



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

João Miguel Veríssimo de Oliveira

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

Orientador: Prof. Doutor Bruno Travassos

Covilhã, Outubro de 2017

Dedicatória

Aos meus Pais, simplesmente por tudo. À memória do meu Pai, que sempre me apoiou e continua a apoiar, apesar de não poder estar comigo fisicamente, sei que caminha a meu lado por onde quer que eu vá. E à minha querida Mãe, que é uma mulher de armas e continua a lutar todos os dias e todas as horas por nós e por Ele. Obrigado por tudo o que continuam a fazer por mim e pela nossa família...

Sandra, Joana e Diogo. O que seria de mim sem vocês. São os pilares da minha vida. Obrigado por mais uma etapa que ultrapassamos juntos. Desculpem pelos momentos de ausência mental e física mas, o que faço, é por nós. Obrigado meus amores. Sem vocês a minha vida não fazia sentido...

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor Bruno Travassos, pelo incentivo, pela disponibilidade e pela colaboração na orientação deste trabalho.

Nuno Dias, Paulo Luís e Miguel Ferreira. Obrigado pela oportunidade, apoio, colaboração e companheirismo.

À equipa de Futsal Sénior do Sporting Clube de Portugal.

À equipa de Futsal de Infantis da Academia Futsal Condeixa (16/17) e aos seus pais. Que grande época. Obrigado também a toda a estrutura da Academia.

A todos os amigos que direta ou indiretamente me apoiam dia após dia no percurso pessoal e profissional.

Resumo

Este trabalho teve como objetivos a realização de uma reflexão auto-biográfica da atividade de professor de educação física, e a concretização de um projeto de investigação no âmbito da aprendizagem do futsal, no sentido de sustentar a prática profissional ao nível do ensino da Educação Física no 3º ciclo e no Ensino Secundário. Para tal, foi realizada numa reflexão pessoal de mais uma experiência pedagógica, condizente ao estágio, ao nível do ensino da EF numa turma de 10º ano da Escola Secundária José Falcão, Coimbra. Desta experiência pedagógica apresentamos o planeamento do ano letivo, as atividades desenvolvidas ao longo deste ano letivo (2016/2017), tanto ao nível da lecionação, como da relação com a comunidade escolar, bem como dos aspetos relacionados como os objetivos do professor e da escola/grupo de Educação Física, bem como o planeamento das atividades desenvolvidas. Foi ainda realizada uma reflexão sobre o contributo desta prática profissional para a formação contínua de um professor de Educação Física e consequente capacitação para intervenção ao nível do 3º ciclo e Ensino Secundário. Por fim, o projeto de investigação desenvolvido teve como objetivo a comparação dos esquemas táticos (equipa sénior vs equipa de formação), mais propriamente cantos, e as suas implicações para o ensino e análise do jogo de futsal. A amostra foi constituída por todos os cantos marcados na época desportiva 2016/2017 da equipa sénior campeã nacional de futsal e de uma equipa de Sub 13 que disputou o campeonato distrital da Associação de Futebol de Coimbra. Os resultados revelam diferenças ao nível do número de situações de canto que ocorreram, tempo de jogo, local de finalização, sucesso de finalização, tipo de defesa encontrada. Com este estudo podemos transportar algum conhecimento para a prática, para o treino e para o jogo. Os resultados obtidos demonstram-nos a importância de introduzir os esquemas táticos nas unidades de treino dos escalões de formação com vista a preparar os jovens atletas para situações que lhes vão surgir em maior número no futuro. O Desporto Escolar, poderá ser o ponto chave para potenciar o início da formação dos jovens jogadores, contribuindo com um trabalho adequado e continuado das ações e comportamento que mais importância poderão ter na formação dos jovens jogadores. Sabendo que as situações de canto não são uma prioridade em termos de formação, consideramos que poderão ser um momento chave para a aprendizagem e melhoria de aspetos relacionados com passe, finalização, marcação / desmarcação.

Palavras-chave

Futsal, Esquemas Táticos, Análise do Jogo, Estudo Comparativo, Evolução do Jogo, Cantos, Desporto Escolar.

