7 metros deve permanecer atrás da linha de 7 metros.
- Os colegas de equipa do executante devem permanecer fora da linha de Lançamento livre, assim como os adversários.

à trajetória do deslocamento.
• Defesa baixa – contacta a bola com o pé e com a mão.

Os aspetos a considerar no remate em apoio, remate em suspensão, drible de progressão, bloco e fintas, bem como os processos defensivos e ofensivos, posição básica defensiva, recepção e passes (picado, pulso, peito e ombro) já foram abordados nos exercícios anteriores.

Lançamento de Saída:

- a partir do centro do terreno de jogo;

Jogadores Sem bola

- Desmarcação;
- Finta e mudança de direção.

Jogadores com bola:

- Reposição da bola em jogo pelo guarda-redes;
- Pega da bola; passe; drible de progressão; recepção; remate;
- Finta e mudanças de direção;
- “Fixação” do defesa;

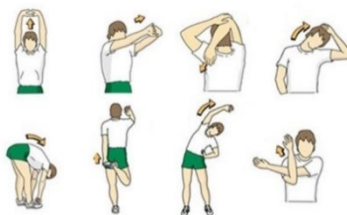
15'

<ul style="list-style-type: none"> • Os jogadores sem bola deverão procurar desmarcar-se de forma a criar linhas de passe aos colegas de equipa, facilitando assim o ataque. <p><u>Jogadores com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O jogador com bola para ter êxito numa ação de ataque deve: enquadrar-se ofensivamente, realizar uma leitura da situação de jogo, optar pela ação mais simples e adequada. <p><u>Ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A equipa encontra-se no ataque a partir do momento que tem a posse de bola, o objetivo é manter a posse de bola e por consequência marcar golo. <p><u>Defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assim que a equipa perder a posse da bola, a equipa deve tornar uma disposição defensiva, ou seja, recuar para o seu meio-campo defensivo e impedir a progressão da equipa que ataca. <p><u>Guarda-Redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição base, enquadramento com a bola e colaboração com os colegas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Ataque ao espaço; • Cruzamento; • Penetrações sucessivas. <p><u>Defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atitude defensiva; • Defesa individual; • Defesa zonal; • Deslocamentos defensivos; • Interceção. <p><u>Guarda-Redes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posição base – apoia o peso nas pontas dos pés. • Posição perante um remate de ponta – fecha o primeiro poste, procurando obrigar o adversário a rematar para o poste mais distante. • Defesa a meia altura – deve ser realizada com a ajuda da perna e do braço. • Defesa alta – faz impulsão com o pé de apoio contrário à trajetória do deslocamento. • Defesa baixa – contacta a bola com o pé e com a mão.
---	--	---

- Alongamento e Retorno à calma;

Alongamentos

- Os alunos realizam em conjunto, alongamento dos principais grupos musculares intervenientes, quer dos membros superiores, quer dos membros inferiores. com a ajuda do professor.



- Balanço da aula e arrumação do material.

- Estabelecer conhecimento sobre a próxima aula e transmitir os principais objetivos a abordar.



- Identificar se houve aquisição e consolidação de conhecimentos durante a aula.

5'



Observações:

Este plano tem uma duração total de 80 minutos, pelo facto de cada aluno necessitar de 10 minutos para se equipar e desequipar.

Referências Bibliográficas:

- Batista, P., Régo, L., Azevedo, A. (2013). Em movimento: educação física: ensino secundário, 10º, 11º, 12º anos de escolaridade / - 1ª ed., 1ª tir. - [Alfragide]: Asa - 2 v. (295 p. ; 183 p.) : il. ; 28 cm.
- Costa, J. D. (2006). Jogo Limpo– 5/6 de Educação Física. Porto Editora;
- Costa, M., & Costa, A. (2008). Educação Física 7/8/9. Areal Editores.
- Federação Internacional de Andebol, em <https://www.ihf.info/>
- Federação de Andebol de Portugal, em <https://portal.fpa.pt/>
- FITescola. https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aef_f_andebol.pdf
- Romão, P. & S.Pais (2013). Educação física 10-11-12 : 10º, 11º, 12º anos /. - 1ª ed., Porto : Porto Editora. ISBN 978-972-0-42802-8
- Simões, A. C. (2008). Handebol Defensivo: Conceitos Técnicos E Táticos - Editora Phorte. 2ª Ed.
- Valente-dos-Santos J, Faria J, Pinho R (2019). Fair Play - Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos - Manual do Professor (1.ª Edição). Lisboa: Texto Editora. ISBN: 978-972-47-4815-3
- Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2021). Fair play : educação física, 10º, 11º e 12º anos : manual do professor / - 1ª ed. - [S.l.] : Texto Editores, 2021. ISBN 978-111-11-5074-7

Anexo 9 - Avaliação Sumativa de Voleibol (1º período)

Nº	Nome	Gestos Técnicos							comum JD			Situação de jogo (4x4)				Classificação das Aulas (0-20)	Classificação			
		Serviço por baixo	Serviço por cima	Passe Alto de Frente	Passe Alto de Costas	Manchete	Remate em Apoio	Remate em Suspensão	Cooperação	Conhece as regras	Conhece o objectivo do jogo	Início do jogo (12º - serviço por baixo e serviço por cima)	Recepção (passe ou manchete)	Transição (passe ou manchete)	Finalização (passe ou remate)			Posicionamento em campo	Movimentações	Combinações ofensivas
		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
Avaliação Sumativa de Voleibol (12º ano)																				
 Escola Secundária Campos Melo																				
 REPÚBLICA PORTUGUESA																				
DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO																				
Ano Letivo 2021/2022 Turma: 12º B																				
AvSumativa Voleibol (12º ano) AvSum Gin Aparelhos (12º ano) AvSumativa Aptidão Física																				

Anexo 10 - Avaliação Sumativa de Ginástica de Aparelhos (1º período)

Nº	Nome	Ano Letivo 2021/2022			
		Masculino	Feminino		
Turma: 12º B	Paralelas	Subida sim	Entrada	5	5
		Deslocame	Desloca	5	5
		Apoio dos	Avião	5	5
		Rolamento	½ Volta	5	5
		Pino de on	Salto de	5	5
		½ Volta (m	Troca Pa	5	5
	Trave	Ângulo	Salto Te	5	5
		Tesoura	Pivot	5	5
		Saída Simp	S Extens	5	5
		Fluidez	S 180º (0	5	5
			S 360º (0	5	5
			S Rodad	5	5
Assimétricas	Subida cor	Subida c	5	5	
	Sarilho	Volta à f	5	5	
	½ volta po	Sarilho	5	5	
	Balanços d	½ Volta	5	5	
	Balanços r	Balanço	5	5	
		Balanço	5	5	
Pinto Fixa	Salto de E	Salto de	5	5	
	Salto entre	Salto en	5	5	
	Rodada	Rodada	5	5	
	Salto em e	Salto en	5	5	
		Salto engr	Salto en	5	5
		Piruetas ve	Piruetas v	5	5
Minitrampolim	Salto de Ca	Salto de	5	5	
	Mortal à fr	Mortal à	5	5	
Classificação das Aulas (0-20)					
Classificação da avaliação (todos os aparelhos)					
Classificação Final da UD					

Ginástica de Aparelhos - Avaliação Sumativa

REPÚBLICA PORTUGUESA
 DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
 DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO





Microsoft Word ribbon showing the 'Formatação' (Formatting) tab. The ribbon includes options for font style (Arial, size 10), bold (B), italic (I), underline (U), text color (A), bullet points, alignment (left, center, right), and other text formatting tools. The document title is 'Ginástica de Aparelhos - Avaliação Sumativa'.

