

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento de Escolas Nuno Álvares

Efeitos do treino concorrente nas aulas de Educação Física

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Beatriz Isabel Ribeiro Marques

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

Orientador: Prof^a. Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

agosto de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Beatriz Isabel Ribeiro Marques, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12511 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de 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 referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 02/08/2024

Assinatura

Agradecimentos

O percurso académico foi extenso, difícil e exigente, e várias pessoas foram fundamentais para a conclusão desta etapa tão importante da minha vida.

Em primeiro lugar, quero expressar o meu agradecimento à minha orientadora universitária, a Professora Ana Alves, pela sua constante ajuda, especialmente ao longo deste último ano; agradecer a sua dedicação, preocupação, conselhos e pela partilha de vários momentos de aprendizagem ao longo de todo o meu percurso académico. Quero agradecer ao meu orientador, o Professor João Fazenda, pela partilha de experiências e saberes, pelo tempo dedicado e pelas discussões sobre as aulas, que foram cruciais durante o meu estágio ao longo deste ano. Também quero expressar o meu agradecimento aos professores, auxiliares e assistentes técnicos do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (AENA), com um agradecimento especial ao Grupo de Educação Física e aos responsáveis pelo pavilhão gimnodesportivo, pela forma como me acolheram na escola, pela simpatia, pelas experiências partilhadas e por toda a assistência prestada ao longo deste ano. Um especial agradecimento também ao meu núcleo de estágio, pela partilha de saberes, pelas discussões sobre as aulas, pelas atividades que realizamos em conjunto e por todos os momentos agradáveis que partilhamos ao longo destes últimos dois anos.

Quero expressar o meu profundo agradecimento aos meus pais e à minha família, por me ajudarem a tornar este sonho uma realidade e por todo o esforço e dedicação que demonstraram ao longo destes últimos anos. Por último, mas não menos importante, quero agradecer a todos os meus amigos, tanto os da Covilhã como os de Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão, por estarem ao meu lado e por me apoiarem nesta fase tão crucial da minha vida.

Resumo

O relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi realizado no ano letivo de 2023/2024 e desenvolvido no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares em Castelo Branco.

O estágio pedagógico teve um papel fundamental que originou novas aprendizagens e aquisições de conhecimentos essenciais à minha prática educativa como futura docente de educação física. Consequentemente, foram desenvolvidas e aprimoradas competências essenciais para a prática da Educação Física, visando tornar a instrução e a aquisição de conhecimentos pelos alunos mais eficaz. Ao longo do trabalho são apresentados elementos e particularidades essenciais que um ambiente escolar deve possuir, destacando o papel crucial do professor na promoção e desenvolvimento do sucesso da escola e dos seus alunos.

O primeiro capítulo resume todo o trabalho realizado ao longo deste ano letivo, considerando também todas as dificuldades encontradas. Inclui-se a contextualização da escola, a apresentação do grupo de Educação Física, a planificação das aulas nos diferentes ciclos de ensino, as atividades desenvolvidas na escola, o desporto escolar e várias considerações finais.

No segundo capítulo deste relatório, está explanada a componente de investigação e inovação pedagógica do estágio, cujo objetivo é analisar o impacto do treino concorrente na condição física de alunos do 3ºCiclo do Ensino Básico.

Palavras-Chave

Treino; Aptidão Física; Resistência; Força; Educação Física; Adolescentes; FITescola.

Abstract

The internship report was made regarding the master's degree in Physical Education in Primary, Middle and High School. The internship was completed in the Academic Year 2023/2024, at Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, in Castelo Branco.

The academic internship was crucial for acquiring new knowledge and teachings, all essential to my future profession as a Physical Education teacher. As so, fundamental skills to the practice of Physical Education were developed and improved, in order to enhance the knowledge acquisition by the students. Throughout the work, several elements and peculiarities imperative to a school environment are highlighted; it pays significant attention to the decisive role of the teacher in the promoting and development of the school's and students' success.

The first chapter summarizes the work conducted throughout this Academic Year, taking into consideration all encountered hardships. It includes the contextualization of school, the introduction of the Physical Education group, the class planning in the different educational stages, the activities carried out, the *Desporto Escolar* and several other final considerations.

In the second chapter of this report, the component of the research and pedagogical innovation of the internship is further developed. Its objective is to analyze the impact of concurrent training in the physical conditions of middle school (equivalent to Portuguese 3º Ciclo) students.

Key-words

Training; Physical Fitness; Resistance; Strength; Physical Education; Adolescents; FITescola.

Índice

| | |
|---|----|
| Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica | 1 |
| 1. Introdução | 1 |
| 2. CONTEXTUALIZAÇÃO | 2 |
| 2.1 Escola | 2 |
| 2.2 Grupo de Educação Física..... | 3 |
| 2.3 Professor Estagiário..... | 4 |
| 3. Intervenção | 5 |
| 3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem | 5 |
| 3.1.1 2º ciclo do Ensino Básico..... | 5 |
| 3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário | 10 |
| 3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade | 22 |
| 3.2.1. Desporto Escolar | 22 |
| 3.2.2. Intervenção na Escola | 23 |
| 3.3.3. Direção de Turma | 25 |
| 3.3.4. Integração com o Meio..... | 26 |
| 3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional | 26 |
| 4. Reflexão Final | 27 |
| 5. Referências | 29 |
| Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica | 31 |
| 1. Introdução | 31 |
| 2. METODOLOGIA | 34 |
| 2.1 Participantes | 34 |
| 2.2 Procedimentos..... | 35 |
| 2.3 Análise e Tratamento de Dados | 38 |
| 3. RESULTADOS | 39 |
| 4. DISCUSSÃO | 42 |
| 5. Conclusão | 44 |
| 6. Referências Bibliográficas | 44 |
| Anexos | 47 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Plano de Atividades de Natação | 75 |
| Figura 2 – Autorização de saída competições de Natação | 76 |
| Figura 3 – Capa da atividade de Orientação | 77 |
| Figura 4 – Mapa Geral de Orientação | 78 |
| Figura 5 – Exemplo dos códigos da Orientação | 79 |
| Figura 6 – Carões de Controlo da Orientação | 80 |
| Figura 7 – Soluções da Orientação | 81 |
| Figura 8 – Cartaz da atividade da Dança | 82 |
| Figura 9 – Atividade Pinfuvote das Olimpíadas Rayanas | 83 |
| Figura 10 – T-Shirt das Olimpíadas Rayanas | 84 |
| Figura 11 – Fotografia do torneio de Natal de Futsal | 85 |
| Figura 12 – Fotografia torneio de Badminton | 86 |

Lista de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 – Escolas do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares | 52 |
| Tabela 2 – <i>Roulement</i> Nuno Álvares | 52 |
| Tabela 3 – <i>Roulement</i> Faria Vasconcelos | 53 |
| Tabela 4 – Designação dos espaços e respetivas modalidades | 54 |
| Tabela 5 – Avaliação Final de Período | 55 |
| Tabela 6 – Planeamento Unidade Didática Basquetebol 8ºB | 15 |
| Tabela 7 – Planeamento Unidade Didática Voleibol 8ºB | 61 |
| Tabela 8 – Planeamento Unidade Didática Atletismo 8ºB | 62 |
| Tabela 9 – Planeamento Unidade Didática Andebol 8ºB | 63 |
| Tabela 10 – Planeamento Unidade Didática Badminton 8ºB | 64 |
| Tabela 11 – Planeamento Unidade Didática Ginástica 8ºB | 65 |
| Tabela 12 – Planeamento Unidade Didática Futsal 8ºB | 66 |
| Tabela 13 – Planeamento Unidade Didática Dança 8ºB | 67 |
| Tabela 14 – Percentagens da avaliação geral | 68 |

Lista de Acrónimos

AF – Atividade Física

DT – Diretor de Turma

DE – Desporto Escolar

AENA – Agrupamento de Escolas Nuno Álvares

FV – Escola Básica Professor Doutor António Sena Faria de Vasconcelos / Faria Vasconcelos

NA – Nuno Álvares

EE – Encarregado de Educação

EP – Estágio Pedagógico

GEF – Grupo de Educação Física

NE – Núcleo de Estágio

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PAT – Plano Anual de Turma

UD – Unidade Didática

AECs – Atividades de Enriquecimento Curricular

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O estágio pedagógico insere-se na unidade curricular de Estágio do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Departamento de Ciências do Desporto, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI). Um dos seus objetivos principais é desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem, onde está implícito o incentivo à aplicação de conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, bem como transmissão aos alunos da necessidade para desenvolverem as suas capacidades físicas em prol da sua saúde e adoção de estilos de vida saudáveis para perdurarem à longa da vida.

O relatório de estágio pedagógico (EP) visa fornecer uma descrição detalhada de todas as atividades realizadas por mim durante o estágio, na qualidade de professora estagiária, incluindo o contexto em que ocorreram, os princípios subjacentes a elas (planeamento, implementação, avaliação e reflexão) e as estratégias utilizadas. Esta fase pode ser vista como uma transferência do conhecimento teórico adquirido durante a formação académica para a implementação em contexto real de experiências anteriores vivenciadas no domínio do processo de ensino-aprendizagem. O estágio é visto como uma oportunidade de experienciar gradualmente a transição de aluno para professor, permitindo, enquanto estagiária, mergulhar na realidade da prática de docente.

Durante este ano letivo, fui responsável pelo acompanhamento dos alunos da turma do 8º B, no 3º ciclo e dos alunos do 10º E, no ensino secundário. Além das minhas responsabilidades pedagógicas com ambas as turmas, também colaborei e atuei no Desporto Escolar, especificamente na modalidade de Natação, e na organização de atividades extracurriculares, nomeadamente o corta-mato e os megas.

Durante todo o período que estive em estágio contei com o acompanhamento do Professor João Fazenda na entidade de acolhimento, enquanto a supervisão científica da UBI foi conduzida pela Prof^a. Doutora Ana Alves.

Este estágio representou uma oportunidade valiosa para o desenvolvimento de habilidades e competências essenciais para a futura carreira profissional, contribuindo para a preparação eficaz perante os desafios que a profissão poderá apresentar. A importância do professor de educação física no contexto escolar é vital para o

desenvolvimento físico e mental das crianças e adolescentes. Promove hábitos saudáveis, disciplina, trabalho em equipa e melhora a autoestima, contribuindo significativamente para o bem-estar geral e, igualmente, para o desempenho académico. As experiências vividas pelo professor e a forma única como as interpreta e reflete, oferecem uma contribuição valiosa para a construção de um conhecimento processual essencial na sua intervenção. Ao conceptualizar e operacionalizar situações de aprendizagem adequadas, é crucial a capacidade de traduzir e adaptar os conteúdos educativos ao perfil dos alunos, considerando todas as limitações e variáveis contextuais. Assim, o conhecimento pedagógico do futuro professor não pode limitar-se às disciplinas de didática, pedagogia ou metodologia de ensino (Ramos, Graça & Nascimento, 2008).

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1 Escola

O Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (AENA) localiza-se na cidade de Castelo Branco, contando com quatro Jardins de Infância, com seis escolas básicas para o 1º ciclo, duas escolas com 2º ciclo, três escolas que incorporam 3º ciclo e uma escola para o ensino secundário. O AENA integra também dois cursos de ensino profissional (Anexo 1).

O meu estágio foi integrado em duas das escolas do agrupamento, a Escola Básica Professor Doutor António Sena Faria de Vasconcelos (FV) e a Escola Secundária Nuno Álvares (NA). A FV conta com um pavilhão gimnodesportivo e dois espaços exteriores que podem ser repartidos por diversas turmas.

Relativamente à NA, a mesma é constituída por três espaços exteriores e dois interiores. Em ambas as escolas, a rotação dos espaços troca a cada quatro semanas (Anexo 2 e 3) pelas diferentes turmas de Educação Física (EF). As modalidades a lecionar são planeadas e executadas conforme o espaço atribuído, sendo que na FV torna-se mais fácil realizar esse planeamento, pois tem um pavilhão grande onde é possível colocar várias turmas ao mesmo tempo e, muitas vezes, os professores juntam as turmas, colocando diversas estações de várias modalidades para os alunos executarem. Na NA, cada espaço é mais adequado a determinadas modalidades (Anexo 4), o que, não obstante, não nos impede de adaptar o espaço caso seja necessário. Neste sentido, importa referir que o grupo de EF privilegia o modelo por etapas, tendo sido o método de trabalho utilizado ao longo do estágio pedagógico.

Finalidades Educativas da Escola

- Reforçar o compromisso bilateral pela responsabilização do processo de ensino e aprendizagem;
- Valorizar e estimular o trabalho colaborativo entre os docentes;
- Aumentar a eficácia dos processos de regulação das aprendizagens;
- Melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem;
- Operacionalizar o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade;
- Melhorar a disciplina e o ambiente relacional na sala de aula;
- Valorizar a educação para a cidadania, ambiente e inclusão;
- Diversificar percursos formativos e de qualificação profissional;
- Promover o desenvolvimento profissional do pessoal docente e não docente;
- Promover uma maior participação dos pais/encarregados de educação nas ações do AENA.

2.2 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por 4 professores do grupo 260 e 12 professores do grupo 620, resultando num total de 16 professores de Educação Física e 2 professoras estagiárias.

O grupo de EF tinha como principal objetivo assegurar a implementação do currículo e dos conteúdos programáticos da disciplina de EF, bem como organizar atividades extracurriculares (ex. corta-mato, megas, entre outros). Estas atividades tinham a intenção de proporcionar aos alunos atividades fora do contexto da aula de EF, possibilitando disfrutar de novas experiências e novos desportos.

Durante o ano letivo, o grupo de Educação Física reuniu-se regularmente para discutir e explorar novas abordagens e estratégias de ensino, com vista a melhorar a qualidade do mesmo. Foram partilhadas ideias entre os elementos do grupo e houve a colaboração na organização de atividades propostas para o ano letivo e no Desporto Escolar.

No que diz respeito às aulas, o professor titular e a professora estagiária eram responsáveis pelo material necessário para as mesmas, sendo que, por vezes, foi requerida a ajuda dos alunos, sem nunca colocar em causa a sua segurança, mas sim promover o sentido de responsabilidade e autonomia dos mesmos. Os alunos tinham uma tolerância de 5 minutos no início das aulas para se equiparem e chegarem ao local onde iria decorrer a aula. No fim das aulas, os discentes saíam 10 minutos antes da aula

terminar para que tivessem tempo para a sua higiene pessoal e não serem prejudicados durante o tempo de intervalo.

2.3 Professor Estagiário

No contexto da Educação Física, os estágios devem ser reconhecidos como uma etapa crucial para adquirir conhecimento, de modo a realçar a integração entre teoria e prática no desenvolvimento profissional nesta área. Os estágios curriculares devem proporcionar diferentes experiências ao longo de todo o programa de estágio, permitindo que os estudantes tenham contacto direto com as atividades diárias da profissão (Ramos, 2009).

Segundo Souza (2023), o estágio supervisionado representa um dos pontos cruciais na formação dos estudantes universitários, pois é durante esse período que se começa a adquirir um conhecimento mais profundo sobre as rotinas e requerimentos da profissão que se escolheu seguir. Quando o estágio supervisionado é conduzido de forma estruturada, bem planeada e o estudante demonstra comprometimento com a prática de ensino, este desempenha um papel fundamental no processo da formação académica.

Assim, para o estagiário em Educação Física, o estágio atua como um instrumento que possibilita a aplicação e consolidação das habilidades e conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Este proporciona a oportunidade ao estagiário de assumir o papel de professor, acompanhando uma turma ao longo de um ano letivo. Isso permite que o estagiário vivencie as diversas situações comuns ao processo de ensino-aprendizagem, desenvolvendo em simultâneo, habilidades de resolução de problemas diante de situações incomuns (Souza, 2023).

Segundo as normas estabelecidas no Regulamento de Estágio do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, o artigo 2.º delinea os seguintes objetivos:

- a) Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- b) Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- c) A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;

d) A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

Após completar o estágio pedagógico, espera-se que o professor estagiário seja capaz de entender como a escola funciona, bem como a sua dinâmica e organização. Além disso, permite o estagiário adquirir habilidades para lidar com diferentes aspectos no ensino de Educação Física, e ainda compreender as especificidades e exigências associadas ao papel de professor na área.

3. Intervenção

Nesta secção serão apresentadas as atividades realizadas durante o estágio pedagógico, referindo os diferentes níveis de ensino em que estive envolvida no AENA. Também serão descritas as atividades, desde o Desporto Escolar até outras iniciativas nas quais participei ao longo do ano letivo.

3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem

A principal componente ao longo do estágio curricular, a nível das atividades, foi a organização e gestão do ensino aprendizagem. O principal foco foi dar a conhecer aos alunos a importância da prática de atividade física e de adoção de um estilo de vida saudável. Além disso, houve o objetivo de garantir o máximo de potencial de cada aluno por meio de uma variedade de estratégias de ensino, garantindo que cada aula proporcionasse uma experiência rica em atividades educativas, conseguindo que os alunos ultrapassassem dificuldades sentidas e os motivasse a continuar a evoluir. Neste agrupamento era utilizado o modelo por etapas, sendo um desafio claro onde tive de me adaptar, pois era um modelo com o qual nunca tinha trabalhado.

3.1.1 2º ciclo do Ensino Básico

O 2º ciclo do ensino básico inclui o 5º e 6º anos. Ao longo do estágio pedagógico não intervim com nenhum destes anos de escolaridade; no entanto, tive a oportunidade de realizar observações ao longo do ano nas aulas de 50 minutos a uma turma de 5º ano em que o meu orientador foi professor titular.

As aulas de EF eram distribuídas em duas aulas por semana, uma aula de 50 minutos e outra de 100 min, sendo que as aulas de 50 minutos eram às 8h30 de quarta-feira e as de 100 minutos às 8h30 de sexta-feira.

3.1.1.1 Princípios Base

De acordo com o Plano Nacional de Educação Física, as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) são um conjunto de orientações curriculares elaboradas para promover o desenvolvimento das competências descritas no Perfil dos Alunos no final da escolaridade obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). São estes documentos que auxiliam os professores na orientação do ensino da Educação Física, centrando-se nas competências que os alunos devem adquirir ao término do ensino básico.

Os princípios de organização têm como objetivo assegurar que os alunos desenvolvem um conjunto de competências que promovam uma cidadania responsável, ativa e saudável. Esses princípios são fundamentados na capacidade das escolas e dos professores em executarem os objetivos gerais da Educação Física, optando por uma abordagem que motive os alunos a participar em atividades físicas de qualidade, adequadas e com a duração necessária, conforme indicado pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é (Aprendizagens Essenciais, 2018):

1. Manter relações amigáveis e respeitosas com colegas, seja como parceiros ou adversários;
2. Receber ajuda dos colegas para melhorar, aceitando suas escolhas e enfrentando desafios juntos;
3. Trabalhar em conjunto para alcançar o sucesso, priorizando a segurança e um ambiente positivo;
4. Aprimorar habilidades físicas básicas, como resistência, força, velocidade e flexibilidade;
5. Avaliar o desempenho em atividades físicas, aplicando conhecimentos técnicos, éticos e organizacionais;
6. Compreender como o corpo se adapta ao exercício físico, considerando aspetos morfológicos, funcionais e psicológicos;
7. Seguir práticas de higiene e segurança pessoal, além de cuidar dos recursos materiais.

3.1.1.2 Planeamento

Como o próprio nome indica, e segundo Leite (2010), o planeamento implica a elaboração detalhada de todas as etapas do ensino e aprendizagem, com o intuito de identificar claramente as tarefas e processos educativos a serem realizados em cada fase. No meu estágio, as aulas foram planeadas consoante o espaço a ocupar pois, como referido anteriormente, o agrupamento seguia o modelo por etapas.

Uma vez que observei várias aulas e após ter pedido ao meu orientador o planeamento anual do 5º ano, turma do professor João, este ano de escolaridade contou no planeamento com o nível introdução para todas as modalidades praticadas ao longo do ano letivo. Foi realizado um planeamento anual onde foram contabilizadas as aulas a lecionar por período e definidas as Unidades Didáticas a implementar. A gestão fora feita segundo os espaços disponíveis e atribuídos a cada professor.

Em relação ao 1º período, esta turma teve 38 aulas em que 5 modalidades foram trabalhadas (Voleibol, Atletismo, Basquetebol, Ginástica de Solo e Jogos), e onde os conteúdos programáticos começaram pela base tendo sido desenvolvidos gradualmente. No 2º período foram lecionadas 35 aulas, onde se mantiveram várias modalidades para continuidade no desenvolvimento e foram trabalhadas novas modalidades, como a Orientação, Ginástica de Aparelhos, Badminton e Andebol. Por fim, o 3º período, contou com 29 aulas, sendo este o período mais pequeno, onde houve modalidades já avaliadas, mas continuando a ser lecionadas devido ao modelo de lecionação aplicado. Neste período, as modalidades inseridas foram o Futsal/Futebol e Dança.

A avaliação da aptidão física foi realizada através da aplicação da bateria de testes do FITescola, tendo sido aplicada no início e no final do 1º período, mas também no final do 2º e 3º períodos. Além dessa avaliação, no final de cada período foram aplicados testes para avaliação de conhecimentos, recorrendo-se ao *Google Forms*.

3.1.1.3 Ensino / Aprendizagem

Durante o período de observação, constatei que uma das principais preocupações manifestadas pelo professor foi garantir que os alunos compreendessem e executassem corretamente os gestos técnicos e os exercícios propostos. Na turma em análise, o professor adotava o estilo de ensino comandante nas suas aulas. Neste método de ensino, tal como descrito por Gomes (2017), o professor assume o controlo total, sendo responsável por todas as decisões. Isto quer dizer que é o professor quem explica e define

a tarefa, determina o local e o momento em que esta será realizada, desde o início até ao fim.

Após os alunos entrarem no pavilhão, o professor começava com uma breve instrução. Durante esse momento, ele observava quem estava presente, pois já conhecendo os alunos que constituíam a turma não havia necessidade de “perder” tempo com a chamada, aproveitando para um maior tempo útil da aula, e introduzia os temas que seriam abordados na aula, além de responder a eventuais dúvidas. Em seguida, começava a parte prática da aula com um aquecimento, que normalmente envolvia uma corrida pelo pavilhão ou pelo campo exterior caso fosse necessário, mas também recorria a jogos adequados à faixa etária para um aquecimento mais dinâmico e que envolvesse mais a turma na aula. Enquanto os alunos faziam o aquecimento, o professor aproveitava esse tempo para ir preparando os exercícios da aula, rentabilizando tempo de aula e evitando que houvesse muitos tempos em que os alunos não estivessem em atividade.

Ao observar as aulas do 2º ciclo do ensino básico, verifiquei a discrepância notória nos níveis de motivação em comparação com os alunos do ensino secundário. Os alunos do 5º ano, na disciplina de Educação Física, revelam um elevado grau de motivação e dedicação, demonstrando entusiasmo na prática da disciplina de EF. Contudo, por vezes, os alunos enfrentam dificuldades de concentração, o que prejudica a organização das aulas e a transmissão das informações dadas. Por exemplo, para evitar distrações e conversas paralelas durante a explicação e demonstração dos exercícios, o professor optava por pedir aos alunos para se sentarem e envolver apenas os necessários para a demonstração dos exercícios. Outra estratégia utilizada, ao explicar ou corrigir exercícios, foi que o professor mantinha os alunos afastados do material, como bolas e sinalizadores, procurando assegurar total atenção.

3.1.1.4 Avaliação

Na qualidade de professora estagiária na instituição de ensino do AENA não estive envolvida em nenhum dos processos de avaliação da turma mencionada anteriormente, ficando sob total responsabilidade do professor João Fazenda, professor titular da turma. Apesar de não ter participado diretamente na avaliação, o professor disponibilizou todos os documentos utilizados para esse fim.

A avaliação dividiu-se em três importantes momentos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Segundo Simões, Fernando e Lopes (2014), a avaliação diagnóstica envolve avaliar as habilidades de um aluno em relação a um novo

conteúdo que será ensinado, além de identificar algumas características individuais do aluno. Relativamente à avaliação formativa, de acordo com Simões et al. (2014) indicam que a avaliação formativa tem como propósito fornecer informações e conhecimentos sobre o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, com o principal objetivo de melhorar tanto o ensino como a aprendizagem. Por último, a avaliação sumativa é uma avaliação que ocorre num momento específico, geralmente no final de cada unidade didática, ou no fim de cada período, principalmente neste caso em que é ensino por etapas em que é no final que se avalia todas as unidades didáticas lecionadas, com o propósito de atribuir uma classificação ao nível de aprendizagem dos objetivos estabelecidos. Esta última avaliação seguiu os critérios estabelecidos pelo AENA, compostos por três grupos:

- Psicomotor – 70%
 - Unidades Didáticas – 60%
 - FITescola – 10%
- Cognitivo – 10%
- Sócio Afetivo – 20%

Podemos observar que o AENA valoriza bastante a área das atividades físicas, procurando que os alunos desenvolvam não apenas capacidades físicas, mas também pensamento crítico, criatividade, conhecimento técnico e consciência corporal através da disciplina. Assim, a Educação Física na escola prioriza mais o aspeto prático e físico dos alunos em comparação com o desenvolvimento de conhecimentos teóricos.