Abstract

The purpose of this study was to present an autobiographical reflection of the role as a Physical Education teacher, and the development of a research project on Futsal. This will serve as a support for Physical Education teaching at the level of the 7th grade onwards to secondary school. Accordingly, a personal reflection of a teaching experience was made, in regards to an internship in Physical Education with a 10th grade class of the secondary school José Falcão, in the city of Coimbra. From this experience we present the school year planning and the activities performed during the current school year (2016-2017), both at the level of teaching, and of the relationship with the school community, as well as the objectives of the teacher and of the school and/or Physical Education group. Another reflection was also made concerning the contribution of the internship to the continuous development of a Physical Education teacher, and to positive outcomes for teaching 7th to 12th grade. Finally, the research project's objectives were to compare strategic plans (senior team vs. U13 team), especially in regards to corner kicks, and their implication to the teaching and analysis of Futsal. The sample was taken from all the corner kicks flagged during the 2016-2017 sport season, for the senior national champion team, as well as for a U13 team from Coimbra Association of Football. The results reveal a difference between the number of corner kick situations, match time, place of kicks to the goal, successful kicks, and type of defense. Through this study we have obtained improvements both for training and for the game. The results obtained show the importance of introducing strategic plans for training sessions in order to prepare junior athletes for situations that will become more and more common in their career. Having sports at school may be key to the initial formation of young players, providing them with the skills and behaviour most needed for their future. Even though corner kicks may not be a priority in their formation, we believe they are a key factor to train passing, kicks to the goal, as well marking and clearings.

Keywords

Futsal, Strategic Plans, Game Analysis, Comparative Study, Development of the Game, Corner Kicks, School Sport.

Índice

Capítulo 1 - Introdução	1
1.1. Contextualização da formação inicial vs formação continuada	2
1.2. Reflexão autobiográfica	2
Capítulo 2 - Enquadramento e realização da prática profissional	5
2.1. Referências ao contexto de natureza conceptual, legal, institucional	5
2.1.1. Definição dos objetivos	5
2.2. Evidência reflexiva acerca da prática profissional no âmbito onde pretende adquirir a profissionalização	7
2.2.1. Metodologia	7
2.2.2. Reflexão	14
2.2.3. Considerações finais	15
Capítulo 3 - Estudo de investigação	17
3.1. Introdução	17
3.2. Metodologia	20
3.2.1. Amostra	20
3.2.2. Variáveis e instrumentos	20
3.2.3. Procedimentos	21
3.3. Resultados	22
3.3.1. Número de cantos obtidos	22
3.3.2. Número de cantos obtidos por tempo de jogo	22
3.3.3. Finalização por zona de campo	23
3.3.4. Resultado dos cantos	24
3.3.5. Tipo de defesa encontrada	25
3.4. Discussão dos resultados	26
3.4.1. Apreciação global	26
3.4.2. Aplicações práticas	28
3.5. Conclusão	28
3.5.1. Limitações	29
3.5.2. Futuras investigações	30
Bibliografia	31
Anexos	37
Anexos 1 - Composição curricular de Educação Física	37
Anexos 2 - Critérios de avaliação de Educação Física	38

Anexos 3 - Planeamento anual de Educação Física do 10º8	39
Anexos 4 - Rotação de espaços	40
Anexos 5 - Planos de aula	42
Anexos 6 - Ficha síntese de Educação Física do 10º8	63
Anexos 7 - Avaliação do 10º8 / Atribuição e Explicitação dos Níveis a Atribuir	64
Anexos 8 - Fotos das instalações desportivas	66
Anexos 9 - Plano anual de atividades de Educação Física	67
Anexos 10 - Atividades do grupo de Educação Física	68

Lista de Figuras

Figura 1. Divisão do campo em 9 zonas de finalização.....	20
Figura 2. Cantos por tempo de jogo.....	22
Figura 3. Finalização por zona de campo.....	23
Figura 4. Resultado dos cantos.....	24
Figura 5. Tipo de defesa encontrada.....	24

Lista de Tabelas

Tabela 1. Média de cantos por jogo.....	21
-----------------------------------------	----

Lista de Acrónimos

AFC/NSC	Academia Futsal Condeixa/Núcleo Sportinguista Condeixa
EF	Educação Física
ESEC	Escola Superior de Educação de Coimbra
ESJF	Escola Secundária José Falcão
FCDEF	Faculdade Ciências Desporto Educação Física
IA	Instituto de Almalaguês
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
SASE	Serviços Ação Social Escolar
SCP	Sporting Clube de Portugal
UBI	Universidade da Beira Interior

Capítulo 1

Introdução

O presente documento tem como por objetivo apresentar um Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado/2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Neste sentido, procura ilustrar, de uma forma crítica e refletida, a experiência vivenciada ao longo dos anos enquanto professor de Educação Física e demais áreas ligadas ao processo ensino-aprendizagem, em todas as vertentes que constituem uma Prática Pedagógica.