Anexo 11 - Avaliação Sumativa de Andebol (2º período)

		Habilidades Motoras										Em situação de jogo (7x7)					Classificação das Aulas (0-100)		Média total (0-100)	
Ano Letivo 2021/2022		Turma: 12º B																		
Nº	Nome	Passé	Recepção	Drible de Progressão	Remate em apoio	Remate em Suspensão	Fintas	Posição Base	Mudanças de Direção	Deslocamento Ofensivo	Colocação Ofensiva	Deslocamento Defensivo	Colocação Defensiva	Defesa Individual	Marcação de Controlo	Marcação de Vigilância				
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				

Anexo 12 - Avaliação Sumativa de Ginástica Acrobática (2º período)

 													
Avaliação Sumativa de Ginástica Acrobática - 12º ano													
Habilidades Motoras													
Ano Letivo 2021/2022													
Turma: 12º B													
Nº	Nome	Elemento nº 1	Elemento nº 2	Elemento nº 3	Elemento nº 4	Elemento nº 5	Elemento nº 6	Elemento nº 7	Elemento nº 8	Elemento nº 9	Mortal Iniciação	Classificação das Aulas	Média total (0-20)
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			



Anexo 14 - Avaliação Sumativa de Tag Rugby (3º período)

No	Nome	Habilidades Motoras					Em situação de jogo (5x5)					Avaliação Formal	Classificação das Aulas	Nota Final - Tag Rugby			
		Elementos Técnicos					Técnica Ofensiva								Técnica Defensiva		
Ano Letivo 2021/2022																	
Ano: 12º																	
Turma: B		Corrida com bola	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Passe	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Recepção	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Finta	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Tomada de decisão com bola	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Manipulação de Bola	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Atitude Ofensiva	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Apoio	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Posicionamento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Atitude Defensiva	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Defesa Individual	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Defesa Coletiva	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Posicionamento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		Posição Base Defensiva	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Anexo 15 - Avaliação Sumativa de Ginástica Acrobática (3º período)

Ano Letivo 2021/2022		Elementos Técnicos de Pares e Trios									Elemento Dinâmico	Habilidades Motoras					Elementos Individuais					Coreografias			Avaliação Formal		Classificação das Aulas		Média total (0-20)	
Nº	Nome	Elemento nº 1	Elemento nº 2	Elemento nº 3	Elemento nº 4	Elemento nº 5	Elemento nº 6	Elemento nº 7	Elemento nº 8	Elemento nº 9	Equilíbrio	Flexibilidade	Acrobáticos	Coreográficos	Ritmo de movimento	Ligação à Música	Expressividade	Criatividade												
12		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
11		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
10		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
9		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
8		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
7		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
6		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
4		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
3		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
2		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
1		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												

Anexo 16 – Exemplo de Avaliação Sumativa 1º Período

Nº	Nome	Voleibol	Ginástica de Aparelhos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Alunos com Atestado Médico	1. Respeito (respeito os colegas e os professores; intervenho de forma oportuna e correta; demonstro tolerância e capacidade de diálogo)	2. Responsabilidade (sou pontual e assíduo; trago sempre o material necessário; cumpro os prazos estabelecidos para a realização de tarefas)	3. Cooperação e envolvimento (presto ajuda aos meus colegas quando possível; realizo as tarefas propostas e colaboro positivamente nos trabalhos da aula)	4. Autonomia e iniciativa (revelo autonomia e utilizo estratégias na realização das tarefas propostas; sou persistente e empreendedor)	5. Pensamento crítico e criativo (sou crítico, formulando opiniões e criativo no trabalho que desenvolvo)	Média Total	Avaliação final 1º período	Avaliação final 1º período sem a avaliação que mais prejudica	NOTA FINAL	
		20	20	20	20	20	20	4	4	4	4	4	20				
		Atividades Físicas (50%)			20%	10%	80%										
		Dominio Psico-motor (80%)											Dominio Sócio Afetivo (20%)				
		Ano Letivo 2021/2022															
		Turma: 12º B															
<p style="text-align: center;">Avaliação Sumativa - 1º Período</p>																	
<p style="text-align: center;">   </p> <p style="text-align: center;"> DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO </p>																	

Anexo 17 – Exemplo de Teste de Avaliação Teórica



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO



Escola Secundária
Campos Melo

2021/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º Ano

Teste de Avaliação Teórica - 1º Período

Nome: _____ Turma: _____ Nº _____

Duração: 60 minutos

Data: ____ / ____ / ____

Classificação: _____

Professor: _____

Enc.Educação: _____

Lê as questões atentamente antes de dares a resposta.

Grupo I - Ginástica de Aparelhos

(1,5 Valores) 1. Refira 3 determinantes técnicas para a realização da marcha em pontas dos pés na trave olímpica?

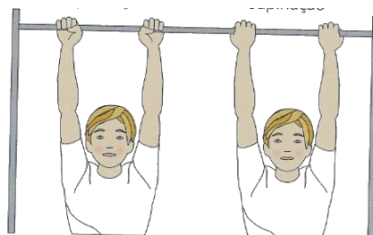
(1,5 Valores) 2. Faz corresponder o nível de dificuldade aos seguintes saltos de cavalo/plinto.

- | | | | |
|--------------------|---|---|----------|
| Salto Entre Mãos | • | • | Básico |
| Salto Queda Facial | • | • | Médio |
| Salto de Eixo | • | • | Superior |

(0,5 Valor) 3. Em relação às determinantes técnicas do salto entre mãos, assinale com **V** se a afirmação for verdadeira e com **F** se a afirmação for falsa.

- Chamada a um pé.
- No momento do contacto dos pés com o trampolim, deve-se manter os ombros recuados em relação aos apoios dos pés.
- O apoio das mãos no cavalo/plinto, deve ser efetuado com a ação da repulsão dos membros superiores.
- Devem-se fletir os membros superiores no momento de repulsão.

(1 Valor) 4. Refere o nome de cada uma das pegas observadas no desenho.



1

2

1. _____

2. _____

(1,5 Valores) 5. Refira 3 determinantes técnicas do Sarilho à frente

(1 Valor) 6. No esquema na trave devemos ter algumas preocupações/regras, escolhe a afirmação correta.

- a) Fluidez e segurança nos movimentos.
- b) Manter sempre a mesma orientação do esquema.
- c) Realizar a saída com auxílio do reuther.
- d) Todas as anteriores.

Grupo II - Voleibol

(1 Valor) 1. Refira quantos toques seguidos pode dar uma equipa e um jogador?