O aluno adquire as capacidades fundamentais para o 5º ano de escolaridade, de nível introdutório, em três disciplinas de diferentes áreas dentro deste conjunto de opções. Uma das subáreas é a dos jogos, participar neles, adaptando a iniciativa própria e as habilidades motoras à situação do jogo e ao seu objetivo, executando habilidades básicas e ações técnicas e táticas essenciais com precisão e oportunidade nos movimentos. A subárea dos jogos desportivos coletivos, em que o objetivo é cooperar com os companheiros para o intuito do jogo, executando oportunamente e de forma correta as ações pedidas no decorrer do jogo, aplicando as devidas regras do jogo. Relativamente à ginástica, esta tem como objetivo os alunos comporem e executar sequências das diversas componentes da ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica); nestas sequências terão de ser aplicadas a técnica correta e expressividade. Na subárea do atletismo, os alunos terão de realizar saltos, corrida e lançamentos, aplicando a técnica correta, mas de forma simplificada e de acordo com as aprendizagens essenciais deste ano letivo. Já na subárea da patinagem, os alunos terão de patinar com equilíbrio e de forma segura, deslocando-se de forma correta para uma sequência rítmica. Também existe a subárea das atividades

rítmicas expressivas, onde os alunos têm de interpretar sequências de habilidades específicas, em diversos tipos de dança, sendo que estas podem ser interpretadas de forma individual ou em grupo. Por fim, também podem ser lecionadas outras subáreas de aprendizagem como Luta e Natação. Durante o ano letivo também é avaliada e desenvolvida a aptidão física, onde o objetivo consiste em melhorar as habilidades motoras, como a força muscular e resistência aeróbia de modo a garantir que os alunos garantam o padrão saudável de aptidão física do programa FITescola, adequada à sua idade e género. A terceira área que o aluno deve desenvolver é a capacidade de este identificar as capacidades físicas, conforme as características do esforço executado.

Participar nas aulas do Ensino Básico foi muito útil para mim como professora estagiária no Ensino Secundário. Aprendi que é crucial manter os alunos concentrados durante as explicações teóricas e práticas, optando por tê-los sentados e sem acesso ao material. Isso ajudava a evitar distrações e garantir que o ensino fosse eficaz. Além disso, também observei a importância de organizar o material de forma que os alunos não se distraíssem durante o *feedback* em grupo ou durante a explicação dos exercícios. Valorizei muito também a importância de maximizar o uso de materiais durante as atividades planeadas, otimizando assim o tempo de prática dos alunos.

3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A minha intervenção passou diretamente por uma turma do 3º ciclo (8ºB) na FV e outra turma do secundário (10ºE) na NA, pertencentes ao mesmo agrupamento. Para além destas duas turmas também participei no Desporto Escolar, na modalidade da natação e na realização das atividades, tanto pelo núcleo de estágio (NE), como pelo GEF (Grupo de Educação Física).

O processo atrás referido envolveu o planeamento do ano letivo (elaboração das unidades didáticas), a preparação e implementação do planeamento (lecionação dos planos realizados, registo de presenças, explicação do procedimento da aula, explicação dos exercícios, adaptação do plano aquando necessário e uma breve reflexão no final das aulas), a observação das aulas lecionadas pela minha colega de estágio, a participação no desporto escolar (observação das aulas, apoio ao professor responsável pela modalidade, bem como o acompanhamento às concentrações locais e distritais) e, por último, a conceção, preparação e realização das atividades para a comunidade escolar.

Durante o período de estágio, relativamente à turma do secundário, fui alternando com a minha colega de estágio as semanas de lecionação das aulas,

permitindo um maior contacto com a turma. Esta turma do 10^o ano contava com 20 raparigas e 6 rapazes. Relativamente ao 8^o ano, a turma principal que acompanhei do início ao fim (sempre com apoio do professor João Fazenda, quando necessário), contava com 4 raparigas e 12 rapazes, sendo que um dos alunos do sexo masculino só se ingressou na turma no fim do segundo período e outro a meio do 3^o período; também por esta altura houve um aluno que regressou ao seu país de origem, deixando de pertencer a esta mesma turma.

3.1.2.1 Princípios Base

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) são diretrizes educacionais formuladas para facilitar o desenvolvimento das habilidades descritas no Perfil dos Alunos ao término da escolaridade obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). Esses documentos oferecem apoio aos professores na condução do ensino da Educação Física, concentrando-se nas competências que os alunos devem alcançar até o fim do ensino básico.

Considerando que as aprendizagens fundamentais da Educação Física são estabelecidas nos 2^o e 3^o ciclos, o 8^o ano tem como objetivo desenvolver essas competências já trabalhadas e proporcionar a introdução a um conjunto adicional de habilidades planeadas para o 3^o ciclo.

As aprendizagens planeadas abrangem metas amplas e obrigatórias em todas as escolas, delimitando aptidões comuns a todas as disciplinas, as quais se manifestam da seguinte forma:

- Participar de forma ativa em todas as situações, visando tanto o sucesso pessoal quanto o do grupo:

a) Estabelecer relações cordiais e respeitadas com os colegas, seja como parceiros ou adversários;

b) Receber o suporte dos colegas em busca do próprio aprimoramento, assim como compreender e enfrentar as dificuldades que eles enfrentam;

c) Demonstrar interesse e oferecer apoio aos colegas de forma oportuna, incentivando a colaboração para o benefício mútuo e a satisfação de todos;

d) Colaborar ativamente em atividades de aprendizado e organização, optando por ações que promovam o sucesso, a segurança e um ambiente harmonioso na turma;

e) Apresentar ideias e sugestões pessoais para o desenvolvimento tanto individual quanto do grupo, levando em consideração as propostas dos colegas de maneira objetiva e interessada;

f) Assumir compromissos e responsabilidades na organização e preparação das atividades individuais e/ou em grupo, realizando as tarefas com dedicação e entusiasmo;

g) Analisar e interpretar o desempenho nas atividades físicas propostas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética esportiva.

- Entender as atividades físicas e as circunstâncias relacionadas à sua prática e melhoria como contribuições para o enriquecimento cultural dos participantes e da sociedade em geral, analisando de forma crítica e precisa os eventos no âmbito da cultura física.
- Reconhecer e compreender os impactos da industrialização, urbanização e poluição como elementos que podem restringir a capacidade física das pessoas e as oportunidades de participação em atividades relacionadas à cultura física.
- Melhorar o desempenho das capacidades físicas básicas, especialmente a resistência de longa e média duração, a resistência muscular, a força rápida, a velocidade de reação simples e complexa, a agilidade, a coordenação motora geral e específica.
- Compreender e utilizar diferentes métodos para melhorar e manter a condição física de forma independente no dia a dia.
- Entender e analisar os elementos de saúde e potenciais riscos relacionados à prática de atividades físicas, e aplicar medidas de higiene e segurança adequadas.

3.1.2.2 Planeamento

De acordo com Leite (2010), é fundamental estabelecer objetivos antecipadamente, definir metas a alcançar e elaborar uma previsão que sirva como orientação, flexível e ajustável conforme necessário. Uma planificação detalhada é essencial, não devendo permitir que todas as aulas se desenrolem ao sabor da improvisação. O Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), sugerido por Vickers (1990), foi a ferramenta de trabalhos que me foi transmitida pelos docentes da faculdade, sendo esta uma

ferramenta útil para planejar uma unidade didática de forma organizada e eficaz. Ele divide-se em três etapas: análise, decisão e aplicação. O MEC ajuda a entender como uma matéria é organizada, identifica a sua estrutura principal e serve como um guia para o processo de ensino. O planeamento das aulas deve seguir uma ordem lógica e sequencial das modalidades a serem ensinadas, mas também deve ser adaptável às necessidades e características específicas dos alunos.

Durante a preparação do ano letivo 2023/2024, ficou definido entre o professor orientador e as professoras estagiárias que cada uma ficaria responsável por uma turma à exceção da turma do secundário que seria rotativa entre as duas. Essa rotação da turma do secundário inicialmente era feita de duas em duas semanas, sendo que posteriormente passou a ser feita de uma em uma semana para conseguirmos ter presença na turma. Relativamente à turma da qual era responsável, realizei o planeamento anual da turma (PAT) (Anexo 5) e relativamente à turma do secundário que era partilhada com a minha colega, esse planeamento era feito em conjunto. Durante o ano letivo, a turma abordou várias modalidades, sendo que apesar de avaliadas em certos períodos eram lecionadas durante o ano inteiro, uma vez que foi um ensino por etapas, como referido anteriormente. Para além das Unidades Didáticas (UD) lecionadas, também houve momentos de avaliação da aptidão física a partir da bateria de testes do FITescola e de realização de um teste teórico. É relevante destacar que toda a organização foi elaborada e executada em conformidade com o Projeto Educativo da escola, as Unidades Didáticas, o número de aulas por período, o material disponível e as condições das instalações, assim como a rotação dos espaços e das turmas existentes. Por último, é importante frisar que nem sempre foi possível cumprir o planeamento inicial, devido a contratempos que surgiram ao longo do ano, como mudanças de espaço ou condições climáticas adversas, o que levou à necessidade de ajustar ou alterar o plano original. Na FV esses contratempos eram mais fáceis de contornar, uma vez que existia um pavilhão e aquando destas situações os professores ajustavam-se de forma a ninguém sair prejudicado. Já na NA, esses contratempos eram mais difíceis de contornar visto que os espaços existentes não eram muito grandes e já eram mais adaptados a certo tipo de modalidades. Posteriormente, comecei a abordar as diferentes modalidades de acordo com o planeamento.

No AENA, o planeamento molda-se através do modelo por etapas. Este modelo permite que os alunos tenham contacto com a modalidade ao longo de todo o ano letivo, tornando isso um ponto positivo para a aprendizagem dos alunos, sendo que, na minha opinião, dificulta um ligeiramente a aprendizagem uma vez que os alunos podem vir a confundir alguns termos específicos das modalidades.

No início houve nervosismo, também pelo facto de ser nova e ter receio de não conseguir ter o respeito por parte dos alunos. Os primeiros tempos foram os mais exigentes em que houve necessidade de adaptação e apresentar criatividade na elaboração dos exercícios; no entanto, foi algo que se tornou mais fluido ao longo do tempo. Neste ciclo de ensino é importante realçar que todas as modalidades tinham como objetivo os alunos atingirem o nível introdutório das modalidades.

Em relação ao 1º período, a turma do 8º ano, teve 38 aulas para lecionação de várias modalidades, sendo as principais, Voleibol, Atletismo e Basquetebol, pois foram estas que serviram para a avaliação dos alunos no fim do período. As aulas foram distribuídas em consonância com o professor João Fazenda, de acordo com o número de aulas previstas para esse mesmo período. Antes de iniciar a lecionação das unidades didáticas eram elaboradas grelhas de extensão e sequência de conteúdos, fazendo uma previsão dos conteúdos a lecionar nas respetivas aulas, proporcionando um ensino gradual em que os alunos conseguiram ter mais aproveitamento na aprendizagem. Neste primeiro período a bateria de testes do FITescola foi realizada no início e final do mesmo.

Tabela 1 – Planeamento da Unidade Didática de Basquetebol 8ºB

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| HABILIDADES MOTORAS | Drible Progressão | AI | T/E | E | E | E | E | AS | C | | C |
| | Receção | AI | T/E | | E | E | E | AS | | C | C |
| | Desmarcação | AI | T/E | | E | | | AS | C | | C |
| | Lançamento em apoio | AI | T/E | | E | E | E | AS | C | | C |
| | Lançamento na passada | AI | T/E | | E | E | E | AS | C | | C |
| | Passe de peito | AI | | T/E | E | E | E | AS | | C | C |
| | Passe picado | AI | | T/E | E | E | E | AS | | C | C |
| | Drible Mudança Direção Frente | AI | | | T/E | | E | AS | | C | |
| | Drible proteção | AI | | | T/E | E | E | AS | | C | |
| | Enquadramento Ofensivo | AI | T/E | | E | | | AS | C | | C |
| | Atitude Defensiva | AI | T/E | | E | E | E | AS | C | | C |
| | Jogo 1x1 | AI | | | T/E | | | AS | | C | |
| | Jogo 3x3 | AI | T/E | | | E | | AS | C | | C |
| Tomada de Decisão | AI | T/E | | | E | | AS | C | | C | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal; 14

Das modalidades, a primeira a ser trabalhada foi o Basquetebol, totalizando 10 aulas para a prática da mesma. Em primeiro lugar, foi feita uma avaliação inicial da turma, permitindo conhecer melhor os alunos tanto em grupo como individualmente. De uma forma geral, a turma não demonstrou dificuldades nas técnicas básicas, como o drible de progressão e os passes de peito e picado. Contudo, nas ações técnicas da desmarcação e dribles de mudança de direção, a turma já demonstrou algumas dificuldades. Relativamente à história da modalidade, regras de jogo e a devida terminologia da modalidade, os alunos apresentaram um bom conhecimento, como revelaram no teste teórico.

De seguida é apresentado o planeamento da UD de Voleibol (Anexo 6), que totalizou também 10 aulas. No que concerne a esta UD, na globalidade os alunos realizavam os gestos técnicos de forma correta, sendo que por vezes era necessário corrigi-los. Após a avaliação inicial tirei as minhas conclusões relativamente ao nível em que os alunos se encontravam, conseguindo fazer um melhor planeamento. Na generalidade os alunos conseguiam manter um jogo fluido, sendo que havia situações em que tinham algumas dificuldades, como no remate e serviço por cima, dirigindo aulas para prática desses mesmos elementos.

No primeiro período a última modalidade em avaliação foi o Atletismo (Anexo 7) que teve um total de 8 aulas para a prática. De realçar que a componente do salto em altura foi lecionada no 2º período. No que diz respeito à modalidade de atletismo, os alunos demonstraram menos motivação para a sua prática, assim, tive de realizar um planeamento que continha diversos exercícios para a prática das diversas ações do atletismo e mantendo os alunos empenhados. Através da avaliação inicial notei que os alunos não tinham dificuldade em executar o que era pedido, apenas tinham um nível de aptidão cardiorrespiratória baixa condicionando a prática. No salto em altura inicialmente pensei que tivessem dificuldade na técnica de tesoura, mas, na globalidade, surpreenderam ao realizá-la de forma correta.

No que diz respeito ao 2º período, este consistiu em 31 aulas, onde se deu continuação à modalidade de Atletismo e início a outras como o Andebol, Badminton e Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo. No planeamento deste mesmo período também estava inserido o Ténis, mas devido a contratempos atmosféricos não foi possível concretizar a atividade, uma vez que os campos eram exteriores e não houve a oportunidade da prática desta modalidade. A Orientação foi uma modalidade que optei por lecionar apenas no 3º período apesar de estar no planeamento do 2º, pois é uma modalidade de exterior e no último período existe uma menor probabilidade de chuva e alteração da aula. No 2º período, a realização da bateria de testes do FITescola só foi realizada no fim do período,

visto que a interrupção de Natal foi apenas de duas semanas e não se justificava a realização da mesma.

Neste mesmo período, como anteriormente dito, lecionou-se a modalidade de andebol (Anexo 8), seguindo na seguinte tabela o seu planeamento. Primeiramente, e como em todas as modalidades, é realizada a avaliação inicial. Nesta modalidade senti que os alunos não estavam bem preparados do ano anterior, tendo dificuldades no posicionamento em situação de jogo. O passe teve de ser treinado em situação isolada; foi uma forma de os alunos conseguirem perceber a sua execução, pois os alunos não o realizavam de forma correta. Posteriormente, e tendo trabalhado as dificuldades sentidas pelos alunos, os mesmos já conseguiram realizar situação de jogo de forma fluida e organizada.

Badminton foi também uma modalidade bastante trabalhada (Anexo 9), e assim como o atletismo, lecionada de igual forma no período seguinte. No que diz respeito a esta UD, os alunos dominavam os gestos técnicos básicos da modalidade, respetivamente o *clear*, *lob* e serviço, facilitando a realização das aulas. Em relação a outras ações do badminton, tal como o remate e o amorti, não as abordei, pois, o nível a atingir neste ciclo de ensino é o introdutório e essas ações correspondem ao nível elementar; ainda assim, alguns alunos arriscavam o remate. Outra dificuldade enfrentada é a associação dos nomes dos gestos técnicos pelos alunos, que tinham dificuldades em associar os nomes às ações correspondentes, especialmente no que se refere ao *lob* e ao *clear*.

Para concluir este período, a Ginástica de Solo e de aparelhos (Anexo 10) fez parte do planeamento e aulas. Esta foi a UD em que os alunos demonstraram mais dificuldades, pois exigia mais flexibilidade. O minitrampolim foi onde os alunos tiveram mais facilidade, os saltos foram realizados de forma correta à exceção do salto encarpado, que exigia mais agilidade e flexibilidade. Na Ginástica de Solo as dificuldades incidiram nos rolagentos com os MI afastados e no apoio facial invertido. Na generalidade os restantes elementos gímnicos foram bem executados, sendo que alguns necessitaram de ser corrigidos.

Por fim, o 3º período, contou apenas com 27 aulas, o que exigiu de mim, enquanto professora estagiária, uma melhor organização e estruturação das unidades didáticas, para conseguir transmitir os conhecimentos aos alunos de forma correta e com qualidade. Neste período também houve matérias que se mantiveram no planeamento e outras que às quais se deu início, as quais o Futsal, Dança, Jogos Pré-Desportivos e a Orientação que passou para o 3º período. A propósito das modalidades que já tinham

sido trabalhadas nos períodos anteriores houve a oportunidade de se realizar torneios intraturma de acordo com as regras das respectivas modalidades.

Relativamente ao Futsal (Anexo 11), foi uma modalidade adorada pela maioria dos alunos, havendo 2 alunas que apresentavam mais dificuldades. Na globalidade os alunos não apresentavam grandes dificuldades nas ações técnicas básicas como o passe e a receção. No que toca a ações táticas como a atitude ofensiva, desmarcações e atitude defensiva os alunos demonstravam mais dificuldades, encontradas na avaliação inicial, e os meus planos eram dirigidos no sentido de ajudar a resolvê-las.

Chega a dança (Anexo 12), os alunos demonstraram ser a modalidade com mais dificuldades, tendo de insistir mais vezes nos passos para uma melhor interiorização dos mesmos. Apesar de ter sido aqui que os alunos demonstraram uma maior dificuldade, com alguma persistência nos passos, com diversas repetições os alunos conseguiram ter resultados positivos realizando as coreografias corretamente.

Neste último período foram realizadas muitas atividades que coincidiram, algumas das vezes, com as aulas, impossibilitando a lecionação das mesmas. Quanto aos jogos pré-desportivos, optei por realizá-los como aquecimento das aulas e a Orientação levei-a a cabo numa das últimas aulas do período.

No que respeita a turma do secundário, 10^o ano de escolaridade, turma esta dividida com a minha colega de estágio, o planeamento passou por ambas, entrando em acordo com as matérias a trabalhar nas aulas e respetivos conteúdos.

No que diz respeito ao 1^o período, a turma do 10^o ano teve 35 aulas para a prática e desenvolvimento das modalidades a lecionar. A modalidades principais que foram lecionadas neste período foram Basquetebol, Voleibol, Ginástica de Aparelhos e de Solo e Atletismo. As modalidades, como referido anteriormente, eram lecionadas de acordo com a rotação de espaços. Neste ciclo também foi aplicado o modelo de Vickers, que nos foi lecionado para usarmos como modelo e guia para as nossas intervenções.

Respetivamente ao 2^o período, o número de aulas a lecionar totalizaram 34 para a prática e desenvolvimento das unidades didáticas. Como já dito anteriormente, a distribuição das UD's é feita consoante o *Roulement* (rotação dos espaços), principalmente na escola Nuno Álvares, onde os espaços são mais específicos. As modalidades previstas a serem lecionadas foram o Voleibol, Badminton, Atletismo, Futsal, Orientação e Ténis. A Orientação e o Ténis não foram lecionados por diversas condicionantes que não permitiu a sua prática, como as condições meteorológicas ou alguma atividade que impossibilitou que a aula fosse realizada.

Por fim, o 3º período, tinha previstas a realização de 29 aulas, que não puderam ser realizadas por provas do desporto escolar que se sobrepunham às mesmas. As unidades didáticas que estavam em planeamento para serem lecionadas eram a Dança, Andebol, a Orientação, o Voleibol e o Badminton. No que toca à Orientação, foi realizada pela primeira vez este período pelos condicionalismos apresentados anteriormente. O Voleibol e o Badminton apesar de já terem sido avaliados, voltaram a ser lecionados em formato de competições intraturma.

Resumindo, todos os planeamentos realizados foram baseados nas avaliações iniciais das unidades didáticas, com ajuda do professor orientador, uma vez que não tinha experiência na sua realização. As primeiras aulas das unidades didáticas eram utilizadas como revisão e como utensílio essencial para minha perceção dos conhecimentos dos alunos, para um melhor planeamento das aulas seguintes.

3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem

Depois de realizar o planeamento, prossegue-se a etapa de ensino-aprendizagem, isto é, lecionação e condução das aulas, tendo a oportunidade de colocar em prática as planificações efetuadas. É nesta fase que o professor estagiário interage pelas primeiras vezes na escola, e mais em concreto com as realidades das turmas, colocando em prática todos os conhecimentos adquiridos no Mestrado em Educação Física. A obtenção desses conhecimentos tem o propósito de nos levar ao êxito na lecionação das aulas.

Desde o momento em que chegámos à escola, foi concedida total autonomia e responsabilidade às professoras estagiárias para planear e intervir na lecionação das aulas. Foi uma experiência que me marcou bastante. Representou o meu primeiro contacto regular com a realidade escolar, embora o primeiro ano me tivesse dado uma noção básica do funcionamento das aulas. No entanto, foi uma oportunidade crucial que me desafiou a dedicar mais, tanto na elaboração dos planos de aula como na implementação de estratégias para facilitar o desenvolvimento dos alunos. Na fase inicial, foquei-me em três aspetos principais: comunicação, estilo de liderança e feedback. As primeiras semanas foram essenciais para conhecer a turma e os alunos individualmente, permitindo selecionar estratégias adequadas para facilitar a implementação dos planos de aula.

No que diz respeito à organização dos planos e funcionamentos das aulas, correram de forma normal a níveis de espaço e de número de alunos. O pavilhão era dividido com mais uma turma, exceto quando as condições meteorológicas não permitiam que uma

turma fosse para a rua e aí o pavilhão era dividido por três turmas. Aquando da necessidade desta divisão, houve vezes que os professores se juntavam e montavam várias estações onde todos os alunos participavam.

Relativamente às aulas, começava com o registo das presenças e faltas, esclarecia-se dúvidas sobre a aula anterior e introduzíamos os temas a serem abordados na presente aula. Depois, os alunos realizavam um pequeno aquecimento e alguns exercícios para ativar os principais músculos para a atividade da aula. Em seguida, iniciava o plano de aula com um exercício adicional de aquecimento direcionado à modalidade que ia ser trabalhada, preparando os alunos para a mesma. Na parte fundamental da aula, realizávamos um ou dois exercícios, terminando com atividades de situação de jogo para os alunos aplicarem os conteúdos aprendidos. Por fim, enquanto os alunos faziam o retorno à calma e faziam alongamentos, discutíamos os temas abordados e as regras da modalidade, reforçando assim o que tinham aprendido. Caso houvesse alunos que não fizessem a aula, estes ajudavam na preparação da aula bem como na arrumação do material com os outros alunos.

No começo de cada aula, costumava explicar o exercício que iríamos fazer, detalhando as suas dinâmicas e objetivos. Também utilizava alguns alunos para demonstrar os movimentos técnicos e apontar os erros mais frequentes, tentando sensibilizar os alunos para a execução correta. Durante a aula, a maior parte das intervenções era feita de forma individual ou em pequenos grupos. Desta forma, as aulas tornavam-se mais dinâmicas, com paragens apenas pontuais para dar *feedback*.

Durante o período de estágio, principalmente na fase inicial, senti algumas dificuldades relacionadas com a comunicação e postura a manter, achando que o facto de ser nova me estava a influenciar nesse aspeto. Um aspeto que por vezes notei na componente da comunicação era o meu nervosismo, que em certas me prejudicavam e baralhando a explicação dos exercícios. Com o passar do tempo, fui arrançando estratégias para me ajudarem a ultrapassar as minhas dificuldades, como, utilizar os meios digitais e apresentar à turma *powerpoints* das modalidades a serem lecionadas, que facilitou bastante a componente prática. À medida que as aulas avançavam, a relação entre professora e alunos foi melhorando, os alunos começaram a assimilar a matéria mais facilmente e as aulas decorriam de forma cada vez mais eficaz.

No decorrer do estágio e principalmente no início, enfrentei algumas dificuldades em dar *feedback*, tanto específicos como motivacionais. Uma das minhas principais dúvidas era quando seria o momento certo para dar esse mesmo *feedback*, se devia fazê-lo durante o exercício ou depois, se devia interromper a atividade ou não, e se devia dar o feedback de

forma individual ou em grupo. Existiram momentos em que o *feedback* era dado para a turma em geral e dependendo da situação tentava perceber se seria melhor interromper o exercício ou dá-lo com o mesmo a decorrer. Nas situações em que era apenas um aluno com dificuldades, tentava chamar esse mesmo aluno à parte, não prejudicando o restante grupo, e tentava ajudá-lo a ultrapassar a sua dificuldade. O meu orientador ia-me ajudando com sugestões de como deveria proceder relativamente aos *feedbacks*, tornando as aulas cada vez mais fluidas e dinâmicas. Numa das aulas observadas pela orientadora, esta também me deu o conselho de dar *feedbacks* gerais no decorrer dos exercícios, era uma forma de todos ouvirem e de quem estava a fazer mal corrigir. O *feedback* é crucial para o desenvolvimento e progresso dos alunos, cabendo ao professor a responsabilidade de fornecê-lo de maneira clara e objetiva.

No decorrer das aulas de EF, tentava planejar aulas mais dinâmicas e exercícios mais desafiantes para que se superassem e se sentissem realizados. Por vezes não resultava, tendo de arranjar estratégias momentâneas para contornar a situação, implementando exercícios mais simples, onde incluía variantes aquando melhorias na prática.

Relativamente ao posicionamento na aula, tentava sempre não falhar, pois é um aspeto que nos foi bastante falado durante o primeiro ano do mestrado. Tentei sempre andar pelo campo, para assim chegar a todos os alunos e observando o que poderiam melhorar e motivando quando fazia sentido fazê-lo, tentando evitar ao máximo estar de costas voltadas para os alunos.