Este documento encontra-se dividido em 3 capítulos principais. O capítulo I faz uma reflexão da experiência profissional ao longo dos anos desde a formação inicial e passando pela formação continuada. O Capítulo II encontra-se mais diretamente relacionado com a atividade pedagógica desenvolvida na Escola Secundária José Falcão (ESJF), Coimbra, apresentando e analisando os conteúdos referentes à lecionação da Educação Física numa turma do 10º ano. Neste ponto destacamos a reflexão sobre os aspetos relacionados com os objetivos do professor e da escola/grupo de Educação Física (EF), bem como o planeamento das atividades desenvolvidas, quer ao nível das aulas, quer ao nível das atividades desenvolvidas no âmbito da relação com a comunidade escolar. Este tópico relacionado com a dinamização da escola merece relevo, visto que o grupo de Educação Física desempenha habitualmente um papel central na promoção deste tipo de práticas. Este capítulo terminará com uma reflexão sobre o contributo de mais um ano letivo na minha carreira de professor, destacando aspetos positivos e menos positivos.

O capítulo III foi dedicado à apresentação de um trabalho de investigação, diretamente relacionado com a observação/registo de esquemas táticos realizados na modalidade de Futsal, num escalão sénior profissional versus um escalão de formação (Infantis). Este trabalho foi realizado através de uma parceria efetuada com o Sporting Clube de Portugal - secção de Futsal (SCP), e com a Academia de Futsal de Condeixa/Sporting Clube de Portugal (Núcleo de Condeixa) (AFC/NSC). Neste sentido, apresentamos o tema “Estudo comparativo de esquemas táticos - canto e suas implicações para o ensino e análise do jogo de futsal”, em que o mesmo termina com algumas recomendações e implicações práticas decorrentes dos resultados encontrados no presente estudo.

1.1. Contextualização da formação inicial vs formação continuada

Se encararmos a formação inicial como o pilar para uma carreira sólida e sustentada, não menos podemos dizer da importância de uma formação contínua para que haja acompanhamento de tendências de aprendizagem e por sua vez melhorando a eficácia deste processo ao longo dos anos.

Inicialmente, realizei um sonho de adolescente e concluí a licenciatura em Professores do Ensino Básico - variante de EF (1999) pela ESEC. Como a procura de conhecimento e a vontade de progredir e poder dominar mais assuntos e por sua vez abarcar um maior número de faixas etárias de aprendizagem, procurei posteriormente (2009 - 10 anos depois) nova Habilitação Académica e agora em EF pela Faculdade de Ciências e Educação Física (FCDEF) de Coimbra. Encontro-me agora (2017 - 18 anos depois da formação inicial) à procura de um caminho mais abrangente, e que me coloque em termos profissionais, em condições de poder concorrer também ao grupo de recrutamento 620, necessitando assim de obter o grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário.

1.2. Reflexão autobiográfica

Docente desde 1995 em 3 ciclos de ensino (2º e 3º ciclo e ensino secundário); treinador (Futebol e Futsal) desde 2000; treinador de Futsal Grau II (UEFA B)

Atividade Docente:

O meu percurso profissional começa no ano letivo de 1995/1996 num horário temporário (3 meses) e completo no Instituto de Almaguês (IA), Coimbra. A frequentar ainda o curso de professores do ensino básico - variante de EF, na ESEC, surgiu a oportunidade de poder fazer uma substituição nos últimos 3 meses desse ano letivo. Após a primeira experiência de três meses, no ano letivo seguinte (1996/1997), foi-me proposto um horário anual de 12 horas, que aceitei prontamente, tendo passado a usufruir do estatuto de trabalhador/estudante. Para o ano 1997/1998 foi-me proposto um horário anual e completo. Aqui, depois de muito refletir, não pude aceitar uma vez que poderia colocar o curso em risco e a minha intenção era a conclusão do mesmo em 4 anos sem qualquer percalço. Tendo acabado o curso em 1999, fui novamente convidado para fazer parte dos quadros do IA para começar a lecionar a tempo inteiro no ano letivo 1999/2000.