(1 Valor) 2. Refira 4 situações em que a bola é considerada fora?

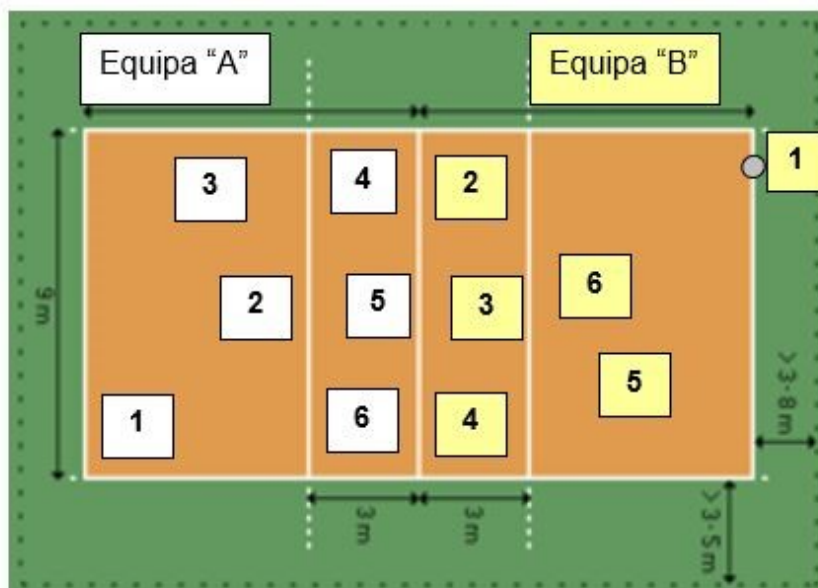


(1 Valor) 3. Refira a pontuação máxima de um set e quantos sets pode ter um jogo?

(2 Valores) 4. Refira 4 determinantes técnicas na realização de um remate em suspensão.

(1 Valor) 5. Refira 2 determinantes técnicas do passe alto de frente.

(2 Valores) 6. Observa bem a figura abaixo. Ela representa a posição exata dos jogadores de duas equipas no momento do Serviço. Indica se há erro(s) regulamentar(es) quanto ao posicionamento dos jogadores e caso haja, explica o motivo.





Grupo III - Aptidão Física

(2 Valores) 1. Nas aulas de Educação Física foram realizados vários testes de avaliação da Aptidão Física. Explica resumidamente o que pretendia avaliar o teste dos abdominais, indicando como deve ser realizado.

(1 Valor) 3. Indique qual o teste realizado para avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

(2 Valores) 4. Indique qual o teste realizado para avaliação força dos membros superiores e as condições de realização do mesmo.

Bom Trabalho!

Anexo 18 – Exemplo de Matriz de Prova

ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO - Covilhã
MATRIZ DE PROVA

Disciplina: Educação Física, 12 ano

Módulo: Desportos Coletivos (Ginástica de Aparelhos e Voleibol) e Aptidão Física - Teórico

DURAÇÃO DA PROVA: 60 MINUTOS

ANO LETIVO 2021/2022

Conteúdos	Objetivos/Competências	Estrutura	Cotações
1. Ginástica de Aparelhos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhece a modalidade e identifica das características da mesma. 2. Conhece e identifica os elementos gímnicos e aparelhos. 3. Conhece e identifica os gestos técnicos. 	<p>3 Questões de resposta curta e/ou extensa.</p> <p>1 Questão de Verdadeiro/Falso</p> <p>2 Questões de Correspondência</p>	7 valores
2. Voleibol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhece o jogo e identifica das características do mesmo. 2. Conhece e identifica ações técnicas ou táticas do jogo. 3. Conhece e identifica as regras de jogo. 	<p>3 Questões de resposta curta</p> <p>2 Questões de resposta extensa.</p>	8 valores
3. Aptidão Física	- Conhece os meios e os métodos de treino para desenvolver as capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida.	<p>1 Questão de resposta curta</p> <p>2 Questões de resposta extensa.</p>	5 valores

Anexo 19 - Exemplo de uma Avaliação de Aptidão Física

Escola Secundária Campos Melo

DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO

REPÚBLICA PORTUGUESA

Avaliação de Aptidão Física

Ano Letivo 2021/2022

Data:

Nº	Nome	Gênero	Data de Nascimento	Idade	Componente Morfológica		IMC	Força			Flexibilidade			Média total (0-100)	Média total (0-20)								
					Peso (kg)	Altura (m)		Resistência Milha	Média Abdominal	Força Superior Flexões (MS)	Força Inferior Salto Hor.	Senta e alcança	Ombros										
				Hoje				tempo	nota	resultado	nota	resultado	nota	resultado (dir.)	nota	resultado(esq.)	nota	Cintura escapular	nota				
				1º				%		%		%		%		%		%					
				Hj				30	6	25	5	15	3	10	2	7,5	1,5	7,5	1,5	5	1	100,0	20

AvSum Gin Aparelhos (12º ano) AvSumativa Aptidão Física AV Conhecimentos 1ºP Atestado N

Anexo 20 – Exemplo do material de apoio (3º Período) à transmissão de conhecimentos

Aprendizagens Essenciais:
Área dos Conhecimentos

12º ano

Escola Secundária Campos Melo

FACULDADE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
Departamento de Ciências do Desporto

Professora: Gonçalo Costa

Violência no Desporto

A violência no desporto manifesta-se de diversas formas que vão desde:

- A agressão física;
- A linguagem;
- Abusos e comportamento dos praticantes;
- Treinadores, juízes, espectadores ou pais;
- Situações mais graves.



Exemplos de Corrupção Passiva e Corrupção Ativa

- **Corrupção Passiva** - Um árbitro de futebol solicita, ou aceitar de um dirigente de um determinado clube, uma determinada quantia em dinheiro, para, durante o decorrer da partida "ajudar" a equipa desse mesmo clube a vencer o jogo, "inventando" um penalty ou uma expulsão.
- **Corrupção Ativa** - É o caso idêntico no da corrupção passiva, sendo o autor desse crime aquele que dá ou oferece ao árbitro um valor monetário em benefício da "sua" equipa.



Índice

- Ética nas Atividades Desportivas
- Violência no Desporto e Espírito Desportivo
- Corrupção no Desporto
- Verdade Desportiva



Violência do Desporto ≠ Violência no Desporto

A **Violência do desporto** é intrínseca a esta atividade (ocorre dentro das "4 linhas"), deverá ter sempre consequências desportivas, pode afetar seriamente o resultado final, seja por via de uma lesão infligida no adversário ou qualquer outra situação que possa produzir vantagens no desenrolar da atividade.

A **Violência no desporto** é a violência que ocorre nas áreas desportivas, mas que provém de outras esferas (violência no desporto, deverão ter outro tipo de consequências, provavelmente de esfera judicial, mas sem punição desportiva). A violência no desporto é aquilo que acontece no desporto, mas não é estritamente do seu domínio.