3.1.2.4 Avaliação

No Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, o ano letivo é organizado em três períodos, seguindo um regime por períodos nas suas instalações. Esta forma de funcionamento permite aos professores três momentos finais de avaliação, que facilita na distribuição das modalidades ao longo do ano, o que não impede que modalidades já avaliadas não sejam novamente lecionadas. Sendo um modelo por etapas aplicado neste agrupamento, era muito usual as modalidades já avaliadas voltarem a ser lecionadas.

A avaliação na disciplina de Educação Física inclui três fases distintas: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e, finalmente, a avaliação sumativa. A avaliação diagnóstica, seguindo as diretrizes dadas pelo orientador, ocorreu nas primeiras aulas do ano letivo de forma aquando leção das modalidades já ter essa avaliação realizada, e tem como objetivo observar e entender os níveis de desempenho, tanto dos alunos individualmente quanto da turma como um todo. Depois de identificar as principais

dificuldades dos alunos, é o momento de elaborar a Unidade Didática e definir os objetivos a serem alcançados até ao final da modalidade.

Mesmo com o uso da tabela e das componentes críticas para auxiliar o processo de avaliação diagnóstica, encontrei algumas dificuldades. Entre elas, destaco a observação de todos os alunos nos gestos técnicos definidos, o tempo utilizado para a realização das avaliações. O facto de ser a primeira vez que estava inserido no contexto escolar fez com que, por vezes, as avaliações não fossem as mais adequadas e pudessem parecer algo injustas. Por isso, a orientação do professor foi fundamental neste aspeto, ajudando-me no processo. Durante o ano letivo, apenas duas aulas eram despendidas para a realização das avaliações, uma inicial e outra final, sendo que, o facto de a turma ser pequena ajudou bastante, pois conseguia mais tempo para observar cada aluno e atribuir a nota mais justa possível.

Quanto à avaliação formativa, a mesma foi realizada de forma contínua em todas as aulas, observando a evolução dos alunos.

Por fim, a avaliação sumativa era realizada ao término de cada período. O objetivo era avaliar o desempenho dos alunos após todas as aulas da modalidade, verificar se houve progresso em relação aos resultados da avaliação diagnóstica e avaliar a eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

Neste agrupamento a avaliação é dividida nos seguintes parâmetros (Anexo 13):

- Psicomotor – 70%
 - Unidades Didáticas – 60%
 - FITescola – 10%
- Cognitivo – 10%
- Sócio Afetivo – 20%

No decorrer do ano letivo, houve alunos que apresentaram atestado médico, o que os impossibilitava de realizar as aulas. Sendo assim, a avaliação destes mesmos alunos sofreu algumas alterações, substituindo a avaliação prática pela apresentação de um trabalho teórico. A escolha do tema dependia das modalidades que estivessem a ser lecionadas durante o período.

Por último, é importante mencionar os indicadores utilizados para a realização das avaliações diagnóstica, formativa e sumativa. Esses indicadores foram estabelecidos com base nas Aprendizagens Essenciais correspondentes ao ano de escolaridade e ao nível da turma (nível de introdução para o 8º ano ou nível elementar para o 10º ano em algumas modalidades).

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

Nesta secção dedicada à participação na escola, serão abordados temas relativos ao Desporto Escolar (DE), a sua importância na instituição, o trabalho dos estagiários ao longo do ano nesta área, bem como a sua intervenção nos eventos organizados.

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) tem um papel muito importante nas escolas, proporcionando aos alunos a oportunidade de praticar diversas modalidades desportivas sem custos financeiros.

A minha colega de estágio e eu não fomos ingressadas na mesma modalidade no DE, pois tivemos a oportunidade de escolher a modalidade que nos era mais conveniente, uma vez que éramos trabalhadoras-estudantes. A modalidade que tive oportunidade de acompanhar ao longo do ano foi a natação, sendo uma modalidade que pratiquei em criança, mas nunca havia lecionado a mesma. Os treinos eram realizados todas as quartas-feiras das 15h às 17h00, no complexo de piscinas de Castelo Branco. Os alunos tinham 10 minutos para se equiparem e saíam 30 minutos mais cedo para o banho, sendo que às 17h o autocarro estaria pronto para levar os alunos de regresso. Os planos de treino/aula eram realizados pelo professor responsável, bem como as saídas para as competições, sendo que em todos os treinos eu auxiliava no que o professor pedisse, ficando muitas vezes na piscina mais pequena com os alunos que tinham mais dificuldades, facilitando mais o trabalho do professor com os alunos cujas técnicas e capacidades eram mais avançadas. Ao longo do ano existiram 4 saídas (Anexo 16 - Exemplo do plano de atividades), das quais 2 foram do escalão de juvenis e 2 do escalão de infantis A e B. No escalão de Juvenis houve dois alunos que progrediram à fase dos regionais (Anexo 17 – Exemplo de autorização de saída), levando o nome da escola longe.

A participação no DE foi positiva, melhorando minha comunicação e instrução. Com menos alunos, consegui implementar estratégias úteis para utilizar em aulas. O interesse dos alunos facilitou os treinos.

3.2.2. Intervenção na Escola

Ao longo de todo o ano letivo, o NE apoiou e participou em todas as atividades planeadas pelo grupo de EF. Desde a organização do Corta-Mato escolar e dos Megs, até aos torneios de fim de período e às atividades organizadas pelo próprio NE.

Orientação

Esta atividade foi realizada por mim com intuito de proporcionar aos alunos da turma da qual estava responsável, bem como aos alunos da turma que a minha colega de estágio tinha à sua responsabilidade. Esta atividade não ficou só por estas turmas, é uma atividade que irá ficar na escola para qualquer professor que lecionasse orientação possa usufruir na sua aula (Anexo 18).

A atividade de orientação consistiu em criar pontos de controlo através do *site IOrienteering*. Neste *site* eu coloquei os pontos que pretendia, criando vários percursos possíveis (3 percursos de 5 pontos, 4 percursos de 10 pontos e 4 percursos de 15 pontos), após colocar os pontos o *site* criava códigos QR (Anexo 19) desses mesmos pontos que posteriormente foram colados nos variados locais da escola anteriormente criados no mapa. A realização dos percursos, eram feitos através da aplicação que o *site* tem que permite ler os códigos QR confirmando a sua presença no ponto, sendo entregue aos alunos o mapa correspondente ao seu percurso (Anexo 20).

Para esta atividade, para além da realização dos mapas, códigos QR e colocação dos mesmos nos diversos locais da escola, também realizei cartões de controlo (Anexo 21) dando oportunidade dos percursos serem realizados sem usar a aplicação, pois cada código QR tinha letras correspondentes que eram escritas nos cartões, soluções (Anexo 22) para posteriormente os professores corrigirem o que os alunos haviam escrito nos cartões de controlo e um mapa geral para também os docentes saberem os estão colocados os pontos e respetivas letras.

Dia Mundial da Dança

O Dia Mundial da Dança realizou-se no dia 29 de abril (segunda-feira), dia este que reparámos ser num dia em que ambas daríamos aulas e que poderíamos juntar toda a comunidade escolar para um momento diferente e cheio de animação. Após propormos a atividade ao nosso orientador, este apoiou e ajudou-nos em tudo o que precisámos, bem como o grupo de Educação Física que foi sempre prestável para connosco. Assim

que as ideias todas estavam delineadas, dirigimo-nos até à coordenadora de estabelecimento que deu o seu parecer positivo para o prosseguimento da atividade. Posteriormente, realizámos um cartaz (Anexo 23) que foi distribuído pela escola, pedimos para serem distribuídos avisos pelas turmas ficando informados da atividade. A atividade incluiu toda a comunidade escolar, teve uma duração de 15 min, aproveitando o maior intervalo da manhã. A coordenação, uma vez que tinha pedido um drone para uma atividade que iriam realizar, pediu-o também para a nossa atividade, fazendo um vídeo da mesma.

Olimpíadas Rayanas

No dia 18 de abril, realizaram-se as Olimpíadas Rayanas em Valência de Alcántara (Espanha). Durante todo o dia os alunos tiveram oportunidade de participar em modalidades que nunca tinham conseguido ter contacto, bem como, modalidades que eram do seu conhecimento. Foi em reunião de grupo de EF que surgiu a questão de quais os professores que poderiam ir a acompanhar os alunos, sendo-nos dada a oportunidade de participar. Durante as aulas de EF os professores questionaram os alunos quem gostaria de participar consoante as vagas que tinham para cada modalidade. Os professores foram distribuídos pelas diferentes modalidades ficando eu com a professora Catarina na modalidade de Pinfuvote (Anexo 24), modalidade baseada no voleibol mas com diferentes regras de jogo, assim como a bola poder tocar no chão sem a equipa perder ponto, tendo a condição que a bola não poderia tocar duas vezes consecutivas no chão; outro exemplo da diferença desta modalidade para o voleibol que estamos habituados é que os serviços podem ser realizados de diferentes formas (lançamentos, pontapés, etc.). O evento durou o dia todo, tendo variadas atividades de participação geral durante os intervalos das modalidades (Anexo 25).

Torneios fim de período

Aqui falarei dos diferentes torneios que foram realizados no fim de cada período, tanto na FV como na NA.

No primeiro período, 15 de dezembro, realizou-se o torneio de Futsal de Natal (Anexo 26), no início do período cada professor junto das suas turmas, falaram sobre o torneio e questionaram quais seriam os alunos que gostariam no mesmo. Ao longo do 1º período realizaram-se jogos de qualificação para no dia 15 se definirem os lugares de classificação de cada equipa. Neste mesmo período realizou-se torneio de voleibol na escola NA, nos mesmos moldes. No 2º período estivemos na participação do torneio de Futsal que

ocorreu na NA, com as turmas do secundário. Por fim no 3º período, o torneio no qual participámos foi na escola FV, torneio este de badminton (Anexo 27) que as turmas puderam participar no dia 14 de junho, assinalando o fim de mais um ano letivo.

Competições Fase Local (no agrupamento)

Ao longo do ano são realizadas competições de fase local (realizadas no agrupamento. A destacar o corta-mato, realizado na Escola Básica c/ JI Cidade de Castelo Branco, contou com a participação dos alunos do agrupamento, a participação era voluntária, mas contando com um grande número de discentes. O GE foi responsável pela organização da atividade tirando um balanço positivo. Outra atividade que se destaca são os megas (realizados na FV), onde o mega salto, mega lançamento e o mega km foram as atividades com mais participantes. De igual forma o GE tira um balanço positivo desta atividade. Importante realçar, antes de se dar início a qualquer atividade o GE reunia-se com intuito de verificar se estava tudo correto com a atividade.

3.3.3. Direção de Turma

Relativamente a este tópico não tive oportunidade de ter contacto direto com uma direção de turma, o meu orientador de estágio tinha uma direção de turma de ensino profissional com um horário variado o que não me permitiu acompanhar. Contudo, tentei saber como seria o funcionamento de um professor que tivesse a seu cargo uma turma. O Diretor de Turma (DT) desempenha um papel fundamental na comunicação e coordenação entre alunos, professores e encarregados de educação (EE) na escola. Ele atua como um elo de ligação, facilitando a interação e colaboração entre todos os envolvidos no processo educativo.

O DT acompanha o progresso dos alunos, identifica dificuldades, facilita comunicação entre professores, mantém contato com encarregados de educação, organiza atividades, gere documentação, media conflitos e implementa projetos para o desenvolvimento dos alunos. Participa em reuniões de conselho de turma, discutindo desempenho e decisões pedagógicas, contribuindo com informações sobre comportamento e rendimento dos alunos. Por fim, consegui recolher a informação que o professor tem de participar em reuniões de conselho de turma para discutir o desempenho dos alunos e tomar decisões pedagógicas, contribuindo com informações e observações sobre o comportamento e rendimento dos alunos.

3.3.4. Integração com o Meio

A integração no meio escolar do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares foi bastante fácil e rápida, principalmente graças ao professor João Fazenda, que se empenhou bastante na nossa integração. No primeiro dia em que chegámos à escola, o professor fez questão de nos apresentar todas as instalações da instituição de ensino (Anexo 28, 29 e 30) e de nos apresentar a todos os professores e funcionários, incluindo os funcionários desde a portaria, aos elementos da secretaria à equipa diretiva.

Na primeira reunião com o orientador de estágio, este levou-nos à direção, apresentando-nos ao diretor do agrupamento que nos acolheu tão bem para um bom ano de estágio.

No início, enfrentei desafios na relação professor-aluno devido à minha inexperiência e falta de respeito dos alunos. Com o tempo, criei laços de empatia, melhorando a interação. Ao fim do ano letivo, sinto que deixei uma marca na escola, estabelecendo fortes laços com a comunidade escolar e promovendo boa disposição e amabilidade.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O estágio é fundamental para a vida profissional, proporcionando uma oportunidade única de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais. No meu caso, o estágio revelou-se uma experiência enriquecedora, especialmente porque, simultaneamente, lecionava Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs). Esta dualidade de funções criou uma sinergia valiosa entre teoria e prática.

Durante o estágio, consegui aplicar metodologias e estratégias pedagógicas aprendidas na universidade, ajustando-as às necessidades dos alunos nas AECs. Esta prática diária ajudou-me a entender melhor a dinâmica das aulas, a gestão do tempo e a adaptação dos conteúdos ao nível dos alunos. Durante este período, desenvolvi também, capacidades cruciais para a prática docente; adaptação e contextualização dos conteúdos curriculares, gestão eficaz da aula, comunicação clara e eficiente, avaliação contínua e formativa das aprendizagens, desenvolvimento e implementação de estratégias de ensino diferenciadas, resolução de conflitos, empatia e estabelecimento de relações positivas com os alunos, colaboração com colegas e reflexão crítica constante sobre a prática educativa. Estas competências são essenciais para a inovação pedagógica e a melhoria contínua da qualidade do ensino.

Além disso, enfrentar desafios reais no ensino das AECs aprimorou a minha capacidade de resolução de problemas, flexibilidade e competências essenciais. Por outro lado, lecionar as AECs forneceu-me uma perspectiva prática que beneficiou diretamente o meu estágio. A interação constante com os alunos permitiu-me desenvolver uma compreensão mais profunda das suas necessidades e dificuldades, o que enriqueceu as minhas abordagens no estágio. A experiência de lecionar diferentes disciplinas nas AECs também ampliou o meu repertório pedagógico, tornando-me uma profissional mais versátil e adaptável.

4. Reflexão Final

O Estágio Pedagógico foi uma fase essencial na minha vida, um período durante o qual cresci em todos os aspetos. Esta fase formativa é crucial para o desenvolvimento de uma prática reflexiva, permitindo aos estagiários reconhecerem as suas forças e identificarem áreas que necessitam de aperfeiçoamento.

De um certo modo, foi um ano cheio de aprendizagens e experiências académicas, encerrando esse mesmo percurso. Por outro lado, a nível pessoal, foi um ano de ultrapassar medos e inseguranças, trazendo-me uma sensação de certeza quanto ao futuro que escolhi. Após diversas experiências no ambiente escolar, compreendi a importância do professor no sucesso dos alunos, tanto no âmbito académico como social. Para além de transmitir conteúdos, somos responsáveis por passar valores éticos, morais e sociais, contribuindo para a formação de bons cidadãos para a sociedade atual. Como mencionado, o professor é uma peça fundamental no desenvolvimento dos alunos enquanto cidadãos, indo muito além de ser apenas um transmissor de conhecimento, deve ser alguém em quem os alunos confiem e com quem possam discutir qualquer problema das suas vidas.

No início deste longo percurso, sentia um enorme medo e ansiedade devido à grande responsabilidade que este cargo implica, o que dificultava a minha intervenção nas aulas e, conseqüentemente, o desempenho dos alunos. No entanto, a forma como fui acolhida no AENA, tanto pelo professor João como pelo restante pessoal docente e não docente, foi crucial para que me sentisse à vontade e pudesse dar o meu melhor como professora estagiária. Ao longo do ano letivo, houve altos e baixos, mas, ao terminar o ano, fico com

a sensação de que os bons momentos prevaleceram, permitindo aplicar na prática todos os conhecimentos adquiridos no ano anterior.

É possível afirmar que, ao longo deste período formativo, foram desenvolvidas competências fundamentais e centrais para o exercício da profissão de professor de educação física. Esta etapa foi crucial para criar uma ligação entre os conhecimentos teóricos assimilados durante todo o percurso académico e a prática profissional. Considero, portanto, que a jornada realizada neste estágio pedagógico foi bastante positiva, procurando manter um nível máximo de profissionalismo. Em todas as situações, tanto no relacionamento com os alunos como nas aulas ministradas, dei o meu melhor.

Assim, este foi um ano de intenso trabalho e dedicação que agora chega ao fim. Mais do que todas as aprendizagens, permanecem as histórias e amizades criadas no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, as quais levarei comigo para a vida. Sinto que cumpri o meu dever durante o estágio, tanto com a escola como com toda a comunidade escolar, esforçando-me para que os alunos tivessem sucesso, tanto a nível pessoal como académico. Assim, sinto-me capacitado para ser um melhor profissional e uma pessoa melhor.

5. Referências

10º ANO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS (2018, agosto) Retirado de: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf

5º ANO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS (2018, Julho) Retirado de: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf

8º ANO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS (2018, Julho) Retirado de: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS (2018, Julho): Retirado de: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO III (2018, Julho) Retirado de: <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica-o>

CURRÍCULO DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | EDUCAÇÃO FÍSICA - ANEXO II (2018, Julho) Retirado de: <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). *Estilos de ensino em Educação Física. Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 87-108*

Ramos, G. N. S. (2009). O ensino na graduação em Educação Física: a experiência dos estágios na UFSCar. *Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte*, 6(2). Retirado de: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1254>

Ramos, V., Graça, A. B. & Nascimento, J. V. (2008). *O conhecimento pedagógico do conteúdo: Estrutura e implicações à formação em educação física* o DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000200007>

Souza, E., Boaroli, F., Fag, M., & Taques. (2023). Estágio supervisionado em educação física: Contribuições e percalços do componente curricular. ResearchGate.

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

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

A maior parte dos jovens não pratica atividade física em quantidade suficiente, o que coloca a sua saúde em risco, uma vez que a falta de movimento pode originar problemas de saúde. Ao longo da infância e adolescência, observa-se uma diminuição na prática de atividade física, sendo o período da adolescência marcado pelo aumento da autonomia e pela crescente importância do apoio social entre os colegas, representando uma fase promissora para promover a saúde. No entanto, é notável a escassez de programas de promoção da atividade física direcionados a adolescentes com mais de 13 anos e poucos programas implementados nas escolas demonstram eficácia nesse sentido (Corder et al., 2021).

O contexto físico e social da escola, particularmente durante as aulas de Educação Física, tem uma importância fundamental na estimulação da participação regular e estruturada em atividades físicas. O treino de força em crianças e jovens contribui de maneira significativa para melhorias na saúde, refletindo-se na composição corporal, coordenação motora e na prevenção de lesões e doenças (Faigenbaum & Myer, 2010). Ao seguir as atuais recomendações da Organização Mundial da Saúde (2020) com a prática diária de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, constata-se que durante a adolescência os níveis de atividade física diminuem, mas aumenta o risco de problemas de saúde a longo prazo para os adolescentes inativos (Hallal et al., 2012; Cooper et al., 2015). A ausência de atividade não apenas está associada a questões de saúde e bem-estar durante a infância, mas também pode ter implicações na saúde durante a vida adulta. Jovens que são mais ativos fisicamente têm uma maior probabilidade de se tornarem adultos ativos, saudáveis e bem-sucedidos. Assim, inverter a diminuição do nível de atividade física durante a adolescência assume extrema importância no âmbito da saúde pública (Corder et al., 2021). O propósito das ações de promoção da atividade física nas escolas é elevar a percentagem geral de crianças e adolescentes que participam em atividades físicas moderadas a vigorosas (AFMV) diariamente, ao mesmo tempo em que se amplia a extensão da AFMV ao longo da semana (Neil-Sztramko, Caldwell, & Dobbins, 2021). Ao contrário dos métodos convencionais de ensino, que se focam na transmissão de conhecimento, a abordagem centrada no aluno na educação física destaca também o desenvolvimento da aprendizagem emocional, incluindo aspetos

como motivação e definição de metas (Pot et al., 2018). Nesta perspectiva, as atividades são cuidadosamente planejadas com diferentes níveis de complexidade, no intuito de responder às necessidades individuais de todos os alunos (Pot et al., 2018). Normalmente, isso implica alterações significativas no programa escolar para favorecer um aumento no tempo dedicado à atividade física, assim como níveis mais elevados de intensidade durante esse período (Neil-Sztramko et al., 2021).

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças, ao analisar as evidências sobre estratégias para promover a atividade física, concluiu ser crucial dar prioridade àquelas com amplo alcance, eficácia e sustentabilidade, como a melhoria de condições para a Educação Física nas escolas. A Educação Física nas instituições educativas foi fortemente recomendada como uma intervenção estratégica, alinhando-se com descobertas recentes. Numa revisão semelhante, Van Sluijs et al. (2008) encontraram evidências robustas onde indicaram que intervenções escolares que incluem uma componente familiar ou comunitária podem aumentar a atividade física em adolescentes. Esta conclusão é apoiada pelas descobertas de Kriemler et al. (2011), que sublinharam a aplicação na escola de estratégias de intervenção como a abordagem mais promissora e consistente para intervir na atividade física entre os jovens. As escolas têm a capacidade de estabelecer um ambiente favorável para alcançar um grande número de jovens, tornando-se, assim, um meio atrativo para incentivar a prática de atividade física na adolescência (Corder et al., 2021). As intervenções nas escolas representam uma oportunidade crucial para uma melhor compreensão sobre a prevenção de doenças, fornecendo, não só, conhecimento sobre a importância da atividade física, mas também, a oportunidade de os alunos se tornarem mais ativos antes, durante e após as horas escolares (Neil-Sztramko et al., 2021). À medida que a prática de atividade física se prolonga até a vida adulta, a adolescência emerge como um período crucial, com impactos duradouros na saúde e nos hábitos adotados. Uma possível explicação reside na propensão dos adolescentes se focarem mais no presente que os adultos. Estes tendem a exagerar nos "custos" das decisões relacionadas à saúde e a subestimar os benefícios futuros, o que pode resultar numa menor propensão a adotar comportamentos saudáveis. Uma intervenção, incorporando incentivos comportamentais, poderia ser eficaz para catalisar a motivação para a atividade física em indivíduos com uma perspectiva mais imediatista, contrabalançando os "custos" imediatos (Corepal et al., 2019).

O treino de resistência traz benefícios, como o aumento do consumo máximo de oxigênio (VO₂máx) e adaptações enzimáticas e metabólicas positivas. Essas adaptações não só

melhoram a resistência à fadiga, como também, estabelecem um limite superior para o desempenho em diversas atividades físicas (Baquet, van Praagh & Berthoin, 2003).

O treino concorrente permite a combinação de exercícios de força (para fortalecimento, aumento muscular e potência) e exercícios aeróbios (para melhorar a resistência cardiovascular) numa mesma sessão de treino. Diversas teorias têm sido propostas para explicar os efeitos do treino concorrente, sendo uma das ideias mais aceites a hipótese da interferência crónica. Teorias sugerem que a inclusão do treino de resistência pode resultar em excesso de treino, desencadeando adaptações concorrentes ao longo de um programa de treino prolongado.

O treino concorrente refere-se a programas que combinam treino de força com treino aeróbio (Kang & Ratamess 2014). O ambiente físico e social da escola, especialmente durante as aulas de Educação Física, desempenha um papel crucial em incentivar a participação regular e organizada em atividades físicas. O treino de força para crianças e jovens tem um impacto significativo na saúde, promovendo melhorias na aptidão física, na coordenação motora e ajudando a prevenir lesões e doenças (Faigenbaum & Myer, 2010). A falta de atividade física não está apenas ligada a problemas de saúde e bem-estar na infância, mas também pode afetar a saúde na vida adulta. Jovens que são mais fisicamente ativos têm maior probabilidade de se tornarem adultos ativos, saudáveis e bem-sucedidos. Por isso, é de extrema importância, no contexto da saúde pública, reverter a redução dos níveis de atividade física durante a adolescência (Corder et al., 2021). Em investigações mais recentes (Alves et al. 2016, 2017, 2020), revela-se como é importante é a condição física ser avaliada no contexto escolar. Os professores que realizam a avaliação da condição física devem adotar um método específico, de modo que os testes não se destinem apenas a determinar os mais ou menos aptos, mas sim a estimular e promover uma estratégia de ensino que evidencie a importância de manter uma boa condição física.

Posto isto, o objetivo do presente estudo foi analisar e compreender os efeitos do treino concorrente nas aulas de Educação Física na aptidão física em alunos do ensino básico.

2. METODOLOGIA

2.1 Participantes

Amostra

Os participantes no estudo foram 67 adolescentes (50.7% dos quais afetos ao grupo experimental). Com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos (0.059 ± 0.246). A maioria dos participantes eram do sexo masculino (55.2%). A média do Índice de Massa Corporal (IMC) foi de 20.2. Podendo ser isto observado na tabela 2 abaixo apresentada.

Tabela 2. Caracterização da amostra (N = 67).

| | Total (N = 67) | | GE (N = 34) | | GC (N = 33) | | p |
|-----------|-------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % | |
| Sexo | | | | | | | |
| Feminino | 30 | 44.8% | 14 | 41.2% | 16 | 48.5% | 0.627 |
| Masculino | 37 | 55.2% | 20 | 58.8% | 17 | 51.5% | |
| | | | | | | | |
| | Total (N = 67) | | GE (N = 34) | | GC (N = 33) | | p |
| | $\bar{x} \pm DP$ | | $\bar{x} \pm DP$ | | $\bar{x} \pm DP$ | | |
| Idade | 14.03 \pm 1.000 | | 14.06 \pm 1.12 | | 14.00 \pm 0.86 | | 0.811 |
| IMC | 20.2 \pm 3.7 | | 20.53 \pm 4.01 | | 19.97 \pm 3.54 | | 0.549 |

\bar{x} : Média; DP: Desvio padrão; GE: grupo experimental; GC: grupo de controlo.