Permaneço desde então no IA até ao letivo 2016/2017 (18 anos consecutivos) e onde sempre lecionei em 3 ciclos (2º ciclo, 3º ciclo e secundário). Desempenhei variadíssimas funções e cargos: diretor de turma, orientador educativo, relações públicas, ligação ao 1º ciclo,

coordenador do desporto escolar, professor de grupos-equipas de desporto escolar (ténis de mesa, ginástica, futsal), coordenador e sub coordenador do secretariado de exames, coordenador do grupo dos horários da escola, coordenador dos cursos profissionais, orientador da Formação em Contexto de Trabalho, orientador da Provas de Aptidão Profissional. Obteve alguns lugares de destaque ao nível desportivo já que juntamente com os meus alunos, foi Bicampeão Nacional de Ginástica Artística, Campeão Nacional de Ginástica Acrobática, Vice-Campeão Nacional de Ginástica Artística, Vice-Campeão Nacional de Ginástica Acrobática.

No ano letivo de 2016/2017, e uma vez que no IA só tinha 17 horas letivas, lecionei também, em regime de acumulação, na Escola Secundária José Falcão (ESJF), Coimbra, num horário anual de 8 horas (3 turmas).

Atividade Desportiva:

Em termos de processo ensino-aprendizagem, e ligado ao treino, desempenhei também várias funções:

Futebol

- Treinador-adjunto da Associação Académica de Coimbra (Nacional de Iniciados) 00/01. (1 ano)

Futsal

- Treinador Futsal Grau I, 2005

- Treinador Futsal Grau II (UEFA B), 2016

- C.C.R. Bruscos (Feminino) - 04/05 subida à divisão de Honra; 05/06; 06/07. (3 anos)

- C.C.R. Bruscos (Masculino) - 06/07, subida à divisão de Honra; 07/08; 08/09; 09/10 Campeão da Divisão de Honra (respetiva subida à 3ª Nacional) e Vencedor da Taça da AFC. (4 anos)

- A.A.C. (Universitário) - 08/09, Campeão Nacional e 4º lugar no Europeu de Montenegro; 09/10; 10/11, Vice-Campeão Nacional e 10º lugar no Europeu da Finlândia; 11/12 Vice-Campeão Nacional; 13/14 Campeão Nacional e 7º lugar no Europeu da Holanda; 14/15 Vice-Campeão Nacional e 7º lugar no Europeu da Polónia; 15/16 3º lugar Campeonato Nacional e 8º lugar no Europeu da Croácia; 16/17. (8 anos / 5 participações internacionais)

- Academia Futsal Condeixa - 11/12 (Traquinas e Benjamins); 12/13 (Traquinas); 13/14 (Benjamins); 14/15 (Benjamins); 15/16 (Infantis), Vencedor da Taça de Encerramento; 16/17 (Infantis), Vencedor da Taça de Encerramento. (6 anos)

- C.S. Ribeira Frades - 12/13 campeonato nacional da 3ª divisão. (1 ano)

- A.A.C. - 13/14 treinador-adjunto da 1ª Divisão Nacional. (1 ano)

- Associação Futebol Coimbra - 14/15 Seleccionador/Treinador Distrital das seleções sub 20 Feminino, sub 19 e sub 17; 15/16 Treinador Distrital das seleções sub 19 Feminino, sub 17 e sub 15; 16/17 Treinador Distrital da seleção sub 15. (3 anos)

- Eleito Treinador do Ano 14/15 e nomeado Treinador do Ano em 15/16, na XVI e XVII Gala Francisco Salgado Zenha (AAC-Universitário)

- 2 vezes nomeado para Treinador do Ano - FADU - 08/09 e 13/14 (Universitário).

Capítulo 2

Enquadramento e realização da prática profissional

2.1. Referências ao contexto de natureza conceptual, ao contexto legal, ao contexto institucional

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário desenvolvido na Universidade da Beira Interior (UBI), a prática profissional assume um papel preponderante na formação e como tal a apresentação de evidências de desenvolvimento de prática profissional no 2º e 3º ciclo são preponderantes. Assim, tendo por base a experiência acumulada dos 18 anos de lecionação, e a atividade específica desenvolvida no corrente ano letivo no IA (uma turma 8º ano, uma turma 9º ano, uma turma do 11º ano e uma turma do 12º ano) e na ESJF (uma turma do 9ºano e uma turma do 10º ano) no 2º ciclo e 3º ciclos de estudos, o presente capítulo apresenta as principais preocupações relacionadas com a Prática Pedagógica, realçando as atividades de lecionação e de relação com a comunidade escolar desenvolvidas ao longo deste ano letivo (2016/2017). Apesar da lecionação em diferentes escolas e turmas, este relatório centrou-se sobre a lecionação realizada na ESJF, turma 10º ano.