Verdade Desportiva



4 Tipos de Atos Violentos no Desporto

- 1 - Desordem por falta de bilhetes de ingresso - tentativa violenta de entrar num recinto desportivo; Não costumam ser muito violentas;
- 2 - Desordem por direitos - entendida como uma injustiça por parte dos adeptos de uma equipa perdedora podendo provocar confrontos. A violência pode atingir níveis elevados e as massas podem chegar a confrontar-se com a polícia.
- 3 - Desordem por vitória - o confronto com a polícia costuma ser reduzido;
- 4 - Desordem no tempo de folga - refere-se a atos violentos que ocorrem em festas ou celebrações perdendo o respeito por normas morais.



Verdade Desportiva

A verdade desportiva existe quando os agentes desportivos se comportam de forma a não alterar resultados ou desempenhos.

- Existem diversas formas de um resultado não corresponder à "Verdade desportiva", tais como:
- Alteração ou falsamento de resultado, por combinação ou manipulação de resultados;
 - Decisões dos árbitros que não correspondem à realidade dos factos (sajam intencionais ou não);
 - Atuação melhorada ou condicionada dos atletas (dopagem ou coação feita por outro jogador).



Ética nas Atividades Desportivas

Ética nas atividades desportivas

• Conjunto de valores morais a serem adotados pelos atletas e todos os envolvidos na prática desportiva.

Humildade
Respeito
Amizade
Justiça
Cooperação

Violência no Desporto e o Espírito Desportivo

"A Carta sobre o Espírito Desportivo"

5 elementos básicos a serem respeitados na prática dos desportos:

- Respeitar os regulamentos;
- Respeitar os árbitros e aceitar as suas decisões;
- Respeitar os adversários;
- Demonstrar preocupação com a qualidade de oportunidades entre os competidores;
- Manter permanentemente a sua própria dignidade.

Corrupção no Desporto

Corrupção no Desporto

- A **Corrupção no Desporto** é qualquer atividade legal, ilegal e simbólica que pretenda deliberadamente distorcer o resultado de uma competição desportiva (ou qualquer um dos seus elementos) com o objetivo de ganhar material pessoal para uma ou mais partes envolvidas nessa atividade.
- A **Corrupção no desporto** não é recente e tem-se observado vários exemplos nas diferentes modalidades desportivas. Desde pagamentos ilícitos a agentes desportivos (árbitros, árbitros, dirigentes), com o intuito de alteração de resultados, ou a compra do investimento nas decisões de órgãos de decisão, desporto e justiça.

A Corrupção Passiva e a Corrupção Ativa


```

    graph TD
      A[Corrupção] --> B[Decreto Lei nº 48/95]
      B --> C[Ativa]
      B --> D[Passiva]
      C --> E[Oferecer ou prometer vantagem indevida]
      D --> F[Solicitar ou receber vantagem indevida]
    
```

Referências Bibliográficas

- Almeida, A., Monteiro, J. (2009). Educação física 10º, 11º, 12º anos - ensino secundário / 1ª ed. - Porto: Aca, 2004. - 285 (2) p. - 14; 28 cm. - ISBN 972-41-2820-X
- Carta sobre o Espírito Desportivo. Obtido a partir de: http://www.sportemovement.com.br/conteudo/conteudo_frame.asp?cod_noticia=176
- Decreto-lei nº 48/95 de 15 de março. Diário da República, Série I. Obtido a partir de: <https://dre.pt/legislacao-consolidada/lc/7982237921903210002/32030916/ploma/>
- Magalhães, A., Miller, G., Lima, J. & Jesus, R. (2014). Código de Ética Desportiva. Instituto Português do Desporto e Juventude. Plano Nacional de Ética no Desporto. Obtido a partir de: <http://www.inpd.pt/medias/998/etd/etd.pdf>
- Moreira, M. C., & Ferreira, D. G. (2008). Algumas reflexões sobre a Ética Desportiva. Motricidade, 4(3). <https://doi.org/10.5083/motricidade.4.3.176>
- FNED - Plano Nacional de Ética no Desporto (n.º). Obtido a partir de: <https://inpd.inpd.gov.pt/>
- Ramalho, P. Paulo, S. (2013). Educação Física (10.º / 11.º / 12.º anos) - 1ª ed., 2ª reimp. - Porto: Porto Editora, 2013. - 3 v. (14), (11), (24), 94 p. : il., 25 cm. - Contém bibliografia. - ISBN 978-972-0-82802-8

Anexo 21 – Exemplo de Matriz de Ficha de Avaliação dos Conhecimentos

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO				 Escola Secundária Campos Melo
MATRIZ DE FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS				
Disciplina: Educação Física, 12 Ano		Conteúdos: Área dos Conhecimentos		
DURAÇÃO DA PROVA: 15 MINUTOS		ANO LETIVO 2021/2022	1º Período	
Conteúdos	Objectivos/Competências	Estrutura	Cotações	
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica as Capacidades Motoras, estabelecendo a distinção entre Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas. - Conhece os meios e os métodos de treino para desenvolver as capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida. - Conhece o conceito de Carga de Treino / doseamento da intensidade e duração do esforço. - Conhece os Mecanismos de Adaptação ao Exercício Físico - Identifica os princípios básicos do Treino 	2 Questão de correspondência 1 Questão de verdadeiro/falso 1 Questão de opções múltiplas 2 Questão de resposta curta	200 Pontos	

Anexo 22 - Cartaz Semana Europeia do Desporto

#BEACTIVE - Durante as aulas de Educação Física e treinos do Desporto Escolar

Semana Europeia do Desporto
23 a 30 de Setembro

Horário	23.9.2021 5ª feira	24.9.2021 6ª feira	27.9.2021 2ª feira	28.9.2021 3ª feira	29.9.2021 4ª feira
	Provas Sprint				
8h25 18h15	'Mestres da Sustentação'	'Quantos caem?'	'Pista Maluca'	'Saltitões'	'Parábolas perfeitas' "Open Day Desporto Escolar"

CONTAMOS CONTIGO!

ec.europa.eu/sport/week Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

Uma iniciativa da

Anexo 23 – Projeto “Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva”

Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva

Pavilhão

“Às Cegas” - Circuito dois a dois, um aluno fará de cego e o outro de guia	
Objetivo	Vivenciar algumas das dificuldades sentidas por alunos com necessidades educativas especiais.
Duração	20 Minutos
Material	Vendas (ou algo semelhante), 5 arcos, 1 banco sueco, 4 cones, 4 bastões, 1 cesto de basquetebol, 2 bolas de basquetebol, 1 bola de ginástica, 2 barreiras, 1 colchão e 4 cordas.
Regras	O guia tem de acompanhar o seu par em todo o circuito que está colocado num 1/3 do campo. Nas estações do arco na parede e do cesto de basquetebol, o guia terá um bastão para tocar nos mesmos, de forma que o colega tenha percepção da colocação dos materiais. Os alunos podem trocar de funções.
Esquema	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Arco na Parede Banco Sueco Cones com bastão Colchão Cesto de Basquetebol Arcos Barreiras Cordas