Para participação no programa foram estipulados critérios de inclusão para os participantes: i) onde frequentassem o 3º ciclo do ensino básico; ii) não possuírem doenças crónicas que dificultassem a execução dos exercícios; iii) e sem lesões impeditivas para a realização do programa. Os participantes foram devidamente informados acerca dos objetivos do presente estudo, tendo os respetivos encarregados de educação assinado um termo de consentimento informado (Anexo 37), garantindo a participação voluntária dos educandos. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com os princípios e recomendações da Declaração de Helsínquia.

2.2 Procedimentos

Desenho Experimental

Foi aplicado um programa de treino concorrente no 3º ciclo de estudos, tendo como objetivos principais, passar por analisar os efeitos do treino concorrente na condição física dos alunos, podendo ser uma peça fundamental para promover um estilo de vida saudável desde a idade escolar. No contexto das aulas de Educação Física, irei destacar a abordagem do treino concorrente, que combina trabalho de força com exercícios aeróbios. Além disso, as aulas de Educação Física podem ser enriquecidas com exercícios específicos de aptidão física adaptados para atender às necessidades individuais dos alunos.

O programa de treino de 8 semanas foi aplicado no início das aulas de Educação de Física, tentando que não houvesse nenhum fator externo que prejudicasse o programa de treino, como por exemplo, a prestação dos alunos no mesmo. A aplicação dos testes foi realizada a todos os alunos no mesmo dia e no mesmo horário, evitando algum tipo de comprometimento dos dados.

O programa de treino aplicado foi baseado em estudos anteriores (Costa et al., 2016; Alves et al., 2018; 2021), bem como os testes de avaliação, sendo estes descritos abaixo:

Teste Velocidade 20 m

Consiste em medir a capacidade de aceleração e velocidade dos alunos durante um percurso de 20 metros. O aluno posiciona-se de pé atrás da linha definida que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé). A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual. O cronómetro é acionado quando é dado o sinal de partida. Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final. O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada. No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área selecionada pelo professor. Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8.45 s) (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Capacidade cardiorrespiratória (Vaivém)

Todos os participantes foram submetidos ao protocolo proposto no manual do FITescola (“vaivém”). Para a realização deste teste, foram necessários os seguintes requisitos materiais e estruturais: um polidesportivo (com espaço livre e corrida com pelo menos 40 m), coluna de som com leitor de MP3 / *Bluetooth* / cabo de entrada e saída de som, aparelho tecnológico, contendo a faixa musical com “beeps” do respectivo teste. O ritmo de corrida é cadenciado pela emissão de faixa áudio gravada (especialmente concebida para este fim), ocorrendo o teste num espaço de 20 m, delimitados por duas linhas paralelas. A turma estará dividida em dois grupos, sendo os alunos agrupados em grupos de 2. O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro. O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8.5 km/h) e aumenta progressivamente (0.5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa. O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final. Após terminar o teste, cada aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Força Explosiva

Membros Superiores – Lançamento da Bola Medicinal de 1 e 3 kg

A velocidade máxima de arremesso (BTd) foi realizada com bolas medicinais (Bhalla International - Vinex Sports, Meerut - Índia) pesando 1 kg e 3 kg (Vinex, modelo VMB-001R e VMB-003, perímetro 0.72m e 0.78m). A melhor distância foi considerada para análise, após três tentativas (Costa et al., 2016; Alves, 2018). Os sujeitos devem posicionar-se com os membros inferiores ligeiramente afastados e paralelos, segurando a bola medicinal com ambas as mãos acima da linha da cabeça. Será permitido uma ligeira extensão do tronco e ombros, mantendo ambos os pés em contacto com o piso antes e após o lançamento. Não será permitido qualquer passo antes ou após os

lançamentos, bem como uma eventual torção do tronco. Sempre que qualquer destas condições não se verificar o participante é obrigado a repetir o lançamento.

Membros Inferiores – Salto horizontal

Consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Os pés do aluno devem estar à largura dos ombros, atrás de uma linha pré-definida, realizando flexão dos joelhos, o aluno deverá puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível, registando a distância do ponto de partida até ao calcanhar do aluno (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Força Resistente Membros Superiores (Flexões de braços)

Consiste na execução do maior número de flexões e extensões de braços a uma cadência pré-definida. Tem como objetivo avaliar a resistência à perda de força dos membros superiores. Para efetuar este teste deve-se ter em consideração determinados procedimentos, tais como: a) o aluno deverá iniciar o teste na posição na posição de prancha com as mãos à largura dos ombros; b) depois de ouvir o sinal sonoro o aluno deverá fletir os braços até alcançar um ângulo de 90° com o antebraço; c) o teste termina quando o aluno desiste ou comete a segunda infração (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Força Resistente Abdominal (Abdominais)

Consiste em realizar o maior número de abdominais numa certa cadência. Para efetuar este teste deve-se ter em consideração determinados procedimentos, tais como: a) Não respeita a cadência sonora; b) Não atinge os 90° na descida do tronco; c) Não mantém a posição de prancha; d) Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Programa de Treino

Segundo os programas de ensino de Educação Física, os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico têm aulas duas vezes por semana. Essas aulas são divididas em dois blocos de tempo, sendo um de 50 minutos e o outro de 100 minutos.

Foi aplicado um programa de treino concorrente com uma duração de 8 semanas, duas vezes por semana nas respetivas aulas de Educação Física. Os testes utilizados para

avaliar a capacidade física dos alunos foram em parte testes do programa do FITescola. Foram avaliadas as seguintes componentes: distância no salto horizontal e lançamento da bola medicinal (força explosiva membros inferiores e membros superiores, respetivamente), número de abdominais e extensão de braços (força resistente abdominal e de membros superiores, respetivamente), capacidade de aceleração e velocidade (velocidade 20 metros) e a capacidade cardiorrespiratória (vaivém). Antes do início de cada aplicação do programa de treino houve um aquecimento de 5 min de corrida constante. A implementação e sequência dos exercícios foram baseados nas recomendações de vários autores que desenvolveram estudos semelhantes (Costa et al., 2016; Santos, 2011; Alves et al., 2018; 2021). Seguidamente será apresentado o programa de treino nas semanas decorridas (tabela 3).

Tabela 3. Desenho do programa de treino.

| Exercícios | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Lançamento Bola Medicinal 1kg | 2x8 | 2x8 | 2x8 | 6x8 |
| Lançamento Bola Medicinal 3kg | 2x8 | 2x8 | 2x8 | 6x8 |
| CM Jump | 1x5 | 1x5 | 1x5 | 3x5 |
| Sprint (m) | 4x20m | 4x20m | 3x20m | 3x20m |
| 20m Shuttle Run (MAV) | 75% | 75% | 75% | 75% |
| Exercícios | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
| Lançamento Bola Medicinal 1kg | 6x8 | 3x5 | 2x5 | 2x5 |
| Lançamento Bola Medicinal 3kg | 6x8 | 3x5 | 2x5 | 2x5 |
| CM Jump | 3x5 | 4x5 | 4x5 | 2x5 |
| Sprint (m) | 3x20m | 4x20m | 4x20m | 3x20m |
| 20m Shuttle Run (MAV) | 75% | 75% | 75% | 75% |

m: Metros; MAV: Velocidade Aeróbia Máxima Individual; CM Jump: Salto Contramovimento

2.3 Análise e Tratamento de Dados

A análise estatística foi efetuada com o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28.0 para Windows. A presente análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney. Nas amostras com dimensão superior a 30, aceitou-se a normalidade de distribuição de acordo com o teorema do limite central. A

homogeneidade de variâncias foi analisada com o teste de Levene. O nível de significância definido foi de $p \leq 0.05$.

3. RESULTADOS

Antes iniciarmos o programa de treino, todos os testes de avaliação foram implementados tendo sido possível observar diferenças significativas entre grupos (Tabela 4).

Tabela 4. Análise entre grupos realizada antes da implementação do programa de treino.

| | GE | GC | p |
|--------------------------|------------------|------------------|---------|
| | $\bar{x} \pm DP$ | $\bar{x} \pm DP$ | |
| <i>Feminino</i> | | | |
| Abdominal (n°) | 27.57±21.36 | 36.88±18.19 | 0.208 |
| Flexões (n°) | 7.50±5.26 | 6.75±5.22 | 0.699 |
| Salto Horizontal (cm) | 127.79±19.85 | 132.25±16.88 | 0.511 |
| Lançamento Bola 1kg (cm) | 469.29±134.29 | 555.00±98.93 | 0.054 |
| Lançamento Bola 3kg (cm) | 343.57±69.52 | 309.06±47.90 | 0.121 |
| VaiVém (n° de percursos) | 19.57±8.50 | 28.00±5.28 | 0.003** |
| 20 metros (s) | 4.24±0.67 | 3.81±0.30 | 0.041* |
| <i>Masculino</i> | | | |
| Abdominal (n°) | 38.85±24.51 | 49.88±22.65 | 0.167 |
| Flexões (n°) | 11.20±8.65 | 11.65±5.53 | 0.856 |
| Salto Horizontal (cm) | 158.50±64.17 | 156.41±32.37 | 0.899 |
| Lançamento Bola 1kg (cm) | 697.75±213.43 | 727.65±125.56 | 0.615 |
| Lançamento Bola 3kg (cm) | 441.50±133.46 | 443.82±67.88 | 0.946 |
| VaiVém (n° de percursos) | 49.80±29.42 | 46.35±24.00 | 0.702 |
| 20 metros (s) | 3.60±0.46 | 3.39±0.40 | 0.161 |

\bar{x} : Média; DP: Desvio padrão; GE: grupo experimental; GC: grupo de controlo; * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$

Ao compararmos os valores obtidos antes da implementação do programa, entre o GE e o GC, verificamos diferenças particularmente no sexo feminino, destacando-se as componentes de capacidade aeróbia e de velocidade.

Após concluir o programa de treino, todos os testes de avaliação foram novamente implementados tendo sido possível observar diferenças significativas entre grupos (Tabela 5).

Tabela 5: Análise entre grupos após implementação do programa de treino.

| | GE | GC | p |
|--------------------------|-----------------|-----------------|--------|
| | $\bar{x}\pm DP$ | $\bar{x}\pm DP$ | |
| <i>Feminino</i> | | | |
| Abdominal (nº) | 29.21±20.97 | 37.25±22.37 | 0.321 |
| Flexões (nº) | 10.79±5.56 | 7.00±4.70 | 0.053 |
| Salto Horizontal (cm) | 130.50±16.81 | 130.31±15.40 | 0.975 |
| Lançamento Bola 1kg (cm) | 479.71±136.20 | 550.00±105.09 | 0.122 |
| Lançamento Bola 3kg (cm) | 354.29±73.06 | 305.63±49.59 | 0.040* |
| VaiVém (nº de percursos) | 21.29±9.23 | 29.25±8.19 | 0.018* |
| 20 metros (s) | 4.11±0.66 | 3.88±0.33 | 0.254 |
| <i>Masculino</i> | | | |
| Abdominal (nº) | 39.90±23.90 | 54.65±19.97 | 0.052 |
| Flexões (nº) | 12.45±10.31 | 11.29±5.97 | 0.674 |
| Salto Horizontal (cm) | 174.85±38.00 | 152.59±30.91 | 0.062 |
| Lançamento Bola 1kg (cm) | 706.50±213.18 | 725.59±129.00 | 0.740 |
| Lançamento Bola 3kg (cm) | 450.00±133.23 | 436.47±71.93 | 0.710 |
| VaiVém (nº de percursos) | 49.85±30.05 | 47.24±25.00 | 0.778 |
| 20 metros (s) | 3.54±0.47 | 3.43±0.40 | 0.458 |

\bar{x} : Média; DP: Desvio padrão; GE: grupo experimental; GC: grupo de controlo; * p ≤ 0.05

Na comparação de valores obtidos depois da implementação do programa, entre o grupo experimental e o grupo de controlo foi possível verificar diferenças, particularmente, no sexo feminino, na capacidade aeróbia e na força explosiva de membros superiores.

Com ambos os resultados obtidos no pré e pós testes, pudemos realizar uma análise e encontrar diferenças estatisticamente significativas, observando isso na tabela 6 abaixo apresentada.

Tabela 6. Diferenças dos valores obtidos, antes e depois da implementação do programa.

| | GE | GC | p |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------|
| | $\bar{x}\pm DP$ | $\bar{x}\pm DP$ | |
| Feminino | | | |
| Abdominal (n ^o) | 1.64±11.48 | 0.38±11.28 | 0.763 |
| Flexões (n ^o) | 3.29±4.27 | 0.25±3.34 | 0.037* |
| Salto Horizontal (cm) | 2.71±12.46 | -1.94±8.40 | 0.250 |
| Lançamento Bola 1kg (cm) | 10.43±7.14 | -5.00±17.70 | 0.005** |
| Lançamento Bola 3kg (cm) | 10.71±7.81 | -3.44±10.44 | ≤0.001*** |
| VaiVém (n ^o de percursos) | 1.71±5.70 | 1.25±8.49 | 0.864 |
| 20 metros (s) | -0.13±0.19 | 0.07±0.05 | ≤0.001*** |
| Masculino | | | |
| Abdominal (n ^o) | 1.05±5.51 | 4.76±12.80 | 0.311 |
| Flexões (n ^o) | 1.25±5.42 | -0.35±2.85 | 0.280 |
| Salto Horizontal (cm) | 16.35±42.61 | -3.82±7.84 | 0.198 |
| Lançamento Bola 1kg (cm) | 8.75±5.82 | -2.06±33.73 | 0.210 |
| Lançamento Bola 3kg (cm) | 8.50±8.13 | -7.35±21.80 | 0.010** |
| VaiVém (n ^o de percursos) | 0.05±7.09 | 0.88±4.79 | 0.684 |
| 20 metros (s) | -0.06±0.06 | 0.04±0.02 | ≤0.001*** |

\bar{x} : Média; DP: Desvio padrão; GE: grupo experimental; GC: grupo de controlo; * p ≤ 0.05; ** p ≤ 0.01; *** p ≤ 0.001

Ao compararmos os valores obtidos, antes e depois da implementação do programa, entre o grupo experimental e o grupo de controlo, podemos observar alterações significativas.

No que concerne às raparigas, a diferença entre os valores obtidos antes e depois do programa, no teste das flexões, eram significativamente mais elevadas no grupo experimental. Relativamente ao lançamento da bola 1kg, a diferença entre os valores obtidos antes e após implementação do programa foram significativamente mais elevadas no grupo experimental. Da mesma forma a diferença entre os valores obtidos, no lançamento da bola 3kg, antes e depois do programa foram significativamente mais elevadas no grupo experimental. No teste dos 20 metros o grupo experimental obteve

uma diferença significativa nos valores, manifestando-se neste caso como uma redução no tempo. Nos rapazes observámos de igual forma diferenças significativas. No teste do lançamento da bola 3kg, foi reportada diferença entre os valores obtidos antes e depois do programa, onde se demonstraram valores superiores obtidos no grupo experimental. Por fim, no teste de velocidade o GE apresentou diferenças comparando com o GC com redução no tempo de prova.

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto do treino concorrente na condição física de alunos do 3ºCiclo do Ensino Básico, com duração de 8 semanas durante as aulas de EF, avaliando as variáveis da capacidade cardiorrespiratória, força resistente abdominal, força resistente de membros superiores (MS), força explosiva de membros inferiores, força explosiva de membros superiores e de velocidade.

Os resultados indicaram que não houve melhorias significativas em todas as variáveis avaliadas após o término do programa de treino, ou seja, após as 8 semanas de implementação. Estes resultados estão em linha com os resultados do estudo de Alves et al. (2016, 2017, 2020), que observaram resultados mais positivos no pós-teste comparativamente com o pré-teste no que diz respeito à força muscular.

Na componente cardiorrespiratória, com os resultados obtidos, pode ser observado que o GC obteve sempre melhores resultados que o GE. Uma justificação provável para estes resultados, poderá dever-se ao facto do professor de educação física da turma (à qual pertencia o GC) utilizar o vaivém como forma de aquecimento em diversas aulas. Além desta possível justificação, Silva et al. (2012), observaram, que o treino concorrente poderá influenciar afetar a capacidade aeróbia, devido à realização dos exercícios terem uma curta duração e poderem interferir na evolução da resistência aeróbia.

No que concerne à componente dos 20 metros, esta apresentou resultados positivos no GE, tanto no pré- e pós-teste. O trabalho de coordenação realizado nas aulas, assim como os exercícios utilizados no programa de treino permitiram uma melhor capacidade de aceleração linear numa curta distância, contudo, durante as aulas de educação física também foi abordada a técnica de corrida, ajudando numa melhoria da prestação dos participantes, indo assim ao encontro de estudos já realizados anteriormente nesta temática (Costa et al., 2016; Alves et al., 2018; Alves, 2021).

Após conclusão do programa de treino e nova implementação dos testes, foi possível verificar que tanto a nível da força resistente, como a nível da força explosiva o GE conseguiu obter sempre melhores resultados aquando comparados com os resultados do GC. Na componente das flexões de braços e abdominais verificaram-se melhorias no GE comparativamente ao GC, embora não tenham sido diferenças estatisticamente significativas. Estes dados ocorrem conforme as expectativas, indo assim, de acordo com estudos analisados sobre esta temática e que avaliaram os abdominais e flexões (Costa et al., 2016; Félix, 2018). Relativamente à força explosiva o salto horizontal também foi uma componente que apresentou melhorias no GE mas que não obteve melhorias estatisticamente significativas, sendo que no sexo feminino, nos resultados obtidos após a implementação do programa a diferença entre o GE e o GC é praticamente nenhuma (130.50 ± 16.81 e 130.31 ± 15.40 , respetivamente), mas havendo uma boa evolução em ambos os sexos na comparação de dados do pré e pós teste. Por último, na componente da força explosiva, o lançamento das bolas medicinais, apenas no lançamento da bola de 3kg mostrou diferenças estatisticamente significativas após conclusão do programa de treino e foi uma componente que demonstrou uma evolução bastante positiva, diferenças essas também encontradas no estudo realizado por Costa et al. (2016).

Em suma, pode averiguar-se que o teste da aptidão cardiorrespiratória foi o teste onde se observou que o GC tinha melhores resultados que o GE, todavia, a nível da força (resistente e explosiva) puderam ser observadas melhorias significativas no GE (conforme as expectativas), bem como no sprint. Os resultados obtidos suportam o que tem vindo a ser apresentado na literatura, nomeadamente que o treino concorrente parece ser um programa de treino eficaz e seguro para melhorar a força inicial ou geral dos alunos (Santos et al., 2012).

No decorrer deste estudo houve algumas limitações e dificuldades notórias para um processo eficaz do programa de treino como a interrupção de carnaval que, apesar de ter sido apenas de três dias, coincidiu com as duas aulas de educação física das turmas inseridas no GE, bem como, a falta de material na escola para a realização de alguns exercícios, existindo a necessidade de levar material para a escola para a execução do programa de treino. Estudos futuros poderão avaliar outras variáveis de aptidão física, bem como, avaliar as mesmas variáveis com uma maior frequência de sessões do programa de treino por semana.

5. Conclusão

O treino concorrente parece ser eficaz na melhoria da velocidade, força resistente e força explosiva dos membros superiores em adolescentes, tanto raparigas como rapazes adolescentes. A implementação de programas de treino com estas características no contexto escolar, ao longo de 8 semanas, durante as aulas de educação física, pode trazer muitos benefícios para os alunos. Estes programas não só ajudam a melhorar a aptidão neuromuscular de forma segura, mas também incentivam a adoção de hábitos de exercício físico regular. Assim, ao promover uma melhor condição física e o bem-estar geral, estas atividades podem contribuir significativamente para o desenvolvimento saudável dos adolescentes.

6. Referências Bibliográficas

Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2016). Concurrent training in prepubescent children: The effects of eight weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO₂max. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2019-2032. Doi: 10.1519/JSC.0000000000001294.

Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2017). Effects of order and sequence of resistance and endurance training on body fat in elementary school-aged girls. *Biology of Sport*, 34 (4), 379-384. Doi: 10.5114/biolsport.2017.69826. Epub 2017 Sep 20.

Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2020). Modeling fitness variable responses to training in prepubescent children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2352-2359. Doi: 10.1519/JSC.0000000000002201.

Alves, B.R. (2021, dezembro). As aulas de Educação Física em regime online: os efeitos de um programa de treino concorrente em alunos do sexo feminino pertencentes ao 10º ano de escolaridade. *Relatório de Estágio Pedagógico (2º ciclo de ensino) na Universidade da Beira Interior (UBI)*

Baquet, G., van Praagh, E., & Berthoin, S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports Medicine*, 33(15): 1127-1143. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00004>

- Corder, K. L., Brown, H. E., Croxson, C. H. D., Jong, S. T., Sharp, S. J., Vignoles, A., Wilkinson, P. O., Wilson, E. C. F., & van Sluijs, E. M. F. (2021). A school-based, peer-led programme to increase physical activity among 13- to 14-year-old adolescents: the GoActive cluster RCT. *National Institute for Health and Care Research*, 9(6). <https://doi.org/10.3310/phro9060>
- Corepal, R., Best, P., O'Neill, R., Kee, F., Badham, J., Dunne, L., Miller, S., Connolly, P., Cupples, M. E., van Sluijs, E. M. F., Tully, M. A., & Hunter, R. F. (2019). A feasibility study of 'The StepSmart Challenge' to promote physical activity in adolescents. *Pilot and Feasibility Studies*, 5(132). <https://doi.org/10.1186/s40814-019-0523-5>
- Costa, A. M., Gil, M. H., Sousa, A. C., Ensinas, V., Espada, M. C., & Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 190. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04191>
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Pediatric resistance training: Benefits, concerns, and program design considerations. *Current Reports in Sports Medicine*, 9, 161-168
- Félix, J. (2018). Atividade física, aptidão física, desempenho académico, maturação, morfologia, hábitos alimentares e estatuto socioeconómico em alunos do agrupamento de escolas das Laranjeiras (Doctoral dissertation)
- FITescola: O Programa dos Alunos Ativos (2021). Retirado de: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>
- Kang, Y., & Ratamess, N. (2014). Which comes first? Resistance before aerobic exercise or vice versa? *American College of Sports Medicine*, 18: 9–14.
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M. F., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 923–930. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090186>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(6), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Pot, N., Whitehead, ME e Durden-Myers, EJ (2018). Alfabetização física da filosofia à prática. *Jornal de Ensino em Educação Física*, 37(3), 246–251.

Santos, A., Marinho, D.A., Costa, A.M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *Journal Strength of Condition Resistance*, 26: 1708–1716.

Silva, R., Cadore, E., Kothe, G., Guedes, M., Alberton, C., Pinto, S., Kruel, L. M. (2012). Concurrent Training with Different Aerobic Exercises. *International Journal of Sports Medicine*, 33(8), 627-634. doi:10.1055/s-0031-1299698

van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2008). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 42(10), 653–657. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.048680>

Wilson, J. M., Marin, P. J., Rhea, M. R., Wilson, S. M. C., Loenneke, J. P., & Anderson, J. C. (2012). Concurrent training: A meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8), 2293–2307.