Para uma maior compreensão sobre a articulação do processo pedagógico face ao contexto escolar, serão ainda apresentados os objetivos do professor e da escola/grupo de EF, uma breve caracterização da escola, bem como as atividades desenvolvidas na escola ao longo do ano letivo. Este capítulo termina com uma reflexão final sobre a intervenção realizada ao longo do ano letivo enquanto professor de EF.

2.1.1. Definição dos objetivos

2.1.1.1. Objetivos do professor

A escola é cada vez mais um local onde o professor como orientador, deve contribuir para o desenvolvimento das capacidades do aluno a todos os níveis, físico, cognitivo e sócio-afetivo, maximizando as suas potencialidades como pessoa. Desta forma, com alguma experiência já acumulada, estimei a minha maturação, autonomia, responsabilidade e iniciativa na resolução de problemas em contexto escolar. Segundo Sarmiento (2004), citando Patrício

(1994), o professor é aquele que promove o desenvolvimento humano, promove a transmissão de conhecimentos/saberes, promove a autoconstrução de conhecimento, promove o auto desenvolvimento humano, ou seja, o auto desenvolvimento pessoal. Neste sentido, um dos objetivos que a Prática Pedagógica realizada me propiciou foi aprofundar ainda mais os meus conhecimentos na área da EF, desenvolvendo competências para a lecionação nos diferentes níveis de ensino.

Por último, e uma vez que as aulas não são independentes da comunidade escolar, foi também objetivo, a promoção de relacionamentos saudáveis com todos os intervenientes no processo educacional dos alunos, com a finalidade de trocar experiências, aprender e criar laços de amizade.

2.1.1.2. Objetivos da escola

A escola deixou de ser vista apenas como um local onde se adquire instrução, adquirindo uma função mais abrangente, mas também mais complexa e controversa: a de Educar (César, 2000). Assim, cabe ao professor contribuir para o desenvolvimento das capacidades do aluno não só ao nível físico como também ao nível cognitivo e sócio - afetivo, maximizando e rentabilizando as suas potencialidades. Desta forma, é importante definir objetivos concisos e atingíveis por parte dos alunos.

O grupo disciplinar da ESJF definiu, na Planificação de EF, designadamente nas Bases Programáticas, objetivos que todos os alunos possam alcançar, encontrando soluções para que possam evoluir. Desta forma, o âmbito de intervenção baseou-se em cinco grandes pontos: A Comunicação; A Responsabilização/Organização; A Cooperação/interação; A Resolução de Problemas; A Aventura.

2.1.1.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

O Programa de EF prevê que, em cada escola, o grupo de EF e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, que é uma peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular. Deste modo, o grupo disciplinar da ESJF tinha definidos os seguintes objetivos pedagógicos para o programa de EF:

- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e médias durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos e também Individuais (Raquetas), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.
- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- Realizar no Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, de aparelhos e de acrobática, em esquemas individuais e de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

2.2. Evidência reflexiva acerca da prática profissional no âmbito onde pretende adquirir a profissionalização

2.2.1. Metodologia

A metodologia do relatório procurou realçar a intervenção na escola, mais concretamente a lecionação e o desenvolvimento de atividades não letivas. Neste sentido, foi realizada uma breve caracterização da ESJF, e seguidamente uma caracterização da turma de 10º ano lecionada. Por último, foi ainda realizada a análise do planeamento desenvolvido face às características da turma.

2.2.1.1. Caracterização da escola

A cidade da Coimbra é capital de distrito e sede de concelho, constituída por 18 freguesias. O concelho é composto por uma área de mais de 319,4 km² e a sua população está estimada em 143 mil 396 habitantes. Na cidade de Coimbra situa-se a ESJF. Fundada em 1836, a escola goza de um contrato de autonomia, assinado com o Ministério da Educação e definido no Regulamento Interno.