Comemoração do Dia Nacional de Luta pela Educação Inclusiva

Ginásio

“Mobilidade Condicionada” - Voleibol Sentado	
Objetivo	Vivenciar algumas das dificuldades sentidas por alunos com necessidades educativas especiais.
Duração	20 Minutos
Material	1 trave alta, 12 cones, 1 bola de voleibol
Regras	Jogado por duas equipas de 6 elementos. O objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário. As regras são semelhantes às do voleibol tradicional com algumas diferenças como por exemplo: é permitido fazer bloco ao serviço adversário e o contacto com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação sendo apenas permitido perdê-lo nos deslocamentos.
Esquema	<p>Legenda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol Sentado

Anexo 24 – Guião do Dossier de Turma

2020/ 2021

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO

Escola Secundária
Campos Melo

GUIÃO DO DOSSIER DE TURMA

- 1. TURMA**
 - Horário da Turma;
 - Listagem e Fotos da Turma;
 - Plano Curricular da Turma (arquivo de doc.)
- 2. ALUNOS**
 - Dossier Individual:
 - * Ficha Biográfica;
 - * Autorização de saída da ESCM/ Autorização de captação de imagens;
 - * Medidas de Apoio Pedagógico;
 - * Clubes/ Atividades;
 - * Participações Disciplinares (registo de incidentes e/ ou de procedimentos disciplinares);
 - * Registo de Assiduidade dos alunos (faltas e respetivas justificações);
 - * Contactos com os EEs.
- 3. AVALIAÇÃO**
 - Informações Intercalares;
 - Fotocópia das Pautas (Reuniões de Avaliação).
- 4. CONSELHO DE TURMA**
 - Constituição do Conselho de Turma/ lista de contactos
- 5. PAIS/ ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**
 - Horário de Atendimento;
 - Comunicações;
 - ...
- 6. LEGISLAÇÃO**

Anexo 25 – Protocolo Tabata 20 minutos

Table 1. The 20-minute Tabata Workout Protocol				
	Minute 1	Minute 2	Minute 3	Minute 4
Segment 1	High Knee Run	Plank Punch	Jumping Jacks	Side Skaters
Segment 2	Jump Rope	In/Out Boat	Line Jumps	Push-Ups
Segment 3	Burpees	Russian Twists	Squats	Lunges
Segment 4	Mt. Climbers	Push-Ups	Split Squat	Box Jump




Referência: Emberts, T., Porcari, J., Dobers-Tein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). “Is Tabata All It’s Cracked Up to Be?”, *ACE Prosource*, P.1Y4.

1ª Sessão (Duração: 5 minutos)	2ª Sessão (Duração: 5 minutos)
<i>Exercício 1</i> – High Knee Run (20s + 10s)	<i>Exercício 1</i> – Plank Punch (20s +10s)
<i>Exercício 2</i> – Jum Rope (20s + 10s)	<i>Exercício 2</i> – In/Out Boat (20s +10s)
<i>Exercício 3</i> – Burpees (20s + 10s)	<i>Exercício 3</i> – Russian Twists (20s+10s)
<i>Exercício 4</i> – Mt. Climbers (20s + 10s)	<i>Exercício 4</i> – Push-Ups (20s + 10s)
<i>Exercício 5</i> – High Knee Run (20s + 10s)	<i>Exercício 5</i> – Plank Punch (20s +10s)
<i>Exercício 6</i> – Jum Rope (20s + 10s)	<i>Exercício 6</i> – In/Out Boat (20s +10s)
<i>Exercício 7</i> – Burpees (20s + 10s)	<i>Exercício 7</i> – Russian Twists (20s+10s)
<i>Exercício 8</i> – Mt. Climbers (20s + 10s)	<i>Exercício 8</i> – Push-Ups (20s + 10s)
<i>No final da 1ª Sessão</i> – 1 minuto de descanso.	<i>No final da 2ª Sessão</i> – 1 minuto de descanso.
3ª Sessão (Duração: 5 minutos)	4ª Sessão (Duração: 5 minutos)
<i>Exercício 1</i> – Jumping Jacks (20s + 10s)	<i>Exercício 1</i> - Side Skaters (20s + 10s)
<i>Exercício 2</i> – Line Jumps (20s + 10s)	<i>Exercício 2</i> - Push-Ups (20s + 10s)
<i>Exercício 3</i> – Squats (20s + 10s)	<i>Exercício 3</i> - Lunges (20s + 10s)
<i>Exercício 4</i> – Split Squat (20s + 10s)	<i>Exercício 4</i> - Box Jump (20s + 10s)
<i>Exercício 5</i> – Jumping Jacks (20s + 10s)	<i>Exercício 5</i> - Side Skaters (20s + 10s)
<i>Exercício 6</i> – Line Jumps (20s + 10s)	<i>Exercício 6</i> - Push-Ups (20s + 10s)
<i>Exercício 7</i> – Squats (20s + 10s)	<i>Exercício 7</i> - Lunges (20s + 10s)
<i>Exercício 8</i> – Split Squat (20s + 10s)	<i>Exercício 8</i> - Box Jump (20s + 10s)
<i>No final da 3ª Sessão</i> – 1 minuto de descanso.	<i>No final da 4ª Sessão</i> – 1 minuto de descanso.
<i>Nota:</i> Os exercícios das sessões vão ser adaptados, ou seja, vamos utilizar outros exercícios que trabalham os mesmos grupos musculares, para que os planos de treino sejam diferentes ao longo do programa Tabata 20 min.	

Anexo 26 - Bateria de exercícios para o Treino Tabata

PLANOS DE AULA

PROFESSOR	Gonçalo Costa	PLANOS	11	LOCAL	Pavilhão - Ginástica	ANO/TURMA	12º B	
DATA	12/01/2022 a 21/03/2022	HORA	08:25 ou 10:05 (depende da rotação dos espaços)		DURAÇÃO	1h50 min	N.º DE ALUNOS	14
OBJETIVOS DA AULA	Aptidão Física (Treino Tabata).							
MATERIAL	Colchões; Colunas; Aplicação Tabata.							

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	
- Atitude e posturas corporais adequadas a cada exercício.	<p>Plano 1 - Treino Tabata (12/01/2022)</p> <p>Os alunos realizam 4 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 10 minutos.</p> <p>1º Exercício – Squats / Agachamentos (20 segundos)</p>  <p>2º Exercício - Mountain Climbers (20 segundos)</p>  <p>3º Exercício – Knee Tuck Crunches / Abdominais com Flexão de Joelhos (20 segundos)</p> 	<p>Squats / Agachamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernas afastadas entre quadril e ombros; - Pés virados para a frente; - Core contraído e tronco para cima; - Os calcanhares seguram o peso; - Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés. <p>Mountain Climbers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As mãos ficam embaixo dos ombros; - Core contraído; - Movimentos ágeis e controlados; - Alternar as pernas e cada lado conta uma repetição. <p>Knee Tuck Crunches / Abdominais com Flexão de Joelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ombros para baixo e longe das orelhas; - Core contraído; - Dedos das mãos apontados para os pés; - Manter os joelhos juntos; - Manter o queixo levantado todo o tempo. - Flexão dos MI. <p>Pendulum Lunges:</p>	10'

4º Exercício – Pendulum Lunges (20 segundos)



Plano 2 – Treino Tabata (19/01/2022)

Os alunos realizam 4 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 10 minutos.