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Retirado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Anexos

Escolas do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares: **Anexo 1**

| Estabelecimentos de educação/ensino | Níveis de educação/ensino |
|---|--------------------------------------|
| EB Cidade de Castelo Branco | Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos |
| EB da Boa Esperança | 1.º ciclo |
| EB de Escalos de Baixo | Pré-escolar e 1.º ciclo |
| EB de Malpica do Tejo | Pré-escolar e 1.º ciclo |
| EB de Nossa Senhora da Piedade | 1.º ciclo |
| EB Professor Dr.º António Sena Faria de Vasconcelos | 1.º, 2.º e 3.º ciclos |
| ES Nuno Álvares | 3.º ciclo, secundário e profissional |
| JI da Boa Esperança | Pré-escolar |

Roulement Nuno Álvares: **Anexo 2**

ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas

4 ESPAÇOS

| | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Etapa Letiva | Ciclo de Trabalho | Distribuição semanal |
| I | 1º | 16 setembro 2022 a 23 setembro 2022 |

| Tempos | Segunda | | | | Terça | | | | Quarta | | | | Quinta | | | | Sexta | | | |
|---------------|---------|------|-------|------|-------|-----|-------|-----|--------|-----|-------|-----|--------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
| | P3 | G1 | P1+G2 | P2 | P3 | G1 | P1+G2 | P2 | P3 | G1 | P1+G2 | P2 | P3 | G1 | P1+G2 | P2 | P3 | G1 | P1+G2 | P2 |
| 8.30 - 9.20 | | | 9A | 10G | 10E | 11B | 10F | 12D | 7A | 10A | 10C | 11E | 12A | 8A | | 12E | 10B | 10A | 9A | 11E |
| 9.25 - 10.15 | 12F | | 9A | 11D | 12C | 11B | | 12D | 12F | 10A | 10C | 7A | | 8A | 10F | 12E | | 11F | 10D | 11E |
| 10.30 - 11.20 | 12F | | 11G | 11D | 12A | 11F | | 12G | | 11C | 11H | 10G | 12C | 11A | 10F | 12D | | 11F | 10D | 12G |
| 11.35 - 12.25 | 12B | 8A | 11H | | 12A | | | 12E | 10B | 11C | 11G | 10G | 12C | 11A | | | 10E | 11B | | 12G |
| 12.30 - 13.20 | 12B | | 11H | 7A | | 11A | 10D | | 10B | | 11G | | 12B | | | | 10E | 11C | 10C | |
| 13.30 - 14.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.30 - 15.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30 - 16.20 | | 12TA | 11TAS | 10TA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.30 - 17.20 | | 12TA | 11TAS | 10TA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.25 - 18.15 | | | | | | | | | | | | | | | | 11D | | | | |

| | | | | | |
|----------------|--|-------------------|--|-----------------|--|
| João Fazenda | | Luis Duarte | | Andreia Mateus | |
| João P. Campos | | Miguel Ângelo | | Acácio Farinha | |
| Nuno Pissarra | | Catarina Sequeira | | Armando Riscado | |

| I Período Escolar | | | | |
|-------------------|----|------|------------------------|-----------|
| Semanas | Et | C.T. | Ciclos Trabalho (C.T.) | |
| 1 | I | 1º | 18 set 23 | 22 set 23 |
| 4 (- 1dia) | | 2º | 25 set 23 | 20 out 23 |
| 4 (- 1dia) | II | 3º | 23 out 23 | 17 nov 23 |
| 4 (- 2 dias) | | 4º | 20 nov 23 | 15 dez 23 |

| II Período Escolar | | | | |
|--------------------|-----|------|------------------------|-----------|
| Semanas | Et | C.T. | Ciclos Trabalho (C.T.) | |
| 4 (- 2dias) | | 5º | 3 jan 24 | 26 jan 24 |
| 4 (- 3 dias) | III | 6º | 29 jan 24 | 23 fey 24 |
| 4 | | 7º | 26 fey 24 | 22 mar 24 |

| III Período Escolar | | | | |
|---------------------|----|------|------------------------|-----------|
| Semanas | Et | C.T. | Ciclos Trabalho (C.T.) | |
| 3 (- 1 dia) | | 8º | 8 abr 24 | 26 abr 24 |
| 3 (- 1 dia) | IV | 9º | 29 abr 24 | 17 mai 24 |
| 2 (- 1dia) | | 10ª | 20 mai 24 | 4 jun 24 |
| 3 (- 2dias) | | 10ºb | 20 mai 24 | 14 jun 24 |

| Período | Etapa Letiva | Ciclo de Trabalho | Semanas | Início | Termo | Espaços Letivos | | | |
|---------|--------------|-------------------|--------------|-----------|-----------|---------------------------------|----|-------|----|
| | | | | | | P3 | G1 | P1+G2 | P2 |
| 1º | I | 1º | 1 | 18 set 23 | 22 set 23 | 4 ESPAÇOS (leitura na vertical) | | | |
| | | 2º | 4 (- 1dia) | 25 set | 20 out | | | | |
| | II | 3º | 4 (- 1dia) | 23 out | 17 nov | | | | |
| | | 4º | 4 (- 2 dias) | 20 nov | 15 dez 23 | | | | |
| 2º | III | 5º | 4 (- 2dias) | 3 jan 24 | 26 jan 24 | | | | |
| | | 6º | 4 (- 3 dias) | 29 jan | 23 fey | | | | |
| | | 7º | 4 | 26 fey | 22 mar | | | | |
| 3º | IV | 8º | 3 (- 1 dia) | 8 abr | 26 abr | | | | |
| | | 9º | 3 (- 1 dia) | 29 abr | 17 mai | | | | |
| | | 10º | 2 (+ 1 dia) | 20 mai 24 | 4 jun 24 | | | | |
| | | 10º | 3 (-2 dias) | 20 mai 24 | 14 jun 24 | | | | |

ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas

Etapa Letiva | Ciclo Trabalho

Distribuição semanal – 4 Prof.

| TEMPOS | SEGUNDA | | | | TERÇA | | QUARTA | | | QUINTA | | SEXTA | |
|---------------|---------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | G 2/3 | G 1/3 | EXT. 1 | EXT. 2 | G 2/3 | G 1/3 | G 2/3 | G 1/3 | EXT. 1 | G 2/3 | G 1/3 | G 2/3 | G 1/3 |
| 08.30 - 09.20 | 6º B | 9º A | 8º B | | 7º B | | 7º C | 5º B | | 5º A | | 5º B | 7º B |
| 09.25 - 10.15 | 6º B | 9º A | 8º B | | 7º B | | 9º C | 8º B | | 5º A | | 5º B | 7º A |
| 10.30 - 11.20 | 9º B | 8º C | | | | | 6º C | 8º A | | 6º A | | 7º C | |
| 11.35 - 12.25 | 6º A | 9º B | 8º A | 6º C | 9º C | | 6º B | 8º C | 7º A | 9º C | | 7º C | |
| 12.30 - 13.20 | 6º A | 8º A | 6º C | | 5º A | | 8º C | 9º B | 7º A | 9º C | | | |
| 15.30 - 16.20 | | | | | | | | | | 9º AM | | | |
| 16.30 - 17.20 | | | | | | | | | | | | | |

FRANCISCO PAULA

ACACIO FARINHA

JOÃO ALEXANDRINO

JOÃO FAZENDA

| I Período Escolar | | | |
|-------------------|-----|-----|--------------------------|
| Semanas | Et. | C.T | CICLOS DE TRABALHO (C.T) |
| 1 | 1ª | 1º | 18 set 22 set |
| 4 (-1 dia) | 2ª | 2º | 25 set 20 out |
| 4 (-1 dia) | | 3º | 23 out. 17 nov |
| 4 (-2 dias) | | 4º | 20 nov 15 dez |

| II Período Escolar | | | |
|--------------------|-----|-----|--------------------------|
| Semanas | Et. | C.T | CICLOS DE TRABALHO (C.T) |
| 4 (-2 dias) | 3ª | 5º | 3 jan 26 jan |
| 4 (-3 dias) | | 6º | 29 jan 23 fev |
| 4 | | 7º | 26 fev 22 mar |

| III Período Escolar | | | |
|---------------------|-----|------|--------------------------|
| Semanas | Et. | C.T | CICLOS DE TRABALHO (C.T) |
| 3 (-1 dia) | 4ª | 8º | 8 abr 26 abril |
| 3 (-1 dia) | | 9º | 29 abr 17 maio |
| 2 (+1 dia) | | 10ª | 20 maio 4 jun |
| 3 (-2 dias) | | 10ªb | 20 maio 14 jun |

9º, 11º e 12º ano:
5º, 6º, 7º, 8º e 10º

- a) Término das aulas para os 9ºs, 11ºs e 12º ano;
b) Término das aulas para os 5ºs, 6ºs, 7ºs, 8ºs e 10º ano.

G 2/3- ginásio G 1/3 - ginásio EST. 1 – campo exterior (junto ao gimnodesportivo + campos de ténis) EST. 2 – campo exterior (junto aos blocos A/B/C/D)






| Período | Etapa Lectiva | Ciclo Trabalho | Semanas | Ciclos de trabalho | |
|---------|---------------|----------------|-------------|--------------------|--------|
| | | | | Início | Termo |
| 1º | I | 1º | 1 | 18 set | 22 set |
| | | 2º | 4 (-1 dia) | 25 set | 20 out |
| | II | 3º | 4 (-1 dia) | 23 out. | 17 nov |
| | | 4º | 4 (-2 dias) | 20 nov | 15 dez |
| 2º | III | 5º | 4 (-2 dias) | 3 jan | 26 jan |
| | | 6º | 4 (-3 dias) | 29 jan | 23 fev |
| | | 7º | 4 | 26 fev | 22 mar |
| 3º | IV | 8º | 3 (-1 dia) | 8 abr | 26 abr |
| | | 9º | 3 (-1 dia) | 29 abr | 17 mai |
| | | 10º a | 2 (+1 dia) | 20 maio | 4 jun |
| | | 10º b | 3 (-2 dias) | 20 maio | 14 jun |

| ESPAÇOS LIVRES | | |
|----------------|-------|-------|
| 3 OCUPADOS | | |
| G 2/3 | G 1/3 | Ext 1 |
| Ext 1 | G 2/3 | G 1/3 |
| G 1/3 | Ext 1 | G 2/3 |
| G 2/3 | G 1/3 | Ext 1 |
| Ext 1 | G 2/3 | G 1/3 |
| G 1/3 | Ext 1 | G 2/3 |
| G 2/3 | G 1/3 | Ext 1 |
| Ext 1 | G 2/3 | G 1/3 |
| G 1/3 | Ext 1 | G 2/3 |
| G 2/3 | G 1/3 | Ext 1 |

NOTA: Esta rotação diz respeito a **todos os dias da semana**, à exceção das 2ª feiras das 11h35 às 12h25, quando estão 4 turmas em simultâneo.

Designação do espaço e respetiva modalidade: **Anexo 4**

| DESIGNAÇÃO | AGRUPAMENTO DE ESPAÇOS (sigla) | NÍVEL | MATÉRIAS LECIONÁVEIS |
|-----------------------------|---------------------------------------|--------------|--|
| Ginásio <i>Grande</i> | G1 | 4 | Atletismo (salto em altura), Badminton. Ginástica (solo e aparelhos), Voleibol, Corfebol, Dança e DCM. |
| Polidesportivo 2 (coberto) | P2 | 3 | Voleibol, Badminton, Jogos Tradicionais, Dança, Orientação e DCM. |
| Polidesportivo 1 | P1+G2 | 2 | Andebol, Atletismo, Futebol, Tênis, Orientação, Jogos Tradicionais e DCM. |
| Ginásio <i>Pequeno</i> (G2) | | | Dança, Ginástica (solo), e DCM. |
| Polidesportivo 3.1. | P3 | 1 | Basquetebol, Futebol, Andebol, Tênis, Jogos Tradicionais e DCM |
| Polidesportivo 3.2. | | | Basquetebol, Jogos Tradicionais, Orientação e DCM |

| | | |
|---|--|--|
|  GOVERNO DE PORTUGAL |  MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA |  AGRUPAMENTO DE ESCOLAS |
|  GOVERNO DE PORTUGAL | |  AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nuno Alvares CASTELO BRANCO |
| Planificação - Educação Física – 620 | | 8ºB – FV - Ano Letivo 2023 /2024 |



PLANIFICAÇÃO DA ETAPA III – Área das Atividades Físicas –

| 5º CICLO DE TRABALHO | | | |
|---------------------------|---|-----------------|--|
| De 3 jan. a 26 jan. 24 | 2ª (2t) – Ext. / Ext. 4ª (1t) – Gin. | | 10 AULAS de 31 |
| | | 2º P | |
| MATÉRIA DE ENSINO | NÍVEL | Nº AULAS | CONTEÚDOS A LECIONAR |
| ANDEBOL | Introdutório | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção. |
| BADMINTON | Introdutório | 4 | <ul style="list-style-type: none"> Objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. Executa o serviço curto e comprido. Jogos de singulares. |
| GINÁSTICA DE APARELHOS | Introdutório | 2 | <p><u>Aparelhos:</u> Salto de eixo no boque; Salto entre-mãos no boque/plinto transversal; Salto em extensão, salto engrupado e salto encarpado (mini-trampolim).</p> |
| ATLETISMO | Introdutório | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg |
| DESENV. DAS C. MOTORAS | | Durante o ciclo | <ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral |

| 6º CICLO DE TRABALHO | | | |
|----------------------------|---|----------|--|
| De 29 jan. a 23 fev. 24 | 2ª (2t) – Gin. / Gin. 4ª (1t) – Gin. | | 9 AULAS de 31 |
| | | 2º P | |
| MATÉRIA DE ENSINO | NÍVEL | Nº AULAS | CONTEÚDOS A LECIONAR |
| ANDEBOL | Introdutório | 3 | <ul style="list-style-type: none"> Passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção Em situação de jogo de andebol de 5: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Com a sua equipa em posse da bola:</u> Desmarca-se; Passa ou dribla em progressão para finalizar; Finaliza em remate em salto. - <u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola:</u> Assume atitude defensiva; Tenta intercetar a bola; Coloca-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. |

| 8º CICLO DE TRABALHO | | | | |
|---|------------------------------|-----------------|---|-------------|
| De 8 abr. a 26 abr. 24 | 2ª (2t) – Ext. / Ext. | | 9 AULAS de 27 | 3º P |
| | 4ª (1t) – Gin. | | | |
| MATÉRIA DE ENSINO | NÍVEL | Nº AULAS | CONTEÚDOS A LECIONAR | |
| FUTEBOL / FUTSAL | Introdutório | 4 | <ul style="list-style-type: none"> Objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Receção, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação. | |
| DANÇA | Introdutório | 3 | <ul style="list-style-type: none"> Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. | |
| BADMINTON | Introdutório | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Jogos singulares. Competição intra-turma. | |
| DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS | | Durante o ciclo | <ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral | |

| 9º CICLO DE TRABALHO | | | | |
|---|------------------------------|-----------------|---|-------------|
| De 29 abr. a 17 maio 24 | 2ª (2t) – Gin. / Gin. | | 8 AULAS de 27 | 3º P |
| | 4ª (1t) – Gin. | | | |
| MATÉRIA DE ENSINO | NÍVEL | Nº AULAS | CONTEÚDOS A LECIONAR | |
| FUTEBOL / FUTSAL | Introdutório | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Receção, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação. Em situação de jogo 4x4: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Com a sua equipa em posse da bola</u>: Recebe a bola, passa, remata, conduz a bola, desmarca-se. - <u>Logo que a sua equipa perde a posse da bola</u>: Assume atitude defensiva marcando o adversário escolhido. | |
| DANÇA | Introdutório | 3 | <ul style="list-style-type: none"> Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. | |
| BASQUETEBOL | Introdutório | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo 3x3 (campo reduzido). Competição intra-turma. | |
| ORIENTAÇÃO | Introdutório | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), seguindo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. | |
| DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS | | Durante o ciclo | <ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral | |

| | |
|--|---|
|  GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA |  Nuno Álvares CASTELO BRANCO |
| Planificação - Educação Física – 620 | 8ºB – FV - Ano Letivo 2023 /2024 |

| 10º CICLO DE TRABALHO | | | | |
|---|------------------------------|-----------------|---|-------------|
| De 20 maio a 14 jun. 24 | 2ª (2t) – Ext. / Ext. | | 10 AULAS de 27 | 3º P |
| | 4ª (1t) – Gin. | | | |
| MATÉRIA DE ENSINO | NÍVEL | Nº AULAS | CONTEÚDOS A LECIONAR | |
| VOLEIBOL | Introdutório | 2 | <ul style="list-style-type: none"> Jogos 2x2 (gira-volei) – competição intraturma. | |
| ANDEBOL | Introdutório | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo de andebol de 5. | |
| FUTEBOL / FUTSAL | Introdutório | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo 4x4. | |
| JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS | | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Participa em Jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. | |
| APTIDÃO FÍSICA (FitEscola) | | 3 | Avaliação final período <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (Vaivém) Força Superior (flexões de braços) Força Média (abdominais) Força inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança) | |
| DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS | | Durante o ciclo | <ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral | |
| | | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito | |
| | | 1 | <ul style="list-style-type: none"> Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos | |

Planeamento da Unidade Didática de Voleibol 8ºB: **Anexo 6**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|-----|-----|------|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| HABILIDADES MOTORAS | Passé | AI | T/E | E | E/AF | C | AS | C | C | C | C |
| | Manchete | AI | T/E | E | E/AF | C | AS | C | C | C | C |
| | Posição Base | AI | T/E | E | E/AF | C | AS | C | C | C | C |
| | Serviço por baixo | AI | | | T/E | C | AS | | | C | C |
| | Passo Alto de Frente | AI | | T/E | E | C | AS | | C | C | C |
| | Jogo 1x1 | AI | T/E | E | E/AF | C | AS | | C | C | C |
| | Jogo 2x2 | AI | T/E | E | E/AF | C | AS | C | C | C | |
| | Jogo 3x3 | AI | | | T/E | C | AS | | C | | C |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Planeamento da Unidade Didática de Atletismo 8ºB: **Anexo 7**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|-----|-----|----|----|----|----|------|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| HABILIDADES MOTORAS | Corrida de Velocidade (40 m) | | | E | | | | | | | |
| | Corrida de Resistência | | | | | | | | | | |
| | Partida de pé | AI | T/E | | E | | AS | | | | |
| | Tempo de Reação | AI | T/E | | E | | AS | | | | |
| | Aceleração | AI | T/E | | E | | AS | | | | |
| | Salto em Altura | | | | | | | | | | |
| | Corrida de Balanço | AI | | | | | | E | E/AS | | |
| | Técnica Tesoura | AI | | | | | | E | E/AS | | |
| | Chamada | AI | | | | | | E | E/AS | | |
| | Salto em comprimento | | | | | | | | | | |
| | Corrida de Balanço | AI | | T/E | | E | AS | | | | |
| | Receção | AI | | T/E | | E | AS | | | | |
| | Chamada | AI | | T/E | | E | AS | | | | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Planeamento da Unidade Didática de Andebol 8ºB: **Anexo 8**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| HABILIDADES MOTORAS | Passé | AI | T | E | E | E | AF | C | AS | | |
| | Recepção Alta | AI | T | E | | E | AF | C | AS | | |
| | Recepção Baixa | AI | T | E | | E | AF | C | AS | | |
| | Drible Progressão | AI | T | | E | E | AF | C | AS | | |
| | Defesa Individual | AI | T | E | E | AF | | C | AS | | |
| | Cooperação | AI | T | E | AF | | | C | AS | | |
| | Interseção | AI | T | E | E | | AF | C | AS | | |
| | Remate | AI | T | | E | E | AF | C | AS | | |
| | Desmarcação | AI | T | | | E | AF | C | AS | | |
| | Atitude Defensiva | AI | T | E | | E | AF | C | AS | | |
| Jogo 5x5 | AI | T | E | | E | | C | AS | | | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Planeamento da Unidade Didática de Badminton 8ºB: **Anexo 9**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| HABILIDADES MOTORAS | Posição Base | AI | T | E | E | | C | AS | | | |
| | Clear | AI | T | E | E | E | C | AS | | | |
| | Lob | AI | T | E | E | E | C | AS | | | |
| | Serviço Curto | AI | T | E | | E | C | AS | | | |
| | Serviço Comprido | AI | T | | E | E | C | AS | | | |
| | Jogo de singulares | AI | T | E | E | | C | AS | | | |
| | Jogo 2x2 | AI | T | | E | E | C | AS | E | E | E |
| | Torneio Intraturma | | | | | | | | | | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Planeamento da Unidade Didática de Ginástica 8ºB: **Anexo 10**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------|----|-----|-----|----|----|----|----|----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| HABILIDADES MOTORAS | Ginástica de Solo | | | | | | | | | | |
| | Rolamento à frente | AI | | T/E | | E | | AF | | AS | |
| | Rolamento atrás | AI | | T/E | | E | | AF | | AS | |
| | Roda | AI | | T/E | | E | | AF | | AS | |
| | Rolamento à frente MI afastados | AI | | T/E | | | E | | AF | AS | |
| | Rolamento atrás MI afastados | AI | | T/E | | | E | | AF | AS | |
| | Apoio Facial Invertido | AI | | T/E | | | E | | AF | AS | |
| | Ginástica de Aparelhos | | | | | | | | | | |
| | Corrida Preparatória | | AI | | T/E | E | | AF | | AS | |
| | Receção | | AI | | T/E | E | | AF | | AS | |
| | Salto em extensão | | AI | | T/E | E | | AF | | AS | |
| | Salto Engrupado | | AI | | T/E | | E | | AF | AS | |
| | Salto encarpado | | AI | | T/E | | E | | AF | AS | |
| | Salto ao eixo | | AI | | T/E | E | | AF | | AS | |
| Salto entremãos | | AI | | T/E | | E | | AF | AS | | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | |

Planeamento da Unidade Didática de Futsal 8ºB: **Anexo 11**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|-----|-----|----|----|----|----|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| HABILIDADES MOTORAS | Passé | AI | T/E | E | E | E | C | AS | | | |
| | Desmarcação | AI | T/E | E | E | E | C | AS | | | |
| | Recepção | AI | | T/E | E | | C | AS | | | |
| | Condução de Bola | AI | T/E | E | | E | C | AS | | | |
| | Remate | AI | T/E | E | | E | C | AS | | | |
| | Marcação | AI | T/E | E | E | | C | AS | | | |
| | Jogo 3x3 | AI | T/E | E | | E | | AS | | | |
| | Jogo 4x4 | | | | E | | C | AS | | | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | | |



Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;


Planeamento da Unidade Didática de Dança 8ºB: **Anexo 12**

| | SEQUÊNCIA | Aulas | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------|-----|-----|-----|----|----|----|----|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| HABILIDADES MOTORAS | Patuscada | | | | | | | | | | |
| | Passo Passeio | AI | T/E | | E | E | | E | AS | | |
| | Passo Saltado | AI | | T/E | E | E | E | E | AS | | |
| | Passo Base | AI | T/E | E | | | E | | AS | | |
| | Rumba Quadrada | | | | | | | | | | |
| | Passo Básico | AI | T/E | E | E | E | | | AS | | |
| | Passo Progressivo | AI | | T/E | E | E | E | E | AS | | |
| | Volta e Contravolta | AI | | | T/E | | E | E | AS | | |
| CULTURA DESPORTIVA | História da modalidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Equipamento e material | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Regulamento | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Respeito | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Iniciativa | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Autonomia | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Cooperação | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| APTIDÃO FÍSICA | Resistência | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Velocidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Flexibilidade | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Destreza | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |
| | Força | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Plano de Aula 8º B: Anexo 14

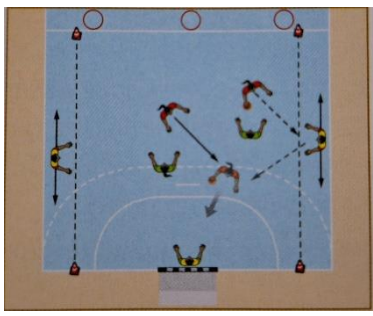
| - PLANO DE AULA - | | | | | | | | | | |
|--|--|---|------|----------|---------|----------------------|--|---------------|-----------|-----|
| PROFESSOR | | Beatriz Marques | | AULA N.º | 51 | LOCAL | Interior | | ANO/TURMA | 8ºB |
| DATA | 08/05/2024 | HORA | 9h25 | | DURAÇÃO | 50' (40' tempo útil) | | N.º DE ALUNOS | 16 | |
| UNIDADE DIDÁTICA | | Futsal | | | | FUNÇÃO DIDÁTICA | | Exercitação | | |
| MATERIAL | | Bolas; Coletes; Cones; Sinalizadores; | | | | | | | | |
| OBJETIVOS DA AULA | | <p>Habilidades motoras: Passe; Recepção; Condução de bola; Remate; Desmarcação; Marcação;</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Aquisição de conhecimentos sobre a modalidade de Futsal.</p> | | | | | | | | |
| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | | | | | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | | | 🕒 |
| P I N I C I A L | | Verificar as presenças. Apresentar dos exercícios de Futsal. Explicação do funcionamento da aula.  <u>Professor:</u> O professor coloca-se de frente para todos os alunos. <u>Alunos:</u> Organização da turma em “meia-lua”. | | | | | Indicação dos objetivos específicos da aula. Explicação do funcionamento e dinâmica da aula. | | | 5' |
| | <p>O aluno sem bola tenta tirar a bola a equipa adversária evitando que cheguem aos dez passes.</p> <p>O aluno com bola progride no terreno de jogo fazendo condução de bola.</p> <p>O aluno com bola olha em volta passando a bola aos colegas.</p> <p>O aluno sem bola afasta se do adversário desmarcando-se.</p> | <p>Aquecimento – Jogo dos 10 passes</p> <p>Em grupos de 3/4 elementos os alunos realizam dez passes entre a equipa. Consoante a equipa vai efetuando os dez passes vai somando um ponto.</p> <p><u>Professor:</u> Periferia do campo <u>Alunos:</u> Pelo campo</p>  | | | | | <p>Condução de Bola Ação de deslocamento com bola. Pode ser realizada com a planta, parte interna e parte externa do pé. Passe Ação de envio da bola a um companheiro. Pode ser executado com a parte interna, externa, peito e planta do pé. Quanto à distância, o passe pode ser classificado como curto, médio e longo; quanto à trajetória pode ser classificado de rasteiro, a meia-altura e em levantamento, e quanto à direção como lateral, na diagonal ou paralelo. Desmarcação As desmarcações ofensivas de apoio são deslocamentos de aproximação entre o jogador em posse de bola e um colega em situação ofensiva.</p> | | | 10' |
| P A R T E F U N D A M E N T A L | <p>O aluno com bola, envia a bola para o colega realizando o passe.</p> <p>O aluno sem bola, está atento ao exercício, recebendo a bola do colega.</p> <p>O aluno com bola, progride no campo, realizando condução de bola.</p> <p>O aluno com bola, orienta-se para a baliza realizando o remate.</p> | <p>Exercício 1 – Condução e Remate</p> <p>Os alunos em grupo de 2 realizam a tarefa como descrito na disposição, iniciando com passe e recepção. O aluno que recebe a bola, executa condução de bola e posterior finalização com remate sem oposição, tentando acertar nos 4 cantos da baliza (2 inferiores + 2 superiores) contando um ponto sempre que acerte. O aluno que está na linha de fundo realiza o passe para o colega e ocupa o lugar deste. O aluno que executa a condução de bola e remate, vai buscar a bola e ocupa o lugar na fila do corredor contrário na linha final.</p> <p><u>Professor:</u> Periferia do campo <u>Alunos:</u> Pelo campo</p> | | | | | <p>Passe Ação de envio da bola a um companheiro. Pode ser executado com a parte interna, externa, peito e planta do pé. Quanto à distância, o passe pode ser classificado como curto, médio e longo; quanto à trajetória pode ser classificado de rasteiro, a meia-altura e em levantamento, e quanto à direção como lateral, na diagonal ou paralelo. Condução de Bola Ação de deslocamento com bola. Pode ser realizada com a planta, parte interna e parte externa do pé. Condução de Bola Ação de deslocamento com bola. Pode ser realizada com a planta, parte interna e parte externa do pé. Remate Ação de impulso sobre a bola com o objetivo de fazê-la entrar na baliza</p> | | | 10' |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | |  | <p>adversária. Pode ser executado com a parte interna, externa e peito do pé, de bico, de calcanhar e com a cabeça.</p> <p>Receção O acompanhamento atento da bola com os olhos; O cálculo de distância através de uma boa percepção da relação tempo espaço; O posicionamento adequado do corpo de tal forma que acompanhe a bola amortecendo e diminuindo a velocidade da mesma; dominar e parar a bola na direção da próxima jogada, não permitindo que a mesma saia de um raio de um metro de distância.</p> |
| <p>O aluno sem bola, observa o posicionamento dos colegas, desmarcando-se dos adversários.</p> <p>O aluno sem bola, está atento à situação de jogo, marcando o adversário evitando que este finalize.</p> | <p>Exercício 2 – Jogo 3x3 e 4x4</p> <p>Os alunos são organizados em equipas de 3 elementos. Terão de realizar diferentes ações de acordo com a modalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação • Desmarcação |  | <p>Desmarcação As desmarcações ofensivas de apoio são deslocamentos de aproximação entre o jogador em posse de bola e um colega em situação ofensiva.</p> <p>Marcação Ação técnico-tática defensiva em que cada jogador é responsável pela marcação de um adversário. De acordo com a estratégia adotada, pode ser desenvolvida em campo inteiro ou em zonas específicas do terreno de jogo. O objetivo deste tipo de marcação passa por tentar evitar a finalização e recuperar a bola, anulando linhas de passe ao jogador em situação ofensiva sem bola.</p> |
| <p>P. F I N A L</p> | <p>Os alunos estão no lugar ouvindo atentamente o professor;</p> <p>Os alunos terminam a aula arrumando o material.</p> | <p>Um aluno dá os alongamentos. Revisão do conteúdo da aula.</p>  | <p>- Ouvir atentamente o professor.</p> <p>- Arrumar o material.</p> |
| <p>Observações:</p> <p>- Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p> <p>- A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.</p> | | | |