O Projeto Educativo, Plano Curricular de Escola e o Plano Anual de Atividades demonstram o dinamismo da escola e a sua abertura a toda a comunidade. Esta usufrui ainda de parcerias com diversas instituições públicas e privadas e desenvolve projetos de nível local, nacional e internacional. A ESJF é uma escola que usufrui de área bastante grande, composta por três

pisos de salas de aula, um pavilhão gimnodesportivo, dividido em dois espaços de atividade. Tem ainda de um espaço exterior onde se destacam dois campos para modalidades como Andebol, Futsal ou Ténis e ainda uma pista de Atletismo com caixa de saltos. Esta escola encontra-se inserida no meio urbano da cidade e conta com uma população estudantil no presente ano letivo (2016/2017) de 903 alunos repartidos por 34 turmas, sendo que 174 frequentam o 3º Ciclo do Ensino Básico (8 turmas), 676 o Ensino Secundário (23 turmas) e 53 o Ensino Profissional (3 turmas).

2.2.1.2. Lecionação

2.2.1.2.1. Amostra

A turma de alunos de 10º ano era composta por 30 alunos, vinte e dois do sexo feminino e oito do sexo masculino. As idades eram compreendidas entre os quinze e os dezoito anos. A maioria dos alunos da turma vive com os pais e o nível socioeconómico da turma é médio, salientando-se que existe um aluno a beneficiar do escalão A e três alunos a beneficiar do escalão B, dos Serviços de Ação Social Escolar (SASE). Ao longo de todo o percurso escolar três dos alunos apresentaram retenções no 10º ano e, por uma só vez, existe ainda um aluno que repetiu o 8º ano e, três, o 9º ano. Existem ainda sete alunos que usufruem de explicações fora do contexto escolar. No que se refere a problemas de saúde, seis alunos relataram a existência de problemas visuais. Nenhum outro aspeto de saúde foi reportado. As disciplinas referidas pelos alunos como as que têm mais dificuldades são a de Português e a Filosofia.

2.2.1.2.2. Planeamento

O planeamento anual da disciplina de EF foi realizado em reunião de grupo disciplinar, tendo como base o programa emanado do Ministério da Educação. Neste sentido, foi consensual que a autonomia concedida ao professor para a planificação anual é relativa, na medida em que opina no seio do grupo disciplinar a que pertence, mas ficando sujeito às decisões conjuntas (Cardoso, 2009). Contudo, cada um dos professores tem um papel essencial na reflexão e discussão dos conteúdos propostos, pelo que deve ser uma tarefa central da atividade docente e que vai conduzir todo o processo de ensino-aprendizagem.

A Composição Curricular da EF (ver anexo 1) referente ao Ensino Secundário dispõe-se em quatro linhas orientadoras, presentes no Documento Orientador do Ensino Secundário elaborado pelo Grupo Disciplinar:

“A. Atividades físicas, atividades físicas desportivas, atividades físicas expressivas, atividades físicas de exploração da natureza e jogos tradicionais populares.

B. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza).

C. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

D. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.”

De acordo com estes propósitos, o Programa de EF, fornecido pelo Ministério da Educação, permite “um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes”. Este modelo curricular permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência. Tendo em consideração estes pressupostos, o grupo disciplinar de EF optou por serem os professores a escolher juntamente com os seus alunos quais as Unidades Didáticas a abordar.

Como último aspeto a abordar neste ponto, refiro a Avaliação. Esta é, segundo Santos (2005), citando Costa (1992) e Soares et al. (1992), o processo pelo qual se atribui o valor ou o grau de importância de determinado objeto, atributo ou atitude. Esta Avaliação foi constituída por três momentos, um primeiro denominado Avaliação Diagnóstica, que segundo Santos (2005), citando Haydt (2002), refere-se à identificação do nível inicial de conhecimento dos discentes naquela área, bem como a verificação das características e particularidades individuais e grupais dos alunos. Na criação e conceção das Unidades Didáticas foi importante a realização de avaliações diagnósticas, para uma maior adaptação da planificação aos seus destinatários, considerando deste modo os diferentes níveis de aprendizagem que nem sempre equivalem aos níveis de escolaridade.