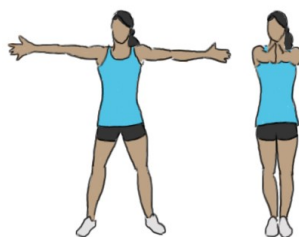
1º Exercício – 180º Jumps (20 segundos)



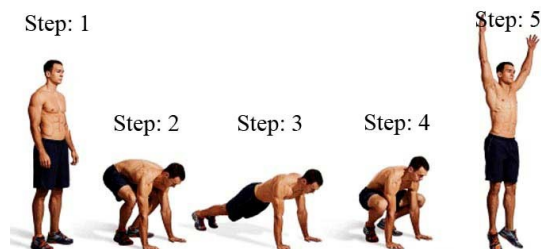
2º Exercício - Ankle Touches (20 segundos)



3º Exercício – Clap Jacks (20 segundos)



4º Exercício – Burpees (20 segundos)



- O joelho não ultrapassa a ponta do pé;
- Empurrar com o calcanhar para potencializar o movimento;
- Ativar o músculo do glúteo da perna que está de pé;
- Core contraído e tronco para cima;
- Tentar fazer um ângulo de 90º com ambas as pernas.

180º Jumps:

- Pés virados para a frente;
- Pernas afastadas entre quadril e ombros;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés;
- Saltar de um lado para o outro dando meia-volta;
- Descer com os joelhos ligeiramente fletidos.

Ankle Touches:

- Core contraído;
- Joelhos fletidos e pés no chão;
- Tentar tocar nos tornozelos, alternadamente;

Clap Jacks:

- Core contraído;
- Tentar unir as omoplatas quando os braços estiverem abertos;
- Mãos na altura dos ombros.

Burpees:

- Começar de pé com os pés afastados à largura dos ombros;
- Num só movimento, e com o apoio das mãos no chão, passe para a posição de prancha;
- Num salto, faça os pés chegar até à linha das mãos, posicionando-os entre as mesmas;
- Voltar à posição vertical, mas com um salto explosivo, mantendo os braços junto ao corpo, com que dará balanço.

10'

Plano 3 – Treino Tabata (26/01/2022)

Os alunos realizam 4 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 10 minutos.

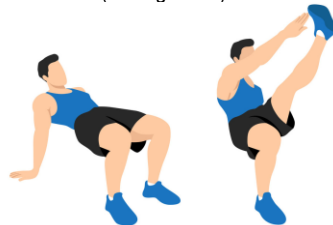
1º Exercício – Flexões (20 segundos)



2º Exercício – Russian Twist



3º Exercício – Crab Toe Touches (20 segundos)



4º Exercício – Agachamentos Laterais (20 segundos)



Flexões:

- Extensões de braços no solo ou flexão, realizado em posição de prancha, com os braços estendidos e as palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos.

Russian Twist:

- Sentar-se com os joelhos flectidos a 90 graus e pés apoiados no chão. Depois, roda o tronco de um lado para o outro tocando com um objeto no chão.
- Manter uma postura vertical com o abdominal ligeiramente contraído e o peito aberto.

Crab Toe Touches:

- Sentar-se no chão com os joelhos dobrados e os braços estendidos atrás de você.
- Levantar os quadris para levantar os glúteos do chão e manter esta posição elevada.
- Manter o braço direito e perna esquerda estáveis no chão, levantar o braço esquerdo e a perna direita do chão para que eles toquem.
- Abaixar o braço esquerdo e a perna direita e repetir o movimento do outro lado, levantando o braço direito e a perna esquerda.

Agachamentos Laterais:

- Sair da posição inicial com os pés unidos, fazendo uma passada lateral larga (A e/ou B) e voltando a unir os pés ao final;
- Intercalar os lados a cada repetição.

10'

Plano 4 - Treino Tabata (31/01/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício – Squats / Agachamentos (20 segundos)



2º Exercício – Prancha (20 segundos)



3º Exercício – Skipping (20 segundos)



4º Exercício – 180 Jumps (20 segundos)



5º Exercício – Superman (20 segundos)



6º Exercício – Table Top Crunches (20 segundos)



Squats / Agachamentos:

- Pernas afastadas entre quadril e ombros;
- Pés virados para a frente;
- Core contraído e tronco para cima;
- Os calcanhares seguram o peso;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés.

Prancha:

- Cotovelos alinhados com os ombros;
- Ombros e pés alinhados com o quadril, mantendo o peso do corpo nos antebraços e nos pés.
- Permanecer nessa posição durante 20 segundos.

Skipping:

- Durante o exercício deve haver uma ligeira subida alternada dos joelhos;
- Tronco alinhado e os MS devem estar descontraídos e coordenados;
- O exercício deve ter uma grande dinâmica da repetição.

180 Jumps:

- Pés virados para a frente;
- Pernas afastadas entre o quadril e ombros;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés;
- Saltar de um lado para o outro realizando meia-volta;
- Fletir ligeiramente os MI, na fase de queda/descida.

Superman:

- Core contraído;
- Palmas das mãos viradas para baixo;
- Levantar os braços e as pernas com cuidado e em simultâneo.

Table Top Crunches:

- Tentar fazer um ângulo de 90° com ambas as pernas;
- Core contraído;
- Manter o queixo levantado durante a realização;
- Fazer o movimento do crunch para cima.

15'

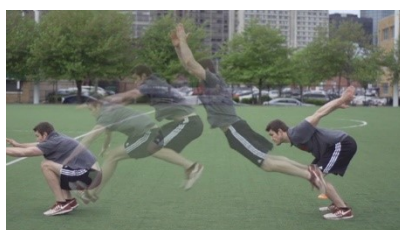
Plano 5 - Treino Tabata (07/02/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício – Crunches (20 segundos)



2º Exercício – Frontal Jumps (20 segundos)



3º Exercício – High Plank (20 segundos)



4º Exercício – Ankle Touches (20 segundos)



5º Exercício – High Plank Knee Touches (20 segundos)



Crunches:

- Pés afastados na linha do quadril;
- Core contraído, lombar no chão;
- Manter o queixo levantado todo o tempo;
- Tentar manter os omoplatas fora do tapete/colchão;
- Realizar o movimento do crunch para cima.

Frontal Jumps:

- Posicionar-se de pé atrás do colchão ou de um o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
- Fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
- Saltar para a frente, movimentando os pés em simultâneo;

High Plank:

- Iniciar com prancha alta;
- As mãos ficam embaixo dos ombros;
- Ombros e pés alinhados com o quadril;
- Mãos na altura dos ombros.

Ankle Touches:

- Core contraído;
- Joelhos fletidos e pés no chão;
- Tentar tocar nos tornozelos, alternadamente;

High Plank Knee Touches:

- Iniciar com prancha alta;
- As mãos ficam embaixo dos ombros;
- Core contraído;
- Colocar o joelho para a parte externa do cotovelo (cotovelo contrário à perna).