Plano de Aula 10ºE: Anexo 15

| - PLANO DE AULA - | | | | | | | |
|-------------------|---|----------|-------|-----------------|---------------------------|---------------|-------|
| PROFESSOR | Beatriz Marques | AULA N.º | | LOCAL | Exterior | ANO/TURMA | 10º E |
| DATA | 19/03/2024 | HORA | 11h35 | DURAÇÃO | 100' (80' tempo útil) | N.º DE ALUNOS | 26 |
| UNIDADE DIDÁTICA | Andebol | | | FUNÇÃO DIDÁTICA | Transmissão e Exercitação | | |
| MATERIAL | Bolas de Andebol; Coletes; Cones | | | | | | |
| OBJETIVOS DA AULA | <p>Habilidades motoras: Jogo Reduzido; Situação de Jogo;</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Aquisição de conhecimentos sobre a modalidade de Andebol.</p> | | | | | | |

| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | ⌚ |
|--|--|---|--|-----|
| I N I C I A L | | <p>Verificar as presenças. Explicação do funcionamento da aula.</p> <p><u>Professor:</u> O professor coloca-se de frente para todos os alunos. <u>Alunos:</u> Organização da turma em “meia-lua”.</p> | <p>Indicação dos objetivos específicos da aula.</p> <p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> | 5' |
| P A R T E | | <p>Componente teórica</p> <p>Apresentação aos alunos de um powerpoint sobre a modalidade de andebol, onde foi falado sobre as noções básicas da modalidade, bem como, as regras básicas.</p> | | 30' |
| F U N D A M E N T A L | <p>O aluno com bola, tenta acertar nos outros colegas com a bola.</p> <p>O aluno sem bola, foge tentando não ser apanhado pelos colegas.</p> | <p>Aquecimento – Jogo do Zombie</p> <p>Os colegas têm de tentar ter posse de bola para conseguir “matar” os colegas. Caso um aluno seja apanhado e este tivesse apanhado outros colegas, esses voltam ao jogo.</p> <p>Mobilidade Articular</p> <p><u>Professor:</u> Na periferia do campo; <u>Alunos:</u> Distribuídos pelo campo;</p> | <p>Rotação da cabeça: Executa rotação da cabeça para cada lado.</p> <p>Rotação dos braços: Executa movimento de circulação com as duas mãos ao mesmo tempo.</p> <p>Rotação dos ombros: Efetua movimento de circulação dos ombros para a frente e para trás.</p> <p>Rotação dos pulsos: Efetua movimento de circulação para ambos os lados.</p> <p>Rotação dos quadris: Efetua rotação extensa dos quadris para ambos os lados; mantém a cabeça direita.</p> | 10' |
| | <p>O aluno com loba, segura a bola, passando a mesma ao colega.</p> <p>O aluno sem bola, levanta os braços, preparando-se para receber a bola.</p> <p>O aluno sem bola, estica os braços em baixo, preparando-se para receber a bol.</p> | <p>Exercício 1 – Passe e Recepção</p> <p>Os alunos frente a frente realizam passe e recepção. Irão realizar os dois tipos de recepção, alta e baixa.</p> <p><u>Professor:</u> Periferia do campo <u>Alunos:</u> Pelo campo</p> | <p>Passe Dedos bem afastados e bola acima da cabeça. Pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente à frente e envio da bola de trás para a frente.</p> <p>Recepção Alta Braços estendidos com as mãos a formar um “W”, com os polegares e indicadores.</p> <p>Recepção Baixa Braços estendidos com as mãos voltadas para cima, em forma de concha.</p> | 10' |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----|
| | <p>O aluno com bola, segura-a, passando a mesma ao colega.</p> <p>O aluno sem bola, levanta os braços, preparando-se para receber a bola.</p> <p>O aluno sem bola, estica os braços em baixo, preparando-se para receber a bola.</p> <p>O aluno com bola, utiliza o drible, progredindo no terreno de jogo.</p> | <p>Exercício 2 – Ações Técnicas</p> <p>O aluno realiza ações técnicas aprendidas nas aulas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe – Receção em corrida; • Receção – Remate em salto; • Drible – Remate em salto; <p>Variante: Drible</p> <p><u>Professor:</u> Na periferia do campo;</p> <p><u>Alunos:</u> Distribuídos pelo campo;</p> | <p>Passé Dedos bem afastados e bola acima da cabeça. Pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente à frente e envio da bola de trás para a frente.</p> <p>Receção Alta Braços estendidos com as mãos a formar um “W”, com os polegares e indicadores.</p> <p>Receção Baixa Braços estendidos com as mãos voltadas para cima, em forma de concha.</p> <p>Drible de Progressão O pulso impulsiona e amortece a bola. A bola deve ser conduzida à frente e ao lado do corpo.</p> <p>Remate Transferência rápida do peso do corpo de trás para a frente aumenta a potência do remate. Extensão total do braço e flexão do pulso no momento final do movimento.</p> | 10' |
| | <p>O aluno sem bola, anda pelo terreno de jogo, desmarcando-se dos colegas.</p> <p>O aluno com bola, dribla a bola progredindo no terreno de jogo.</p> <p>O aluno sem bola, ajusta-se à formação da equipa optando por uma atitude defensiva.</p> <p>O aluno sem bola, tira a bola do adversário, intercetando a bola.</p> | <p>Exercício 2 – Jogo 2x2 + apoios</p> <p>Irão realizar-se jogos 2x2 (+ 1/2 apoios) + guarda-redes. Dois grupos jogam em oposição e o terceiro grupo realiza apoio ao ataque. A equipa ofensiva quatro ataques, tentando finalizar. Sempre que recupera a bola, a equipa defensora realiza contra-ataque e procura colocar a bola nos arcos. A cada quatro ataques, as três equipas trocam de funções.</p> <p><u>Professor:</u> Periferia do campo</p> <p><u>Alunos:</u> Pelo campo</p>  | <p>Desmarcação Deslocamento rápido do atacante com o objetivo de se libertar da marcação defensiva e de criar linha de passe, situação de vantagem para finalizar ou situação eficaz de circulação de bola.</p> <p>Drible Progressão O membro superior realiza o movimento ligeiramente fletido e afastado do corpo. O pulso deve desempenhar um papel amortecedor e impulsionador da bola, através de um movimento de extensão e flexão. A bola deve ser conduzida à frente e ao lado do corpo.</p> <p>Atitude Defensiva O jogador toma uma atitude defensiva levantando os braços. Em linha da grande área.</p> <p>Interceção Consegue evitar o golo do adversário. Tira a bola da equipa adversária.</p> | 10' |
| P. F I N A L | | <p>Um aluno dá os alongamentos. Revisão do conteúdo da aula.</p> | | 5' |
| <p>Observações:</p> <p>- Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p> <p>- A aula termina 5 minutos mais cedo para a realização da higiene.</p> | | | | |

Plano de Atividades de Natação (Exemplo): **Anexo 16**

ESCOLA BÁSICA CIDADE CASTELO BRANCO

Ano Letivo 2023/2024

PLANO DE ATIVIDADES



INFORMAÇÃO

| | |
|---|--|
| ATIVIDADE: | NATAÇÃO |
| Dia / Hora: | Dia 13 de Março de 2024 das 12.30 às 17:30h |
| Local: | Piscinas Municipais do Fundão |
| Alunos Intervenientes (Turmas) | Lista em anexo |
| Organização | Educação Física/Desporto Escolar |
| Responsável | Carlos Silva |
| Professores Intervenientes | Carlos Silva |

Castelo Branco, 06 de Março de 2024

PROFESSOR RESPONSÁVEL _____

O(A) COORDENADOR(A) DE ESCOLA _____

Autorização de saída competições de Natação: **Anexo 17**

CLUBE DO DESPORTO ESCOLAR – Escola Cidade C. Branco

Ano Letivo 2023 /24

GRUPO/EQUIPA DE NATAÇÃO – Iniciados e Juvenis

2º Período

AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

| | |
|-------------------------------|--|
| ATIVIDADE | Concentração da Final Distrital de Natação |
| DIA | 13 de Março (4ª feira) |
| LOCAL DA COMPETIÇÃO | Piscinas Municipais do Fundão |
| LOCAL/HORA DO ENCONTRO | 12:40h Portão Principal da Escola Cidade de Castelo Branco |
| HORA PREVISTA DO FIM | 17:30h |

Os alunos deverão almoçar pelas 12:15h, pelo que as faltas serão justificadas a partir dessa hora.

Será distribuído um lanche no final da prova.

O Professor Responsável pelo Grupo/Equipa

Carlos Silva

----- (Cortar e entregar ao Professor)

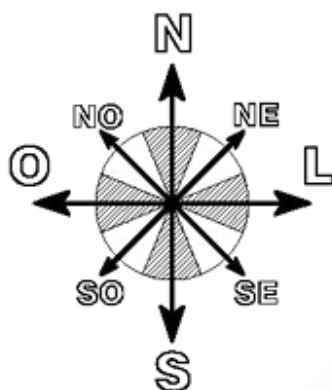
Autorização do Encarregado de Educação

Eu, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____ nº ____, do ____º Ano, Turma____, autorizo o(a) meu(minha) educando(a) a participar na Concentração da Final Distrital de Natação de Iniciados e Juvenis, que se realiza no próximo dia 13 de Março de 2024, nas Piscinas Municipais do Fundão, pelas 14:00 horas. O encontro está marcado para as 12.40h, no portão principal da Escola Cidade de Castelo Branco.

Castelo Branco, 06 de Março de 2024

O(A) Encarregado(a) de Educação: _____

Faria Vasconcelos



ORIENTAÇÃO



Professor Orientador:
João Fazenda

Professora Estagiária:
Beatriz Marques

Código QR (Exemplos): Anexo 19

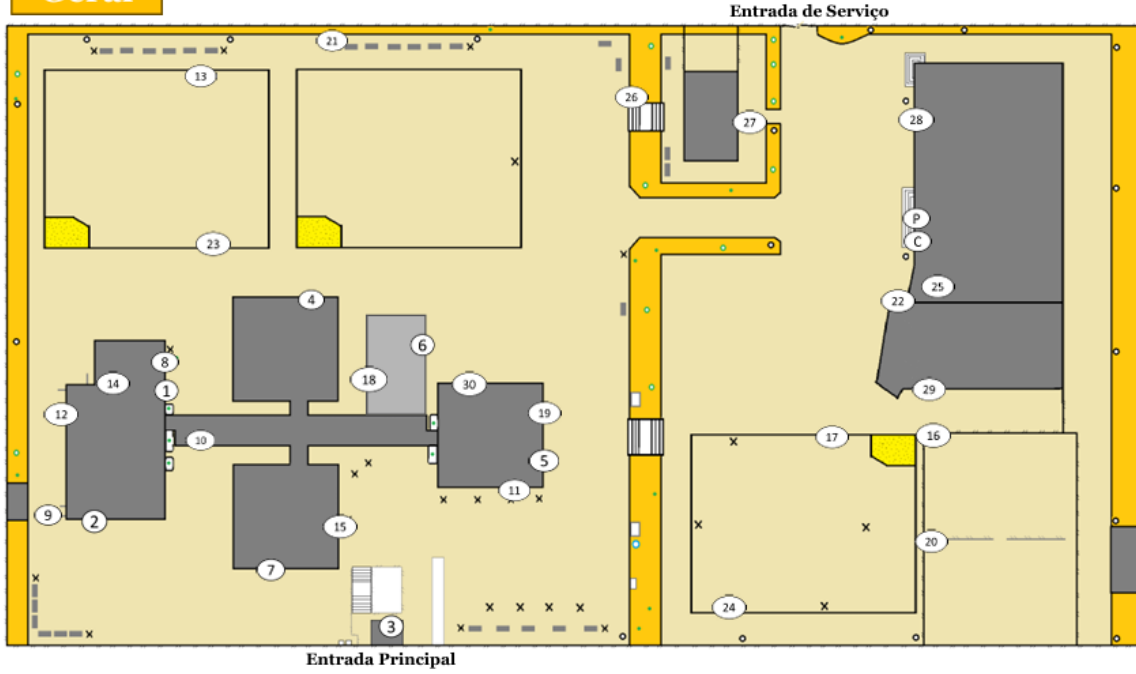


Mapa Geral de Orientação: **Anexo 20**



ORIENTAÇÃO


Geral



| Percurso Global | | |
|-----------------|---------|--|
| Sinalética | | |
| P | Partida | |
| 1 | BZ | |
| 2 | CX | |
| 3 | DW | |
| 4 | EY | |
| 5 | FV | |
| 6 | GT | |
| 7 | HS | |
| 8 | IR | |
| 9 | JN | |
| 10 | KM | |
| 11 | LO | |
| 12 | MP | |
| 13 | NQ | |
| 14 | OL | |
| 15 | PJ | |
| 16 | QI | |
| 17 | RU | |
| 18 | SH | |
| 19 | TG | |
| 20 | UF | |
| 21 | VE | |
| 22 | XD | |
| 23 | ZC | |
| 24 | YB | |
| 25 | WA | |
| 26 | BL | |
| 27 | CM | |
| 28 | DN | |
| 29 | FP | |
| 30 | GQ | |
| C | Chegada | |

| Simbologia | |
|------------|----------------|
| | Janela |
| | Poste Elétrico |
| | Caixa Elétrica |
| | Porta |
| | Poste |
| | Pilar |
| | Cano |

Cartão de Controlo da Orientação: **Anexo 21**

 **Orientação**

Cartão de Controlo

Nome da Equipa _____

Ano/Turma _____ **Data** ___/___/___

Nº ___ **Nome** _____

Nº ___ **Nome** _____

Nº ___ **Nome** _____

Nº ___ **Nome** _____

| | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | Percurso _____ | 9 |
| 2 | Partida _____ | 10 |
| 3 | Chegada _____ | 11 |
| 4 | Tempo _____ | 12 |
| 5 | Penalização _____ | 13 |
| 6 | Classificação _____ | 14 |
| 7 | | 15 |
| 8 | | |

Soluções da Orientação: **Anexo 22**

| Pontos de Controlo | Legenda | Fácil | | | Médio | | | | Difícil | | | |
|--------------------|---------|-------|----|----|-------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|
| | | 5A | 5B | 5C | 10A | 10B | 10C | 10D | 15A | 15B | 15C | 15D |
| P | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | | | 1 | | | | 13 | | 4 | 1 |
| 2 | | 2 | | | | 1 | | 1 | 12 | | | |
| 3 | | 3 | | | 2 | 8 | 6 | 9 | | | 3 | |
| 4 | | 4 | | | | | 1 | 2 | | 8 | | |
| 5 | | 5 | | | 9 | | | | | 4 | 7 | |
| 6 | | | 1 | | | 2 | | 4 | 15 | | | 10 |
| 7 | | | 2 | | | | 2 | | | 12 | 15 | |
| 8 | | | 3 | | | | | | | 13 | | |
| 9 | | | 4 | | | 3 | | | | 2 | | 8 |
| 10 | | | 5 | | | | | | | | 8 | 12 |
| 11 | | | | 1 | | | 10 | | | | 2 | |
| 12 | | | | 2 | 8 | | 8 | 5 | 4 | 5 | 11 | 7 |
| 13 | | | | 3 | 4 | 7 | 4 | | 1 | | 5 | 11 |
| 14 | | | | 4 | | | | 7 | 8 | | 13 | |
| 15 | | | | 5 | | | | | 3 | | | 6 |
| 16 | | | | | | | | | | | 1 | |
| 17 | | | | | 10 | | | | | | | 13 |
| 18 | | | | | | | | | 6 | | | |
| 19 | | | | | | | | | | 14 | 14 | |
| 20 | | | | | | | | | 2 | 7 | | 9 |
| 21 | | | | | | | | 6 | 11 | 10 | 10 | 15 |
| 22 | | | | | 7 | | | | | | 9 | |
| 23 | | | | | | | 9 | 10 | 7 | | | |
| 24 | | | | | 5 | 9 | | 8 | 14 | 11 | 12 | 4 |
| 25 | | | | | | | | 3 | 5 | 15 | | |
| 26 | | | | | 6 | 10 | | | | 6 | | 2 |
| 27 | | | | | | 4 | 3 | 9 | 10 | | 6 | |
| 28 | | | | | | 6 | 7 | | | 9 | | 14 |
| 29 | | | | | 3 | | 5 | | | 3 | | 3 |
| 30 | | | | | | 5 | | | | 1 | | 5 |
| C | | | | | | | | | | | | |

Nuno Álvares
AGrupamento de Escolas
CASTELO BRANCO

LOCAL: JUNTO AO PAVILHÃO

29
ABRIL

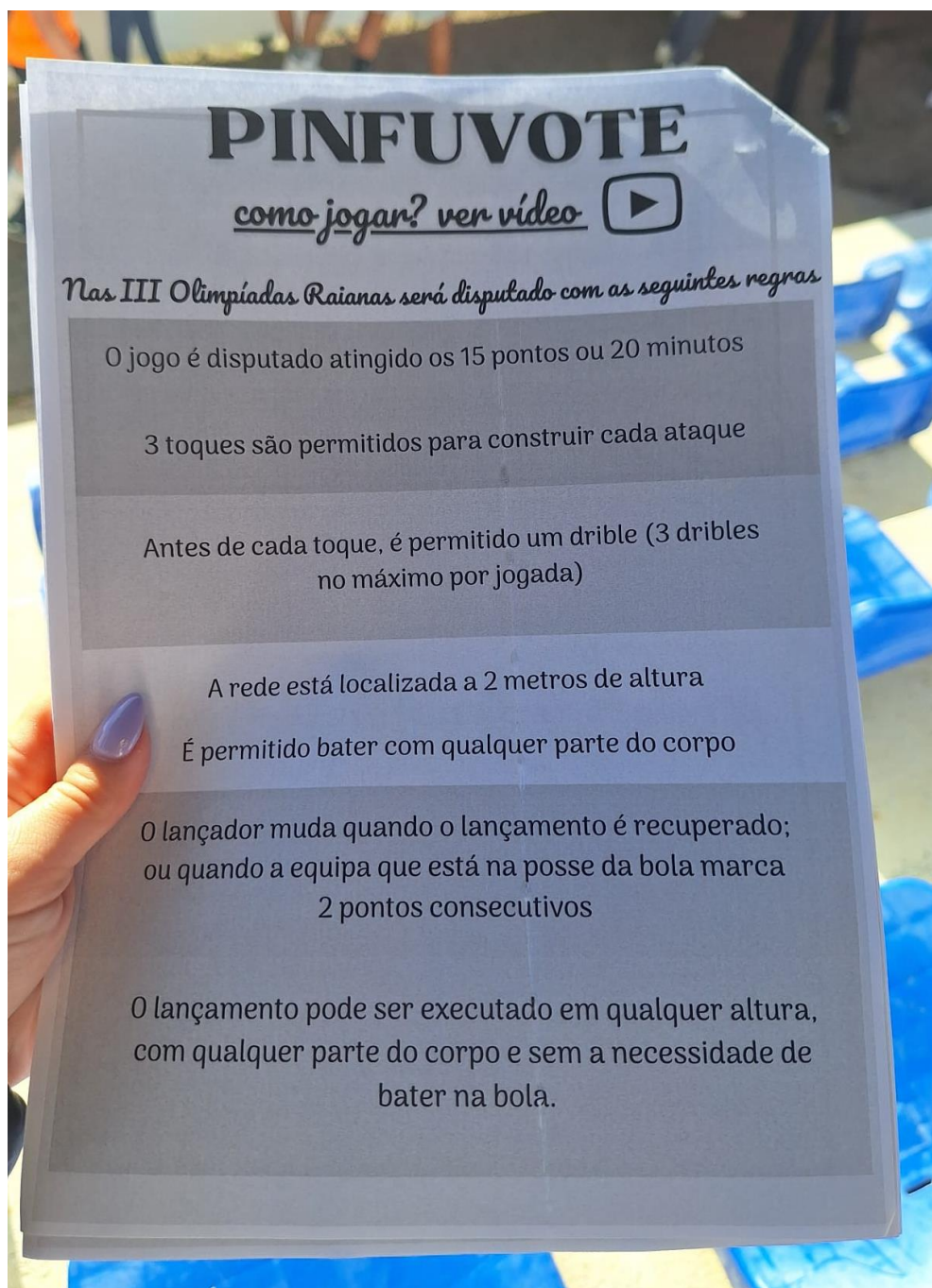
DIA INTERNACIONAL DA DANÇA

VENHAM DANÇAR CONNOSCO!!
DAS 10H15 ÀS 10H30
PARA TODA A COMUNIDADE ESCOLAR

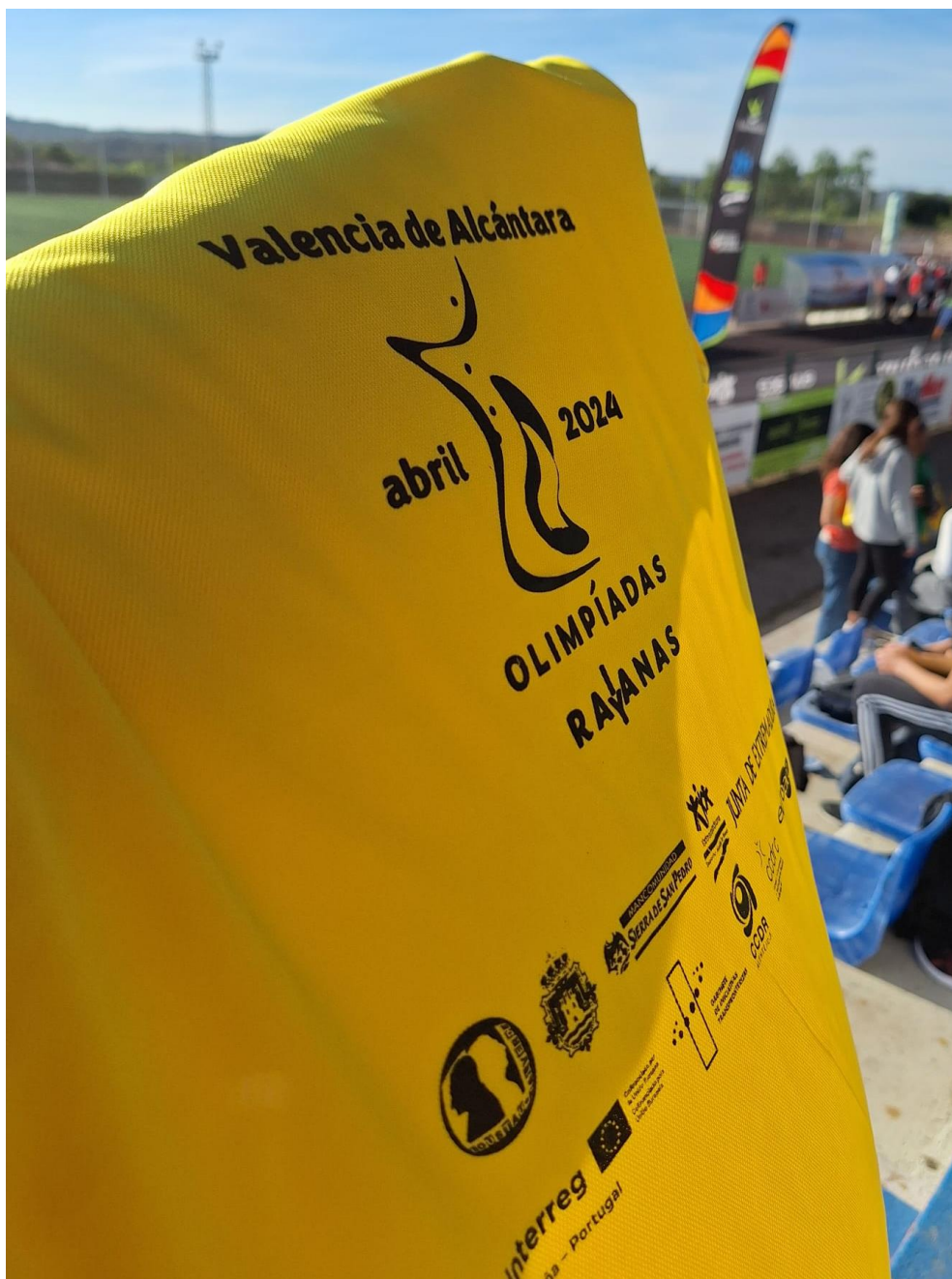
NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BEATRIZ MARQUES **MARTA TEIXEIRA**