Quanto à Avaliação Formativa, segundo Almeida (2001), é aplicada no decorrer do processo de ensino - aprendizagem servindo como uma forma de controlo que visa informar sobre o rendimento do aluno, sobre as deficiências na organização do ensino e sobre os possíveis alinhamentos necessários no planeamento de ensino para atingir os objetivos a perseguir. Por último, a Avaliação Sumativa que visa classificar os alunos segundo níveis de aproveitamento do processo de ensino - aprendizagem (Siedentop, 1991). Esta é realizada no final de cada Unidade Didática, dentro dos critérios previamente impostos pelo Grupo Disciplinar. A avaliação contemplou três domínios fundamentais: Competências de Compreensão e Realização (75%); Atitudes e Valores (20%); e Aptidão Física (5%). Para os alunos que possuíam atestado médico e, por motivos de saúde não podiam realizar atividade física, a distribuição das ponderações foi ajustada, passando a contemplar: Competências de Compreensão e Realização (50%); Qualidade da intervenção (30%); e Atitudes e Valores (20%). Na Dimensão das Competências de Compreensão e Realização, foi avaliado o conhecimento das atividades

físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táticas, regulamentares e organizativas; Nas Atitudes e Valores, avaliaram-se quatro itens: pontualidade, disciplina/comportamento, cooperação e empenhamento; por fim, na Aptidão Física, avaliou-se o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, destreza geral e flexibilidade) bem como a avaliação da força abdominal, força explosiva e resistência aeróbia (ver anexo 2).

2.2.1.2.2.1. Funcionamento

A primeira aula com a turma em análise baseou-se na apresentação aos alunos, definição de regras e normas da disciplina, e por fim na programação do ano letivo e escolha das modalidades a lecionar. As modalidades foram selecionadas através de sorteio e de acordo com o indicado no Programa. Assim, decidiu-se abordar as seguintes modalidades: Voleibol, Ginástica de Aparelhos, Futsal, Andebol, Ginástica se Solo, Ginástica Acrobática, Basquetebol, Atletismo e Desportos de Raquetas (Ténis). As modalidades foram divididas por períodos da seguinte forma: no primeiro foram abordadas as Unidades Didáticas de Voleibol, Ginástica Aparelhos, Futsal e Andebol; no segundo período lecionou-se o Voleibol, Ginástica Aparelhos, Andebol, Ginástica Solo/Ginástica Acrobática, Basquetebol, Atletismo; no terceiro e último período trabalhou-se o Andebol, Basquetebol, Atletismo e Ténis (ver anexo 3). Sabendo da dificuldade na existência de espaço ou recursos para potenciar o ensino da Educação Física na escola, o documento da rotação de espaços teve um papel preponderante na distribuição das aulas, de cada modalidade ao longo do período (ver anexo 4). No que diz respeito ao Planeamento a Curto Prazo, nomeadamente os planos de aula, foi elaborado um plano prático e de fácil compreensão, adaptando-se facilmente a todas as aulas criadas.

Na escola, a relação entre atividade física e aptidão física e saúde é realçada todos os anos, no sentido de motivar os alunos para a prática de atividade física. Surge, habitualmente, mas não exclusivamente, na aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram. Este apresenta um conjunto de testes de aptidão física que tem por base realizar a avaliação da condição física (capacidade cardiorespiratória, força e flexibilidade) dos indivíduos.

Nos planos de aula realizados (ver anexo 5), procurámos fomentar situações lúdicas, competitivas e propícias de desafios adequados aos alunos. Pretendemos sempre definir objetivos exequíveis e conteúdos que fossem ao encontro às necessidades e níveis demonstrados pelos alunos. Porém, algumas das vezes, apenas foi possível trabalhar no nível elementar, não atingindo o nível avançado, como era pretendido. Desta forma, optou-se por alterar um pouco os objetivos propostos inicialmente, tentando adaptar os conteúdos em função do nível dos alunos. Durante as aulas foi necessário efetuar algumas alterações ao planeamento, devido a fatores como, as condições climáticas, o material disponível, o espaço disponível e as necessidades identificadas nos alunos.