Plie Jump Squats:

- Para iniciar o exercício, ficar em agachamento largo (sumo), dedos dos pés para fora e mãos nos quadris.
- Colocar os pés mais afastados que os ombros e virados para fora;
- Os joelhos não ultrapassam as pontas dos pés;
- Saltar para cima com a ponta dos pés, afastando os pés à largura do quadril e na fase de

15'

6º Exercício – Plie Jump Squats (20 segundos)



Plano 6 - Treino Tabata (14/02/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício – Squats / Agachamentos (20 segundos)



2º Exercício – Prancha (20 segundos)



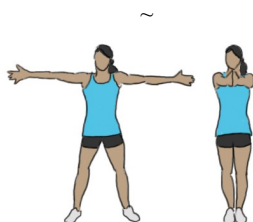
3º Exercício – Skipping (20 segundos)



4º Exercício - Ankle Touches (20 segundos)



5º Exercício – Clap Jacks (20 segundos)



descida as coxas ficam quase paralelas ao solo;
- Core contraído durante o movimento;

Squats / Agachamentos:

- Pernas afastadas entre quadril e ombros;
- Pés virados para a frente;
- Core contraído e tronco para cima;
- Os calcanhares seguram o peso;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés.

Prancha:

- Cotovelos alinhados com os ombros;
- Ombros e pés alinhados com o quadril, mantendo o peso do corpo nos antebraços e nos pés.
- Permanecer nessa posição durante 20 segundos.

Skipping:

- Durante o exercício deve haver uma ligeira subida alternada dos joelhos;
- Tronco alinhado e os MS devem estar descontraídos e coordenados;
- O exercício deve ter uma grande dinâmica da repetição.

Ankle Touches:

- Core contraído;
- Joelhos fletidos e pés no chão;
- Tentar tocar nos tornozelos, alternadamente;.

Clap Jacks:

- Core contraído;
- Tentar unir os omoplatas quando os braços estiverem abertos;
- Mãos na altura dos ombros.

Pendulum Lunges:

- O joelho não ultrapassa a ponta do pé;
- Empurrar com o calcanhar para potencializar o movimento;
- Ativar o músculo do glúteo da perna que está de pé;
- Core contraído e tronco para cima;

15'

6º Exercício – Pendulum Lunges (20 segundos)



Plano 7 - Treino Tabata (23/02/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício – Frontal Jumps (20 segundos)



2º Exercício – Squats / Agachamentos (20 segundos)



3º Exercício – Prancha com elevação alternada dos MI (20 segundos)



4º Exercício – Abdominais (20 segundos)



5º Exercício – Reverse Plank Knee-To-Chest (20 segundos)



- Tentar fazer um ângulo de 90º com ambas as pernas.

Frontal Jumps:

- Posicionar-se de pé atrás do colchão ou de um o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.

- Fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

- Saltar para a frente, movimentando os pés em simultâneo;

Squats / Agachamentos:

- Pernas afastadas entre quadril e ombros;

- Pés virados para a frente;

- Core contraído e tronco para cima;

- Os calcanhares seguram o peso;

- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés.

Prancha com elevação alternada dos MI

- Na posição de prancha apoiando os antebraços, cotovelos diretamente sob os ombros e as mãos no chão.

- Levantar a perna direita, mantendo a perna alinhada com os quadris e de seguida a perna esquerda.

- Manter os glúteos e os quadris estáveis.

Abdominais:

- O aluno deve iniciar deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140º, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas.

Reverse Plank Knee-To-Chest

- Pressionar as palmas das mãos e levantar os quadris e o tronco em direção ao teto.

- Olhar para o teto durante este movimento.

- Ombros e pés alinhados com o quadril;

- Mãos ficam abaixo dos ombros;

- O joelho tenta ultrapassar a linha do umbigo;

- Quadril encaixado e corpo alinhado.

15'

6º Exercício – Flexões (20 segundos)



Plano 8 - Treino Tabata (02/03/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício – Skipping (20 segundos)



2º Exercício – High Plank Knee Touches (20 segundos)



3º Exercício – 180 Jumps (20 segundos)



4º Exercício – Knee Up Down Push-Ups (20 segundos)



Flexões:

- Extensões de braços no solo ou flexão, realizado em posição de prancha, com os braços estendidos e as palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos.

Skipping:

- Durante o exercício deve haver uma ligeira subida alternada dos joelhos;
- Tronco alinhado e os MS devem estar descontraídos e coordenados;
- O exercício deve ter uma grande dinâmica da repetição

High Plank Knee Touches:

- Iniciar com prancha alta;
- As mãos ficam embaixo dos ombros;
- Core contraído;
- Colocar o joelho para a parte externa do cotovelo (cotovelo contrário à perna).

180 Jumps:

- Pés virados para a frente;
- Pernas afastadas entre o quadril e ombros;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés;
- Saltar de um lado para o outro realizando meia volta;
- Fletir ligeiramente os MI, na fase de queda/descida.

Knee Up Down Push-Ups:

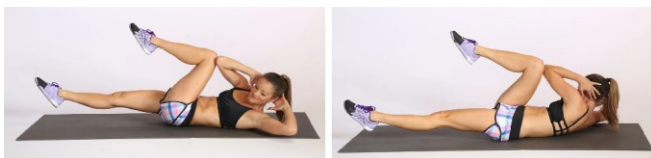
- Mãos, cotovelos e ombros alinhados;
- Core contraído;
- A parte dianteira das coxas não toca no chão;
- Manter o quadril estável e paralelo ao solo;
- Apenas os joelhos no chão.

Bicycle Crunch:

- Core contraído, lombar no chão;
- Baixar as pernas ao máximo o mais rápido possível e controlando o movimento.
- Realizar um movimento de pedal de bicicleta, trazendo um joelho para cima em direção à

15'

5º Exercício – Bicycle Crunch (20 segundos)



6º Exercício – Bird Dog (20 segundos)



Plano 9 – Treino Tabata (09/03/2022)

1º Exercício – Squats / Agachamentos (20 segundos)



2º Exercício – Prancha (20 segundos)



3º Exercício – Skipping (20 segundos)



4º Exercício – Abdominais (20 segundos)



axila enquanto estende a outra perna.

- Girar o tronco para que possa tocar o cotovelo no joelho oposto à medida que ele sobe.

Bird Dog:

- Core contraído e costas retas;
- Joelhos sob os quadris;
- Estender os braços e pernas para frente/trás, não para cima;
- As mãos ficam embaixo dos ombros;
- Juntar o joelho ao cotovelo do lado oposto.

Squats / Agachamentos:

- Pernas afastadas entre quadril e ombros;
- Pés virados para a frente;
- Core contraído e tronco para cima;
- Os calcanhares seguram o peso;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés.

Prancha:

- Cotovelos alinhados com os ombros;
- Ombros e pés alinhados com o quadril, mantendo o peso do corpo nos antebraços e nos pés.
- Permanecer nessa posição durante 20 segundos.

Skipping:

- Durante o exercício deve haver uma ligeira subida alternada dos joelhos;
- Tronco alinhado e os MS devem estar descontraídos e coordenados;
- O exercício deve ter uma grande dinâmica da repetição

Abdominais:

- O aluno deve iniciar deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas.