FACULDADE
CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS
Departamento de
Ciências do Desporto



T-Shirt das Olimpíadas Rayanas: **Anexo 25**



Medalhas do Torneio de Badminton: **Anexo 27**



Pavilhão da Escola Básica Professor Doutor António Sena Faria de Vasconcelos: **Anexo**
28



Sala de arrumação do material da Escola Básica Professor Doutor António Sena Faria de Vasconcelos: **Anexo 29**



Sala de arrumação do material e sala dos professores de educação física da Escola Secundária Nuno Álvares: **Anexo 30**



Complexo de piscinas de Castelo Branco: **Anexo 31**



Corta – Mato Distrital, Castelo Branco: **Anexo 32**



Mega Salto, Megas Fase Local, Escola Básica Professor Doutor António Sena Faria de Vasconcelos: **Anexo 33**



Horário de Estágio: **Anexo 34**

| Tempos | Segunda | Sala | Terça | Sala | Quarta | Sala | Quinta | Sala | Sexta | Sala |
|---------------|--------------|------|-------------|------|-------------|------|--------|------|--------------|------|
| 08:30 - 09:20 | F8°B . EDF | FGIN | N10°E . EF | GIN | F5°B . EDF | FGIN | | | F5°B . EDF | FGIN |
| 09:25 - 10:15 | | | 11°TAS . DT | | F8°B . EDF | FGIN | | | | |
| 10:30 - 11:20 | F8°C . EDF | FGIN | 11°TAS . DT | | F8°AM . EDF | FGIN | | | subcoors. DE | |
| 11:35 - 12:25 | F8°AM . EDF | FGIN | | | F8°C . EDF | FGIN | | | N10°E . EF | GIN |
| 12:30 - 13:20 | | | | | | | | | | |
| 13:30 - 14:20 | | | | | | | | | | |
| 14:30 - 15:20 | 11°TAS . DT | | | | | | | | Tr.Col | |
| 15:30 - 16:20 | 11°TAS . EDF | GIN | badminton | | | | | | | |
| 16:30 - 17:20 | | | | | | | | | | |
| 17:25 - 18:15 | | | | | | | | | | |
| 18:20 - 19:10 | | | | | | | | | | |
| 19:15 - 20:05 | | | | | | | | | | |

Entrada em vigor: 01, Setembro, 2023

Data de Validade: 31 de Agosto de 2024

O Diretor: _____

Em 13/09/2023: _____

Inventário do material da Escola Básica Professor Doutor António Sena Faria de Vasconcelos: **Anexo 35**

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|--|---|------------|-----------------------|------|-------------------|------------------------|----------------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| ATLETISMO | Barreiras | 7 | | 7 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Testemunhos alumínio | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Pesos | 7 | | 7 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Elástico – salto em altura | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Postes de salto em altura | 2 | | 2 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Testemunhos de madeira | 14 | | 14 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Blocos de partida | 2 | | 2 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Testemunhos PVC | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Rodo de alumínio | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Escala graduada (azul) – 10m | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 |
| | Peso em borracha (2kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em borracha (3kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em borracha (4kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em borracha (5kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em ferro torneado (2kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em ferro torneado (3kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em ferro torneado (4kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Peso em ferro torneado (5kg) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Par de postes de competição – salto em altura | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | ADQUIRIDO Em 2021/22 |
| Colchão capa pvc c/ antider+cantos reforçados 4 x 2x0,5m | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | ADQUIRIDO Em dez. 2022 | |
| Fasquia fibra wa 4m | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | ADQUIRIDO Em dez. 2022 | |

| BASEBOL | Tacos de alumínio | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
|------------|---|------------|-----------------------|------|-----|-------------------|----------------------|
| | Tacos de madeira | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Luvas | 12 | 12 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bolas | 12 | 12 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Conjunto de bases de borracha | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| BOCCIA | Kit com saco | 2 | 2 | | | NUNO ÁLVARES | |
| | Kit com saco (BOCCAS) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| | Kit de arbitragem | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO Em 2019/20 |
| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| VOLEIBOL | Rede | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | 2 em saco preto |
| | Bola Kipsta | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola de iniciação "Softplay" | 8 | 8 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Mikasa T4 | 12 | 12 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola T4 MOLTEN V4M1500 couro sintético cosida | 15 | 15 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDOS 2020/21 |
| | Bola de cor clara | 2 | | 2 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Marcadores | 6 | 6 | | | GABINETE EF | |
| | Manivela | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Manivela | 1 | | 1 | | Arrumos | |
| | Postes Fabricimno | 2 | 2 | | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Postes brancos | 5 | | 5 | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Poste vermelho | 1 | | | 1 | Corredor/Arrumos | |
| | Postes verdes | 4 | 4 | | | Corredor/Arrumos | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|----|----|---|---|----------------|------------------------|
| | Postes amovíveis (novos) | 2 | 2 | | | GINÁSIO GRANDE | |
| | Kit exterior com rede | 1 | 1 | | | GINÁSIO GRANDE | Albiday 2016/17 |
| | Bolas soft voley t5 | 9 | 9 | - | - | ARRECADAÇÃO | Adquirido a 12-12-2013 |
| | Bola T4 espuma revestida super soft 19 cm (amarela) | 10 | 10 | - | - | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| RÂGUEBI | Bola project | 4 | - | 4 | - | ARRECADAÇÃO | |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|--|--|------------|-----------------------|------|-------------|----------------------|----------------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| BASQUETEBOL | Bola Molten nº 5 | 9 | | 9 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Compal Air | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Molten Oficial nº 4 | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Sunny D 3x3 | 3 | | 3 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Mikasa | 9 | 9 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola sem marca | 4 | | 4 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola XSports Oficial nº 7 | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola T5 MOLTEN BGR5 Borracha Aprox. FIBA | 9 | 9 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Bola T5 ADIDAS 3 Stripe Borracha regular | 14 | 14 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2020/21 |
| | Tabela Fixa | 6 | 4 | 2 | | EXTERIOR | |
| | Par de redes para aro | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Tabela móvel | 2 | | 2 | | Gimnodesportivo | |
| | Bolas soft ball | 3 | 3 | | | | |
| | Bolas T3 X Sports XB3CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| | Bolas T5 X Sports XB5CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| | Bolas T6 X Sports XB6CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| Bolas T7 X Sports XB7CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 | |
| BOLAS ELK VECTOR T5 | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2021/22 | |

| ANDEBOL | Bola sem marca (verde) | 7 | | 7 | | ARRECADAÇÃO | |
|-----------------------------|--|------------|-----------------------|------|-------------|-------------|---|
| | Bola sem marca (azul) | 7 | | 7 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola sem marca (branca) | 6 | | 5 | 1 | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola sem marca bumby (amarela) | 9 | | 9 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola amarela | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Tº 1 Tecnorubber (azul claro) - iniciação | 7 | 6 | | 1 | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Molten de borracha | 10 | | 10 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola T0 X sports XH0CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| | Bola T1 X sports XH1CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| | Bola T2 X sports XH2CR soft touch – celular | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | DEZEMBRO 2021 |
| TÊNIS | Caixa de bolas de espuma | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Kit Mini ténis Dunlop | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bolas | 30 | | 30 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Raquetes | 8 | | 8 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Raquetes de Mini-Ténis | 10 | | 10 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Postes de Ténis | 4 | | 4 | | Exterior | |
| | Manivela | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Balde de bolas de Ténis | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| Rede de mini-ténis | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | | |
| Suporte para bolas de ténis | 2 | 1 | | 1 | ARRECADAÇÃO | | |
| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| BADMINTON | Saco Elk sport | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 2021-22 |
| | Raquetas ELK Match | 14 | 14 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 14ADQUIRIDOSJan2018 |
| | Kit de praia de rede exterior | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|----|----|---|---|-----------------|-----------------------------------|
| | Carrinho de transporte de raquetes | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido fevereiro 2023 |
| | Postes | 6 | | 3 | 3 | ARRECADAÇÃO | |
| | Redes | 10 | 6 | | 4 | ARRECADAÇÃO | |
| | Saco(tremblay) p/ 25 raquetas badminton (azul) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Raquetes Victor AL-3300 | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Redes sem marca | 5 | 5 | | | | |
| | Volantes de competição – tubos | 56 | 56 | | | | |
| | Rede YONEX Oficial | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Rede YONEX de competição aprox. IBF | 6 | 6 | | | GABINETE DE EF | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Poste branco sem rodas | 4 | 4 | | | GIMNODESPORTIVO | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Raquetes Yonex | 32 | 32 | | | | |
| | Raquetes Artengo | 3 | 3 | | | | |
| | Raquetes Decathlon | 9 | 9 | | | | |
| | GRIP para raqueta de Badminton em poliuretano | 30 | 30 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO jan2019 |
| | Redes de Badminton Decathlon | 2 | 2 | | | | |
| | Raquetes elk mini | 24 | 24 | | | GABINETE DE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Raquetes Elk sport | 13 | 13 | | | | |
| | Rolo de cordas para raquetes | 1 | 1 | | | GABINETE DE EF | Adquirido fevereiro 2023 |
| | Máquina de encordoar | 1 | 1 | | | GABINETE DE EF | Adquirido fevereiro 2023 |
| CORFEBOL | Postes | 3 | | | 3 | EXTERIOR | |
| | Bolas Molten | 4 | 4 | | | ARRECADAÇÃO | |
| FLOORBALL | Tacos Unihockey/Floorball Popular ELK (verde) | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|----|----|---|---|-----------------|----------------------|
| | Tacos Unihockey/Floorball Popular ELK (vermelho) | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 |
| | Bolas perfuradas | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 |
| FUTEBOL | Bola Futsal Adidas couro sintético | 8 | 8 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Bola Mikasa FSC 55SP - formação | 7 | 7 | | | | |
| | Bola Futsal PENALTY | 8 | 8 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Futsal MOOVEME CELLULAR Tam.62 Sênior | 20 | 20 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDOS jan 2019 |
| | Bola Elk Sport | 10 | 10 | | | | |
| | Bola Mikasa Futsal – vermelha e branco | 2 | | 2 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola de Futebol Kipsta nº 5 | 9 | 9 | | | | |
| | Baliza de Futsal | 2 | 2 | | | SALA DE ARRUMOS | |
| | Baliza fixa | 2 | 2 | 2 | | GIMNODESPORTIVO | |
| | Rede baliza de Futsal | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Baliza fixa | 4 | | | 4 | EXTERIOR | |
| | Bola de futebol sem marca | 3 | | | 3 | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola de Zone Futebol Sport | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Bolas borracha futebol T5 XSPORTS X55R | 10 | | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 27-01-2023 |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|---------------------|--|------------|-----------------------|------|-----|-------------------|-----------------------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| GINÁSTICA SOLO | Carro de transporte | 1 | | 1 | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | rolo/tapete azul | 1 | | 1 | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Tapete <u>plano_incl - varjo plan</u> | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Colchões azuis | 13 | | 13 | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Colchões verdes | 6 | | 6 | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Colchões castanho | 1 | | 1 | | | |
| | rolo/tapete verde | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | |
| GINÁSTICA APARELHOS | Conjunto de espaldares | 6 | 5 | 1 | | GINÁSIO GRANDE | |
| | Bancos suecos | 4 | 4 | | | GINÁSIO GRANDE | |
| | Plinto de madeira | 1 | 1 | | | GINÁSIO GRANDE | |
| | Plinto de espuma | 1 | | | 1 | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Boque | 1 | 1 | | | GINÁSIO GRANDE | |
| | Trampolim <u>reuther</u> | 2 | 1 | | 1 | SALA DE GINÁSTICA | |
| | <u>Mini-trampolim</u> | 2 | 1 | 1 | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Colchões de queda | 2 | | 1 | 1 | GINÁSIO GRANDE | |
| | Colchão de queda c/ capa + espuma (300x200x30) | 1 | 1 | | | GINÁSIO GRANDE | ADQUIRIDO <u>jaq</u> , 2019 |
| | Paralelas assimétricas | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Trave de iniciação de espuma (verde) (<u>Jumpy</u> , 1,50m) | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | |
| | Rampa com capa em lona de PVC de base antiderrapante | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Plinto em <u>espuma O'Jump</u> | 1 | 1 | | | SALA DE GINÁSTICA | ADQUIRIDO EM 2019/20 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--------|----------------------|
| | Capa reforçada para colchão de queda (300x200x30 cm) | 1 | 1 | | | Em uso | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
|--|--|---|---|--|--|--------|----------------------|

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|-------------------|--------------------------------|------------|-----------------------|------|-----|-------------|----------------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| GINÁSTICA RÍTMICA | Cordas de saltar | 32 | | 32 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bolas de rítmica | 28 | | 28 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Arcos – 3 vermelho + 8 azuis | 11 | | 11 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Arcos abertos (azul) | 14 | 14 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Arcos planos multiusos (50 cm) | 9 | 9 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Arcos planos multiusos (60 cm) | 9 | 9 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2019/20 |

| | | | | | | | |
|-------------|------------------------|---|---|--|--|-------------|--|
| MOTRICIDADE | Bola gigante 55 (azul) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
|-------------|------------------------|---|---|--|--|-------------|--|

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|------------|--|------------|-----------------------|------|-----|-------------|-------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| ESGRIMA | Máscaras | 12 | | 12 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Luvas | 12 | | 12 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Gilets | 12 | | 12 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Floretes | 15 | | 13 | 2 | ARRECADAÇÃO | |
| | Espadas | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Fio de corpo | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Proteção peito (4 pares + 2 completos) | 10 | | 10 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Saco transporte material Esgrima | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|---|---|--|---|-------------|--|
| TIRO | Carabinas | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
| TIRO C/ ARCO | Arco | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Flechas | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | |
| TÊNIS DE MESA | Raquete | 3 | | | 3 | ARRECADAÇÃO | |
| | Kit (rede + suportes) | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | |
| JOGOS POPULARES | Andas (par) | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Jogo do burro | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Jogo do Sapo | 3 | 3 | | | | |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|--------------|---------------------------------|------------|-----------------------|------|-----|-------------|-------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| EQUIPAMENTOS | Luvas GR Promaster (par) | 1 | | 1 | | GABINETE EF | |
| | Luvas GR rucanor (par) | 2 | 2 | | | GABINETE EF | |
| | Polos manga curta | 4 | 4 | | | GABINETE EF | |
| | Polos manga comprida telecel | 12 | 12 | | | GABINETE EF | |
| | Meias (par) – azul e branco | 5 | | | 5 | GABINETE EF | |
| | Polo preto árbitro | 2 | 2 | | | GABINETE EF | |
| | Camisola guarda redes colorida | 3 | 3 | | | GABINETE EF | |
| | Calção / saia branco | 4 | 4 | | | GABINETE EF | |
| | Caneleira com tornozelo (par) | 3 | | 3 | | GABINETE EF | |
| | Caneleiras brancas futsal (par) | 4 | | | 4 | GABINETE EF | |

| | | | | | | | |
|--|---|----|----|---|--|--------------|-----------------------------------|
| | Coletes treino cor azul compal air | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor verdes compal air | 4 | 4 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor verde s/ marca | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor azul s/ marca | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor vermelha Penalty D. Escolar | 4 | 4 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Camisolas azuis (Faria de Vasconcelos) | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Calções azuis s/ marca | 10 | 10 | | | | |
| | Coletes treino Kipsa cor laranja | 13 | 13 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino Kipsa cor verdes | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino Mikasa cor verdes | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor roxa – Puma - desp. Escolar | 5 | | 5 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor verde s/ marca | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Coletes treino cor vermelha s/ marca | 13 | 13 | | | | |
| | Camisola futebol ipohil – cor branca / azul | 9 | 9 | | | | |
| | Meias pretas Futebol - par | 1 | 1 | | | | |
| | Equipamento completo (azul) – faltam 4 calções | 2 | 2 | | | GABINETE EF | |
| | Calções brancos -tamanho S – badminton -sr ^a | 3 | 3 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Calções brancos -tamanho M – badminton -sr ^a | 1 | 1 | | | NUNO ALVARES | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Polos azuis desp. escolar – tamanho 12 anos | 10 | 10 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Polos azuis desp. escolar – tamanho 16 anos | 7 | 7 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Polos azuis desp. escolar – tamanho S | 8 | 8 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Polos azuis desp. escolar – tamanho M | 8 | 8 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Polos azuis desp. escolar – tamanho L | 2 | 2 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | T-shirts azuis desp. Escolar – 12 anos | 4 | 4 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | T-shirts azuis desp. Escolar – 16 anos | 4 | 4 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |

| | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|----|----|--|--|-------------|-----------------------------------|
| | T-shirts azuis desp. Escolar – S | 5 | 5 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | T-shirts azuis desp. Escolar – M | 5 | 5 | | | | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| NATAÇÃO | Paddles (pares) – tamanho S | 12 | 12 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Barbatanas (pares) – tamanho 29-30 | 2 | 2 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Barbatanas (pares) – tamanho 31-32 | 4 | 4 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Barbatanas (pares) – tamanho 33-34 | 2 | 2 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Barbatanas (pares) – tamanho 35-36 | 2 | 2 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Barbatanas (pares) – tamanho 37-38 | 1 | 1 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Barbatanas (pares) – tamanho 39-40 | 1 | 1 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|----------------|--|------------|-----------------------|------|-----|-------------|-------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| INDIFERENCIADO | Arca congeladora | 1 | | 1 | | GABINETE EF | |
| | Saco transporte bolas Desp. Escolar | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Abrigos "SHELTER 3mx3m" with doors | 5 | 5 | | | ANFITEATRO | |
| | Abrigos "SHELTER SEJOUR 2.5mx2,5m" QUECHUA | 5 | 5 | | | ANFITEATRO | |
| | Bastões de diversos tamanhos | 9 | 9 | | | ANFITEATRO | |
| | Capacetes | 3 | 3 | | | ANFITEATRO | |
| | Cones – vários | 6 | 6 | | | | |
| | Cones sinalização 50 cm | 5 | 5 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Cones sinalização Compal Air | 8 | 8 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Cones sinalização perfurados | 4 | 4 | | | ARRECADAÇÃO | |

| | | | | | | | |
|--|---|----|----|----|---|-------------|----------------------|
| | Cones sinalização azuis 25 cm | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Sinalizadores amarelos 25 cm | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bolas rítmicas cor amarela | 4 | | 4 | | | |
| | Bolas rítmicas cor verde | 7 | | 7 | | | |
| | Bolas rítmicas cor vermelha | 15 | | 15 | | | |
| | Cones sinalizadores Gr. Vermelhos/brancos | 5 | 5 | | | | |
| | Conjunto de 24 discos marcadores em borracha c/ suporte branco azul | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDOS 2020/21 |
| | Conjunto de 24 discos marcadores em borracha c/ suporte amarelo laranja | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDOS 2020/21 |
| | Compressor | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Compressor elétrico profissional | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO jan, 2019 |
| | Rádio leitor de CD's | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Carrinho de transporte bolas MIKASA | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Carrinho de transporte bolas (do Jumbo) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Carrinho XSPORTS p/ transporte de bolas desmontável | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 |
| | Redes transporte de bolas | 2 | | 2 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Wireless system | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Microfone | 1 | | 1 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Estadiómetro SECA | 1 | 1 | | | GABINETE EF | |
| | Caixa metálica (teste Senta e Alcança) | 1 | 1 | | | GABINETE EF | |
| | Caixa Cargas de CO2 | 2 | | 2 | | ARRECADAÇÃO | |
| | Caixa térmica | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Aparelho de som IBIZA PORT 12" 700w | 1 | 1 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Caixa 1.º Socorros | 1 | | | 1 | GABINETE EF | |
| | Carrinho de transporte bolas ELKSPORT | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO EM 2021/22 |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|-------------------------------|---|------------|-----------------------|------|-------------|---------------------------|--|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| INDIFERENCIADO | Fita métrica 20m | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Fita métrica em fibra de vidro (30m) | 2 | 2 | | | | ADQUIRIDO jan2019 |
| | Livros de Ed. Física 2.º e 3.º Ciclo | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola de Pelota | 3 | | | 3 | ARRECADAÇÃO | |
| | Marcador de linhas de campo | 1 | | | | 1 | ARRECADAÇÃO |
| | Cassetes de vídeo de Ed. Física | 4 | | | 4 | GABINETE EF | |
| | Furador | 1 | | | 1 | ARRECADAÇÃO | |
| | Balança SECA | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Lote de capas numeradas (1 a 10) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 03-04-2017 |
| | Cronómetro eletrónico escolar | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 28-12-2017 4 ADQUIRIDOS jan2019 |
| | Apito eletrónico de mão | 1 | 1 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Par de peças de suporte da fasquia salto altura | 1 | 1 | | | GABINETE EF | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Tapete medição de saltos – teste fit escola - impulsão horizontal | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | Proveniente do DE em janeiro 2022 |
| | Arcos com granchetas | 10 | 10 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido em fevereiro 2023 |
| | Bomba de encher bolas rítmicas | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido em fevereiro 2023 |
| | Bolas dodgeball - datchball | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido em fevereiro 2023 |
| | Bolsa de calor / frio reutilizável | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido em janeiro 2023 |
| | Kit bases de PVC e bastões alto | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido em janeiro 2023 |
| Escada de agilidade pro 9 mts | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | Adquirido em janeiro 2023 | |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|------------|---|------------|-----------------------|------|-----|--------------|---|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| FITNESS | Elástico Step tube amarelo ligeiro | 3 | 3 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 03-04-2017 |
| | Elástico Step tube verde médio | 3 | 3 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Tapete fitness económico c/ olhais 150x60x1cm | 10 | 10 | | | sala do gimn | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Kettlebell – haltere tradicional em ferro revestido 4kg | 2 | 2 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 03-04-2017 |
| | Kettlebell – haltere tradicional em ferro revestido 6kg | 2 | 2 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Kettlebell – haltere tradicional em ferro revestido 8kg | 2 | 2 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 03-04-2017 |
| | Monitor de composição corporal TANITA B-601 | 1 | 1 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 03-04-2017 |
| | Bola medicinal 3kg (verde) | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | |
| | Bola Ledra Fit ball 75 cm diâmetro | 1 | 1 | | | ARRECADAÇÃO | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Bola medicinal 2kg XSPORTS Borracha c/ ressalto | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | 2 ADQUIRIDAS 28-12-2017/ e 1 ADQUIRIDA EM 2019/20 |
| | Bola medicinal 3kg XSPORTS Borracha c/ ressalto | 3 | 3 | | | ARRECADAÇÃO | 2 ADQUIRIDAS 28-12-2017/ e 1 ADQUIRIDA EM 2019/20 |
| | Mini barreiras de treino – 15cm | 6 | 6 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Mini barreiras de treino – 30cm | 8 | 8 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 04-11-2016 |
| | Suporte para Fitball/Bola suíça 65/75 cm | 3 | 3 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 28-12-2017 1 ADQUIRIDO jan2019 |
| | TRX - Suspension trainers | 2 | 2 | | | GABINETE EF | |
| | Dispositivo de treino em suspensão – SLING TRAINER PRO | 1 | 1 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO EM 2019/20 |
| | Escada de agilidade e velocidade | 1 | 1 | | | GABINETE EF | |
| | Roda de Fitness | 3 | 3 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 28-12-2017 |
| | Disco SPORT ø55cm (laranja) | 3 | 3 | | | GABINETE EF | ADQUIRIDO 28-12-2017 1 ADQUIRIDO jan2019 |

| MODALIDADE | DESIGNAÇÃO | QUANTIDADE | ESTADO DE CONSERVAÇÃO | | | LOCALIZAÇÃO | OBSERVAÇÕES |
|------------|---|------------|-----------------------|------|-----|-------------|------------------------|
| | | | BOM | RAZ. | MAU | | |
| BICICLETAS | Bicicleta convencional IPDJ 16" | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ENTREGUE 09-03-2023 |
| | Bicicleta convencional IPDJ 20" | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ENTREGUE 09-03-2023 |
| | Bicicleta convencional IPDJ 24" | 6 | 6 | | | ARRECADAÇÃO | ENTREGUE 09-03-2023 |
| | Bicicleta convencional IPDJ 26" | 2 | 2 | | | ARRECADAÇÃO | ENTREGUE 09-03-2023 |
| | Capacetes XS 46-53 Kids, c/ fix. Seg. ajust. 3 pontos | 20 | 20 | | | ARRECADAÇÃO | ENTREGUE 09-03-2023 |
| | | | | | | | |