Reverse Plank Knee-To-Chest

15'

5º Exercício – Reverse Plank Knee-To-Chest (20 segundos)



6º Exercício – Flexões (20 segundos)



Plano 10 - Treino Tabata (14/03/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício – Squats / Agachamentos (20 segundos)



2º Exercício – Frontal Jumps (20 segundos)



3º Exercício – Prancha com elevação alternada dos MI (20 segundos)



- Pressionar as palmas das mãos e levantar os quadris e o tronco em direção ao teto.
- Olhar para o teto durante este movimento.
- Ombros e pés alinhados com o quadril;
- Mãos ficam abaixo do ombro;
- O joelho tenta ultrapassar a linha do umbigo;
- Quadril encaixado e corpo alinhado.

Flexões:

- Extensões de braços no solo ou flexão, realizado em posição de prancha, com os braços estendidos e as palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos.

Squats / Agachamentos:

- Pernas afastadas entre quadril e ombros;
- Pés virados para a frente;
- Core contraído e tronco para cima;
- Os calcanhares seguram o peso;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés.

Frontal Jumps:

- Posicionar-se de pé atrás do colchão ou de um o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
- Fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
- Saltar para a frente, movimentando os pés em simultâneo;

Prancha com elevação alternada dos MI

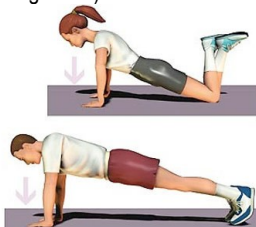
- Na posição de prancha apoiando os antebraços, cotovelos diretamente sob os ombros e as mãos no chão.
- Levantar a perna direita, mantendo a perna alinhada com os quadris e de seguida a perna esquerda.
- Manter os glúteos e os quadris estáveis.

15'

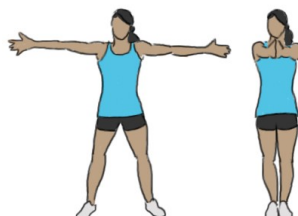
4º Exercício – Abdominais (20 segundos)



5º Exercício – Flexões (20 segundos)



6º Exercício – Clap Jacks (20 segundos)



Plano 11 - Treino Tabata (21/03/2022)

Os alunos realizam 6 exercícios, cada exercício durante 20 segundos e 10 segundos de descanso em cada exercício. Após realizada a primeira série de exercícios os alunos descansam 1 minuto e iniciam a segunda série de exercício e assim sucessivamente. O número total de séries são quatro, ou seja, um total de 15 minutos.

1º Exercício –Mountain Climbers (20 segundos)



2º Exercício – 180º Jumps (20 segundos)



Abdominais:

- O aluno deve iniciar deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas.

Flexões:

- Extensões de braços no solo ou flexão, realizado em posição de prancha, com os braços estendidos e as palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos.

Clap Jacks:

- Core contraído;
- Tentar unir os omoplatas quando os braços estiverem abertos;
- Mãos na altura dos ombros.

Mountain Climbers:

- As mãos ficam embaixo dos ombros;
- Core contraído;
- Movimentos ágeis e controlados;
- Alternar as pernas e cada lado conta uma repetição.

180º Jumps:

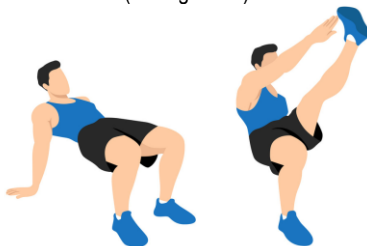
- Pés virados para a frente;
- Pernas afastadas entre quadril e ombros;
- Joelhos não ultrapassam as pontas dos pés;
- Saltar de um lado para o outro dando meia-volta;
- Descer com os joelhos ligeiramente fletidos.

Crab Toe Touches:

- Sentar-se no chão com os joelhos dobrados e os braços estendidos atrás de você.
- Levantar os quadris para levantar os glúteos do chão e manter esta posição elevada.
- Manter o braço direito e perna esquerda estáveis no chão, levantar o braço esquerdo e a perna direita do chão para que eles toquem.
- Abaixar o braço esquerdo e a perna direita e repetir o

15'

3º Exercício – Crab Toe Touches (20 segundos)



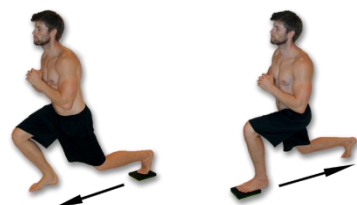
4º Exercício – Abdominais (20 segundos)



5º Exercício – Flexões (20 segundos)



6º Exercício – Pendulum Lunges (20 segundos)



movimento do outro lado, levantando o braço direito e a perna esquerda.

Abdominais:

- O aluno deve iniciar deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas.

Flexões:

- Extensões de braços no solo ou flexão, realizado em posição de prancha, com os braços estendidos e as palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos.

Pendulum Lunges:

- O joelho não ultrapassa a ponta do pé;
- Empurrar com o calcanhar para potencializar o movimento;
- Ativar o músculo do glúteo da perna que está de pé;
- Core contraído e tronco para cima;
- Tentar fazer um ângulo de 90° com ambas as pernas.

Anexo 27 – Cronograma do Projeto

CRONOGRAMA DO PROJETO										
Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
Ano	2021	2021	2021	2021	2022	2022	2022	2022	2021	2022
Tarefas	Reformulação do Projeto									
	Revisão da Literatura									
	Elaboração do Programa de Treino Tabata									
	Aplicação do Programa de Treino Tabata									
	Instrumentos de Recolha de Dados									
	Coleta de dados / Avaliação dos testes FITescola									
	Tratamento estatístico									
	Análise de dados									
	Redação da 1ª versão da tese									
	Redação definitiva da tese									
	Datas do Programa de Treino Tabata	Datas da Avaliação dos testes FITescola – 1º Período								
➤ 1º Plano de Treino – 12/01/2022	➤ Avaliação dos testes FITescola – 29/11/2021 e 6/12/2021									
➤ 2º Plano de Treino – 19/01/2022	Datas da Avaliação dos testes FITescola – 2º Período									
➤ 3º Plano de Treino – 26/01/2022	➤ Avaliação dos testes FITescola – 28/03/2022 e 30/03/2022									
➤ 4º Plano de Treino – 31/01/2022	Datas da Avaliação dos testes FITescola – 3º Período									
➤ 5º Plano de Treino – 07/02/2022	➤ Avaliação dos testes FITescola – 16/05/2022 e 18/05/2022									
➤ 6º Plano de Treino – 14/02/2022	Datas da Revisão da Literatura									
➤ 7º Plano de Treino – 23/02/2022	➤ Início no dia 08/10/2021 e final no dia 22/10/2021.									
➤ 8º Plano de Treino – 02/03/2022										
➤ 9º Plano de Treino – 09/03/2022										
➤ 10º Plano de Treino – 14/03/2022										
➤ 11º Plano de Treino – 21/03/2022										