Inventário do material da Escola Secundária Nuno Álvares: Anexo 36



INVENTÁRIO DESPORTIVO de Educação Física - 2023/24

05/09/2023

| Designação do Material | Quantidade | Aquisição | Local | Stock | Estado de Conservação | | | Material Abatido | Observações / Cor |
|--|------------|-----------|--------|-------|-----------------------|----------|-----|------------------|-------------------|
| | | | | | Bom | Razoável | Mau | | |
| Aptidão Física - Testes | | | | | | | | | |
| Balança Tanita - Monitor Composição Corporal | 1 | 2016 | Gab2 | | 1 | | | | |
| Caixa para Avaliação da Flexibilidade | 1 | 2017 | Gab2 | | 1 | | | | |
| Tapete de Saltos Graduado | 1 | 2018 | Gab2 | | | 1 | | | |
| Estadiômetro Seca 213 | 1 | 2019 | Gab2 | | 1 | | | | |
| Balança Chão Electrónica SECA 803 | 1 | 2020 | Gab2 | | 1 | | | | |
| Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos) | | | | | | | | | |
| Alisador de Areia - Caixa de saltos | 1 | | Gab | | | 1 | | | |
| Blocos de partida | 7 | | GinPeq | | 3 | | | | |
| Testemunhos | 9 | | Gab | | | 9 | | | |
| Testemunhos | 6 | | Gab | | 6 | | | | |
| Bolas Medicinais 200g | 3 | | Gab2 | | | | | | Vermelhas |
| Bolas Medicinais 400g | 3 | | Gab2 | | | | | | Cor de laranja |
| Bolas Medicinais 1kg | 3 | | Gab2 | | | | | | Cor de laranja |
| Pesos | 3 | | Gab2 | | | | | | |
| Pesos de 1kg (pernas) | 2 | | Gab2 | | 2 | | | | |
| Discos de 1kg | 6 | | Gab2 | | 1 | | | | |
| Martelos de iniciação | 2 | | Gab2 | | | | | | |
| Rodo Salto em Comprimento - Alisador Alumínio | 1 | 2016 | Gab | | 1 | | | | |
| Fasquia Elástica com pesos para Salto em Altura | 1 | 2017 | Gab2 | | 1 | | | | |
| Barreira Atletismo Ajustável altura com auto-retorno pequena (40-60CM) | 5 | 2021 | Gab | | | | | | |
| Barreira Atletismo Ajustável altura com auto-retorno Média (56-86CM) | 5 | 2021 | Gab | | | | | | |
| Barreira Atletismo Ajustável altura com auto-retorno Grande (66-106CM) | 5 | 2021 | Gab | | | | | | |
| Peso de Atletismo Indoor - 2kg | 2 | 2022 | Gab2 | | | | | | |
| Peso de Atletismo Indoor - 3kg | 2 | 2022 | Gab2 | | | | | | |
| Peso de Atletismo Indoor - 4kg | 2 | 2022 | Gab2 | | | | | | |
| Peso de Atletismo Indoor - 5kg | 2 | 2022 | Gab2 | | | | | | |
| Andebol | | | | | | | | | |
| Bolas de Andebol - Boracha | 16 | | Gab | | | | | | Laranja |
| Bola de Andebol - XSSports - XH2CR | 6 | | Gab | 2 | 4 | | | | Verde |
| Bola de Andebol - XSSports - XS3C - Size 3 | 2 | | Gab | | 2 | | | | Azul / Amarela |
| Bola de Andebol - Tremblay 2 School | 4 | | Gab | | 4 | | | | Azul |
| Bola de Andebol - SportZone Nº2 | 8 | | Gab | | 8 | | | | Laranja |
| Bola de Andebol - ACE - Match nº0 | 7 | | Gab | | 7 | | | | Branca |
| Bola de Andebol - ACE - Match nº1 | 6 | | Gab | | 6 | | | | Branca |
| Bola de Andebol - ACE - Match nº2 | 4 | | Gab | | 4 | | | | Branca |
| Bola de Andebol - Molten CLH 501 - Size 2 | 1 | | Gab | | | | | | Branca / Preta |
| Bola de Andebol Select Ultimate Replica 141 | 5 | 2021 | Gab | | | | | | |
| Bola de Andebol Select Ultimate Replica 142 | 5 | 2021 | Gab | | | | | | |
| Bola Andebol Select Ultimate Replica - T1 | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Bola Andebol Select Ultimate Replica - T2 | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Bola Andebol Select KIDS FOAM PU | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Badminton | | | | | | | | | |
| Raquetas de Badminton - ST 1680 ITJ | 6 | | Gab2 | | | | | | |
| Raquetas de Badminton - Vitor ST 1650 | 2 | | Gab2 | 2 | | | | | |
| Raquetas de Badminton - Power - Pro 912 Sports | 17 | | Gab2 | | | | | | |
| Voador de Badminton Yonex Mavis 600 (Tb) | 3 | | Gab2 | | 3 | | | | |
| Volante Vitor Shuttle 1000 (Tb) | 1 | | Gab2 | | | | | | |
| Volante Sport Zone | 2 | | Gab2 | 2 | | | | | |
| Postes de Badminton - Com rodas | 2 | | Gab2 | | 2 | | | | |
| Postes de Badminton - Suporte rede | 1 | | Gab2 | | 1 | | | | |
| Redes de Badminton | 4 | | Gab2 | | 3 | | | | |
| Raquetas de Badminton - Yonex B-700 | 20 | | Gab2 | 20 | | | | | |
| Rede Badminton - Sports Partner | 1 | | Gab2 | | | | | | |
| Voador de Badminton Yonex Mavis 500 (Cx) | 8 | 2017 | Gab | | | | | | |
| Volante Victor Carbonsonic CS NO.2 (Tb) | 5 | 2018 | Gab2 | 4 | | | | | |
| GRIP - Grip para raquete badminton em poliuretano | 20 | 2018 | Gab | 11 | | | | | 9 Utilizados |
| Rede de Badminton | 2 | 2019 | Gab | | | | | | |
| Postes de Badminton Metálicos - Fixos Verdes | 2 | 2019 | Gab2 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------|------|-------|----|---|---|---|----------------------|
| Raquete de Badminton Victor AL-3300 | 20 | 2020 | Gab | 20 | | | | |
| Voadores de Badminton Yonex Mavis 600 | 5 | 2020 | Gab | 5 | | | | |
| Volante de AIR Badminton PSC 930 X3 AIR Shuttle Oodoor Perfly | 10 | 2020 | Gab | 4 | | | | |
| Rede de Badminton Competition Preto Perfly | 2 | 2021 | Gab | | | | | |
| Volante Badminton Mavis 300 Branco (Conjunto 6) YONEX | 9 | 2021 | Gab | | | | | |
| Raquete Badminton BR 160 Solida Preto Verde Perfly | 30/54 | 2021 | Gab | | | | | ?? |
| Raquete Badminton VICTOR AL-3300 ALUMÍNIO/AÇO 66,6cm | 25 | 2021 | Gab | | | | | |
| Voador Badminton YONEX MAVIS 600 PVC Branco MÉDIO (6un) | 10 | 2021 | Gab | | | | | |
| Voador Badminton YONEX MAVIS 300 PVC Branco MÉDIO (6un) | 10 | 2021 | Gab | | | | | |
| Raquete Badminton VICTOR Atomos "AL-3300" | 20 | 2022 | Gab | | | | | |
| Voador Badminton Victor 2000 | 10 | 2022 | Gab | | | | | |
| Basquetebol | | | | | | | | |
| Bolas de Basquetebol - Borracha | 38 | | Gab | | | | | |
| Bola de Basquetebol - Molten - FX7 | 1 | | Gab | 1 | | | | Roxa |
| Bola de Basquetebol - ACE - Progrid | 15 | | Gab | 14 | | | | Vermelha |
| Bola de Basquetebol - KCTZ - B7P | 1 | | Gab | | | | | Roxa |
| Bola de Basquetebol - Projec Sports - BPRCT | 1 | | Gab | | | | | Azul/Branca/Vermelha |
| Bola de Basquetebol - Compal Air | 2 | | Gab | | | | | Azul / vermelha |
| Bola de Basquetebol - Compal Air | 9 | | Gab | | | | | Laranja / preta |
| Bola de Basquetebol - ZportZone -First | 1 | | Gab | 1 | | | | Vermelha |
| Bola de Basquetebol - AMAYA - MiniBasket | 3 | | Gab | 3 | | | | Azul / branca |
| Redes de cesto de Basquetebol | 2 | | Gab | | | | | |
| Bola Basquetebol Molten GR6 Desporto Escolar | 12 | | Gab | | | | | |
| Rede bolas Desporto Escolar | 1 | | Gab | | | | | Vermelha |
| Bola Basquetebol MOLTEN BGR 3800 | 10 | 2020 | Gab | 10 | | | | |
| Bola Basquetebol MOLTEN BG 2000 | 10 | 2020 | Gab | 10 | | | 3 | |
| Bola de Basquetebol Molten GG 6X | 2 | 2021 | Gab | | | | | |
| Bola de Basquetebol Molten BGR6 | 6 | 2021 | Gab | | | | | |
| Boccia | | | | | | | | |
| Marcador manual de pontos para Boccia | 1 | 2021 | Gab | | | | | |
| Kit de arbitragem para Boccia | 1 | 2021 | Gab | | | | | |
| Alvo de Kurling Numerado | | | | | | | | |
| Alvo de Kurling Numerado | 1 | 2021 | Gab | | | | | |
| Conjunto de Petanca / Boccia em PVC | | | | | | | | |
| Conjunto de Petanca / Boccia em PVC | 2 | 2021 | Gab | | | | | |
| Corfebol | | | | | | | | |
| Bolas de Corfebol - Borracha | 8 | | Gab | | | | | Vermelhas |
| Bolas de Corfebol - Korfbal Molten - SN5R | 2 | | Gab | 2 | 2 | | | Vermelhas |
| Poste de Corfebol com base redonda | 2 | | Palco | 1 | | 1 | | 1 Danificado |
| Poste de Corfebol com base pesada | 2 | 2019 | Palco | | | | | |
| Cesto de Corfebol | 2 | 2019 | Palco | | | | | |
| Futsal | | | | | | | | |
| Bolas de Futebol - Borracha | 12 | | Gab | 12 | | | | |
| Bolas de Futebol - Couro | 1 | | Gab | 2 | | | | |
| Bolas de Futsal x sports xs3c | 2 | | Gab | | | | | Amarela / Azul |
| Bola de Futsal Sport Zone - Hobby | 4 | | Gab | 6 | | | | Amarela / Azul |
| Bola de Futebol - Winner - Fifa Specs | 3 | | Gab | 3 | | | | Preta / Branca |
| Bola de Futebol - Yegin - Fifa Specs | 1 | | Gab | 1 | | | | Preta / Branca |
| Bolas de Futsal ACE | 5 | | Gab | 5 | | | | Azul / Branca |
| Bola Molten | 1 | | Gab | 1 | | | | Preta / Branca |
| Bolas de Futsal Select Attack | 12 | 2018 | Gab | 11 | | | 1 | Verde / Branca |
| Bola de Futsal XSports XFS PROF II | 12 | 2018 | Gab | 8 | 2 | | | Branca / Laranja |
| Bolas de Futsal Select Attack | 10 | 2020 | Gab | 10 | | | | |
| Bolas de Futsal Select Mimas | 10 | 2020 | Gab | 10 | | | | |
| Bola de Futsal MIKASA FLL333S-WR SINTRA | 2 | 2021 | Gab | | | | | |
| Ginástica | | | | | | | | |
| Arcos | 17 | | Gab2 | | | | | |
| Bolas de Ginástica Ritmica | 3 | | Gab2 | | | | | |
| Bolas Suissas | 12 | | Gab2 | | | | | |
| Cordas | 4 | | Gab2 | | | | | |
| Cordas Saltar | 6 | | Gab2 | | | | | Branca/Pegas madeira |
| Colchões de queda | 2 | | Palco | | | | | |
| Colchões de queda | 1 | | Palco | | | | | |
| Colchões de Ginástica Verdes | 21 | | Palco | 21 | | | | Verdes |

| | | | | | | | | | |
|--|----|------|-------|---|---|--|--|--|-------|
| Colchões de Ginástica Azuis | 6 | | Palco | | 6 | | | | Azuis |
| Minitrampolim 125x125 | 1 | 2016 | Palco | | 1 | | | | |
| Arcos Redondos | 10 | 2019 | Gab2 | | | | | | |
| Colchão de queda (300x200x40) | 1 | 2019 | Palco | | 1 | | | | |
| Corda escolar de ginástica rítmica | 25 | 2019 | Gab2 | | | | | | |
| Bola Ginástica Rítmica Escolar Vermelha | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Bola Ginástica Rítmica Escolar Verde | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Bola Ginástica Rítmica Escolar Azul | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Bola Ginástica Rítmica Escolar Amarela | 10 | 2022 | | | | | | | |
| Rolo Praticável para Ginástica (7x2m) | 3 | 2022 | | | | | | | |
| Velcro para União de praticáveis Ginástica | 1 | 2022 | | | | | | | |
| Colchão de Queda 300x200x30 cm | 1 | 2022 | | | | | | | |
| Plinto de Espuma Sem Cabeça | 1 | 2022 | | | | | | | |
| Módulo Espuma Plano Inclinado 60 CM | 1 | 2022 | | | | | | | |
| Módulo de Espuma Plano Inclinado 100 CM | 1 | 2022 | | | | | | | |
| Kettlebell em VINIL - 4kg | 4 | 2022 | | | | | | | |
| Bola LEDRA "FIT BALL" - 55cm | 4 | 2022 | | | | | | | |
| Bola LEDRA "FIT BALL" - 65cm | 4 | 2022 | | | | | | | |
| Bola LEDRA "FIT BALL" - 75cm | 4 | 2022 | | | | | | | |
| Golf | | | | | | | | | |
| Caixa de material de Golf | 1 | | Gab2 | | | | | | |
| Saco Material de Golf | 1 | | Gab2 | | | | | | |
| Orientação | | | | | | | | | |
| Balizas de Orientação | 11 | | Gab2 | 7 | 4 | | | | |
| Alicates de orientação | 10 | | Gab2 | | | | | | |
| Bússolas | 4 | | Gab2 | | | | | | |
| Alicate de Orientação - Caixa c/10 un | 1 | 2019 | Gab2 | | | | | | |
| Patinagem | | | | | | | | | |
| Par de Patins | 5 | | Gab2 | | | | | | |
| Par de Patins | 1 | | Gab2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|----|------|------|----|----|---|----|--|----------------------|
| Raquebi | | | | | | | | | |
| Bolas Râquebi - Molten - Junior - RFJR | 5 | | Gab | | 5 | | | | Roxo |
| Bolas Râquebi - Molten - Oficial AFR | 6 | | Gab | 1 | 5 | | | | Roxo |
| Tênis | | | | | | | | | |
| Raquetas de Tênis | 44 | | Gab | | 44 | | | | |
| Tubos Bolas de Tênis | 2 | | Gab | | | | | | |
| Tubos Bolas de Tênis - Tecnifibre | 2 | | Gab | | 2 | | | | |
| Bola Tênis Club (cx) | 36 | 2017 | Gab | | 36 | | | | |
| Bolas escolares Mooveme - balde 72 uns | 1 | 2019 | Gab | | | | | | |
| Bolas escolares Ressalto Reduzido Teloon - 48 uns | 1 | 2019 | Gab | | | | | | |
| Bola Tênis HEAD TIP VERDE (72 bolas) | 1 | 2020 | Gab | | | | | | |
| Voleibol | | | | | | | | | |
| Bolas Voleibol - Borracha | 18 | | Gab2 | | | | 30 | | |
| Bolas Voleibol - Couro | 16 | | Gab2 | | | | | | |
| Bolas Voleibol Molten T5 - VW2500 Vole 112 | 9 | | Gab2 | 2 | 7 | | | | Verde-vermelha-branc |
| Bolas Voleibol Xsports | 1 | | Gab2 | | | | | | Azul-amarela-branca |
| Bolas Voleibol CONTI - Super Soft | 5 | | Gab2 | 5 | | | | | Vermelha-azul-branca |
| Bolas Voleibol Xsports SV4R Nylon Wound | 10 | | Gab2 | 10 | | | | | Branças |
| Bolas Voleibol ACE | 12 | | Gab2 | 12 | | | | | Branca |
| Bolas Voleibol ACE n°5 Super Soft | 8 | | Gab2 | | | | | | Amarelas |
| Bolas Voleibol - Iniciação - Spordas L54MM - Poly PL Ball | 5 | | Gab2 | | | | | | |
| Marcador Pontuação | 2 | | Gab2 | | 1 | 1 | | | |
| Rede de Voleibol | 1 | | Gab | 1 | | | | | |
| Pares de Varetas de Voleibol | 2 | | Gab | 2 | | | | | |
| Bola de Voleibol MIKASA MVA200 | 4 | 2017 | Gab | | 4 | | | | |
| Marcador Pontuação LISKI 0-30 c/9 sets | 1 | 2017 | Gab | | 1 | | | | |
| Marcador de Mesa LISKI 0-50 (numeração dupla) | 1 | 2019 | Gab | | | | | | |
| Bola de Voleibol Mikasa V370 W | 10 | 2020 | Gab | 10 | | | | | |
| Bola de Voleibol Molten VM2000 | 10 | 2020 | Gab | 10 | | | | | |
| Bolas de Voleibol Mikasa | 6 | 2020 | Gab | | | | | | |
| Bola de Voleibol V200W MIKASA | 1 | 2021 | Gab | | | | | | |
| Bola de Voleibol MOOVEME® KIDS, SOFT FOAM LIGHT 200G | 5 | 2021 | Gab | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|----|------|--|------|----|---|--|-------------------------------------|
| Bola Voleibol MOOVEME® KIDS, SOFT FOAM LIGHT 200G | 10 | 2022 | | | | | | |
| Bola Voleibol T5 MIKASA VS220W | 6 | 2022 | | | | | | |
| Equipamento Desportivo | | | | | | | | |
| Coletes Laranja, Azul, Verde | | | | Gab | | | | |
| Coletes | 22 | | | Gab | | | | |
| Coletes | 30 | 2017 | | Gab | | | | |
| Fitas | 10 | 2017 | | Gab | | | | |
| Equipamento de Jogo Basquetebol - 12 camisola e 12 calções com os nº6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17 | 1 | | | Gab2 | | | | |
| Equipamento Desportivo Unissexo Modelo Corner (Camisola + calção - Cor Azul com Risca Branca)** | 16 | 2017 | | Gab2 | 16 | | | |
| Equipamento Voleibol - ZonaMeeting (Camisola) | 16 | 2017 | | Gab2 | 16 | | | |
| Equipamento Voleibol - ZonaMeeting (calção) | 16 | 2017 | | Gab2 | 16 | | | |
| Saco Trolley Porta Equipamentos Royal Stone, 70x40x40cm | 2 | 2018 | | Gab2 | 2 | | | |
| Camisola técnica - Estampagem AENA | 22 | 2021 | | Gab | | | | AZUIS (L-7, M-8, S-9, 5-16 anos, 4) |
| Polo Homem /mulher - estampagem AENA | 26 | 2021 | | Gab | | | | AZUIS (L-6, M-8, S-8, 16 anos-6) |
| Vários | | | | | | | | |
| Compressor | 1 | | | Gab2 | | | | |
| Cronómetros | 4 | | | Gab | | | | |
| Cones de Sinalização | 16 | | | Gab | | | | |
| Marcas de Sinalização no solo | 80 | | | Gab | | | | |
| Sacos de rede - transporte de bolas | 6 | | | Gab | | | | |
| Sacos de transporte de bola - rede em Nylon | 2 | | | Gab | 1 | | | |
| Rings | 4 | | | Gab2 | | | | |
| Bolas ALL BALL | 5 | | | Gab2 | | | | Amarelas |
| Bolas "Over Ball" Gymnic | 6 | | | Gab2 | | | | |
| Elastiscos - (força) | 2 | | | Gab2 | | | | |
| Fita métrica (30M) | 2 | | | Gab | | | | |
| Redes de Baliza de Andebol/Futsal | 2 | | | Gab2 | | | | |
| Fita Métrica | 1 | | | Gab | | | | |
| Raquetas - Collector - Solar Paddle | 10 | | | Gab2 | 10 | | | |
| Step - Colchão - Tapete de Yoga | | | | Gab2 | | | | |
| Pesos Fitness Kettlebell | | | | Gab2 | | | | |
| Apito Manual | 3 | 2017 | | Gab | 3 | 3 | | |

| | | | | | | | | |
|---|----|------|--|-------|---|---|--|-----------|
| Saco Transporte de bolas - Dive236 | 2 | 2017 | | Gab | 2 | 2 | | |
| Apito Manual | 5 | 2018 | | Gab | 5 | | | |
| Saco Marinheiro | 1 | 2018 | | Gab | 1 | | | |
| Sinalizadores flexíveis | 1 | 2018 | | Gab | | | | |
| Caixa Dobrável (transporte raquetas) | 2 | 2018 | | Gab2 | | 1 | | 1 Abatida |
| Apito Manual - DIVE193 | 5 | 2019 | | Gab | 5 | | | |
| Sistema de Som Portátil | 1 | 2019 | | Palco | | 1 | | |
| Suporte garrafas Dobrável - 8 garrafas | 2 | 2019 | | Gab | | 2 | | |
| Medidor de Pressão - para bolas | 1 | 2019 | | Gab | | 1 | | |
| Set Cones Chinos Multicolor - 50 Unidades | 50 | 2019 | | Gab | | 1 | | |
| Fita métrica em fibra de vidro (20m) | 1 | 2019 | | Gab | | | | |
| Escada de agilidade Pro 4,5mts | 2 | 2019 | | Gab | | | | |
| Capa tática magnética Tremblay p/Andebol/Futsal | 1 | 2019 | | Gab | | | | |
| Monitor de frequência cardíaca polar M200 | 1 | 2020 | | Gab | | | | |
| Conjunto de marcadores de borracha para utilização interior ou exterior | 1 | 2020 | | Gab | | 1 | | |
| Conjunto de marcadores de borracha para utilização interior ou exterior | 1 | 2020 | | Gab | | 1 | | |
| Jogos Memórias de formas (1 Amarelo outro Vermelho) | 2 | 2020 | | Gab | | 2 | | |
| Fita métrica (20m) | 1 | 2020 | | Gab | | 1 | | |
| Pulverizador de pressão (4 Litros) | 2 | 2020 | | Gab | | 2 | | |
| Marcador Electrónico Sportline 55 portátil, polidesportivo (DESC 15) | 1 | 2021 | | Gab | | | | |
| Conjunto de marcadores de borracha | 3 | 2021 | | Gab | | | | |
| Fita métrica (30M) | 1 | 2021 | | Gab | | | | |
| Capa tática Magnética Softee P/ Futebol com pins e marcador TAM. A4+ | 1 | 2021 | | Gab | | | | |
| RAQUETE PADEL HEAD "FLASH" | 1 | 2022 | | | | | | |
| BOLA PADEL DUNLOP "PRO PADEL" (3 UNIDADES) | 1 | 2022 | | | | | | |
| CONJUNTO DE MARCADORES DE BORRACHA - Amarelo/Laranja | 2 | 2022 | | | | | | |
| APITO ELECTRÓNICO DE MÃO | 1 | 2022 | | | | | | |
| CONE DE SINALIZAÇÃO PVC DENSO | 20 | 2022 | | | | | | |
| RAQUETE PADEL DUNLOP "HIRE" | 1 | 2022 | | | | | | |

| | | | | | |
|----------|-----------------|--------|---------------------|--------|--|
| Legenda: | Stock (Armazém) | Espaço | Gabinete | Gab | |
| | Uso | | Ginásio/palco | Palco | |
| | | | Ginásio Arrecadação | Gab2 | |
| | | | Ginásio Pequeno | GinPeq | |

Consentimento Informado para os Encarregados de Educação: **Anexo 37**



No âmbito do estágio pedagógico inserido no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior, eu, Beatriz Marques, enquanto professora estagiária desenvolverei um projeto de investigação integrado no relatório de estágio a realizar no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares.

O objetivo deste projeto de investigação visa analisar o impacto do treino concorrente na condição física de alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico. O programa será realizado durante as aulas de educação física, durante 8 semanas (2x/semana) para os alunos que pretendem participar voluntariamente. Assim, venho por este meio, requerer autorização do encarregado de educação para a participação voluntária e anónima do seu educando.

O presente estudo será acompanhado pela professora orientadora de estágio da Universidade da Beira Interior, Professora Doutora Ana Alves, bem como, o professor orientador cooperante da escola Nuno Álvares, Professor João Fazenda.

Autorizo/Não autorizo (riscar o que não interessa) o meu educando a participar no projeto de investigação.

Nome do Educando: _____

Assinatura do Encarregado de Educação: _____

Informação sobre o projeto ao Diretor do Agrupamento: **Anexo 38**



Assunto: Projeto de Investigação

Exmo. Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares,

O grupo de Estágio de Educação Física da Escola Nuno Álvares/Universidade da Beira Interior, no âmbito do projeto de investigação, pretende desenvolver dois estudos (cada professora estagiária irá desenvolver um).

A professora estagiária Beatriz Marques irá desenvolver um projeto cujo objetivo se centra nos *“Efeitos de um programa de treino concorrente em alunos do 3º ciclo”*. Os alunos das turmas 8ªA e 8ªB da EB Faria de Vasconcelos irão ser submetidos a um programa de treino concorrente com uma duração de 8 semanas, aplicado duas vezes por semana, no início das respetivas aulas de Educação Física. Irão realizar uma bateria de testes para avaliar a aptidão física. Existirá um grupo de controlo (turmas 8ªC e uma turma de 9º ano), que realizará a bateria de testes para avaliar a aptidão física, mas não será sujeito ao programa de treino concorrente ao longo das 8 semanas. Os alunos apenas participarão neste estudo com a devida autorização por parte dos encarregados de educação dos alunos.

A professora estagiária Marta Teixeira terá como tema do trabalho de investigação a *“Caracterização da população infantojuvenil do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares relativamente aos níveis de aptidão física”*. Este estudo propõe-se a caracterizar os níveis de aptidão física e os hábitos de vida saudáveis dos alunos de 2º ciclo, 3º ciclo e secundário do AE Nuno Álvares, através do tratamento de dados recolhidos pelos professores do GEF no Programa FITescola ao longo dos três períodos nas respetivas turmas. Como esta investigação tem por base apenas os dados retirados pelos professores, não haverá necessidade de consentimento por parte dos encarregados de educação dos alunos.

A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes nos dois estudos, que em momento algum serão identificados. Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio: Beatriz Marques e Marta Teixeira

Autorização

Autorizo o Grupo de Estágio de Educação Física a desenvolver os estudos acima referidos, bem como a contactar os Encarregados de Educação para a solicitação das autorizações.

O Diretor

(António Joaquim Duarte de Carvalho)