A avaliação desta turma foi realizada tendo em conta a Grelha de Avaliação definida pelo Grupo Disciplinar (ver anexo 6), permitindo-me ir de encontro aos critérios de avaliação. No que diz respeito à dimensão Sócio-afetiva, foram confrontados os dois primeiros parâmetros, assiduidade e pontualidade, com os outros dois parâmetros, autonomia e responsabilidade, através da análise das atitudes, designadamente a realização do aquecimento, a arrumação do material, a entrega de trabalhos e relatórios de aula nas datas propostas, o cumprimento das regras de segurança estabelecidas e as faltas de material dadas. Na dimensão Cognitiva, tivemos em conta a participação e o empenho demonstrado nas aulas, e a classificação final dos testes de avaliação. No que diz respeito à dimensão Psicomotora, foram consideradas as habilidades motoras das Unidades Didáticas lecionadas aplicadas em situações de jogo ou, no caso da ginástica, avaliando uma sequência gímnica. (ver anexo 7)

2.2.1.2.3. Reflexão

Foi mais uma experiência de lecionação muito positiva e enriquecedora, indo de encontro às expectativas iniciais. As turmas lecionadas demonstraram sempre boas prestações compreendendo e colaborando com o docente para que todas as aulas corressesem bem. Verificámos ainda que as turmas têm um bom relacionamento com os professores e entre eles. Eram alunos bastante participativos, gostando de dar a sua opinião sobre os exercícios, dando o seu contributo para a aula. Houve sempre a preocupação de adaptar o programa definido à realidade de ensino-aprendizagem, tendo como finalidade primordial o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

Ao nível da gestão do tempo, foi importante considerar que o tempo útil de aula era inferior ao tempo do horário destinado à mesma. Desta forma, e para ser mais fácil controlar o tempo, o modelo de plano de aula utilizado já considerava o tempo destinado a cada exercício. Costa (1983) refere que os professores mais eficazes ostentam uma maior maleabilidade no seu comportamento de ensino. Neste sentido, sempre que necessário os planos de treino foram alterados e adaptados às condições existentes. Os conteúdos eram sempre expostos com bastante rigor e clareza estruturando-os de modo a serem compreendidos. As aulas incentivaram sempre a participação dos alunos. Este facto criou nos alunos, para além de hábitos de cooperação e inter-ajuda, espírito crítico. Optámos por, sempre que possível, eleger um aluno para orientar o aquecimento ou os alongamentos, de forma a estimular a sua autonomia e responsabilidade.

Quanto à turma em análise neste relatório, salientamos que estávamos na presença de uma turma de Línguas e Humanidades, turma essa com muitas raparigas e poucos rapazes o que não é tão normal em outros cursos. Para além disso, estas turmas caracterizam-se pela pouca habilidade motora e algumas dificuldades físicas bem como por ser composta por alunos que não gostam muito da disciplina. Ora o desafio passou exatamente por aí, ou seja, tentar contrariar estes factos e motivar ao máximo estes alunos. Sem qualquer tipo de estigma ou

efeito pigmaleão, tentámos sempre utilizar uma estratégia de reforço positivo, e fazer com os alunos participassem ativamente na aula e que atingissem objetivos definidos, como forma de os ter sempre motivados. O facto é que aos poucos o interesse e o empenho foram aumentando e no final do ano foram alcançados os objetivos que inicialmente foram propostos.

Tendo em conta estas considerações, termino esta pequena reflexão da parte da lecionação mencionando que todas as responsabilidades do professor foram cumpridas com empenho. Assim sendo, penso que contribuí para o ganho de conhecimentos por parte dos alunos, de forma criativa e inserindo novas experiências.

2.2.1.3. Recursos Humanos

Começando pela escola, que me recebeu de uma forma muito cordial e respeitosa, considero que é um ótimo estabelecimento de ensino e que apresenta bastantes recursos disponíveis para um ensino atual e de qualidade. Realço a equipa diretiva do estabelecimento e a boa relação que estabelecemos com ela. Estiveram sempre prontos a apoiar-me em todo os projetos desenvolvidos, dentro das suas possibilidades.

No que diz respeito aos professores, esta escola mantém um quadro docente estável, constituído por 79 professores do quadro da escola, de 99 no total, uma vez que 20 professores são contratados. O Grupo Disciplinar de EF é composto por seis professores, sendo cinco do quadro da escola e o outro, neste caso eu, professor contratado. Quanto ao pessoal não docente, agrupa um conjunto de 17 assistentes operacionais e de 9 assistentes técnicos. No geral, a escola tem um ambiente bastante bom entre todos os seus elementos.

Nas relações que estabeleci com os alunos ao longo do ano, procurei sempre encontrar um equilíbrio entre o respeito que devem ter e o sentimento mútuo de cumplicidade, claro que dentro da relação professor/aluno.

2.2.1.4. Recursos Materiais

As condições materiais e espaciais são de grande importância, uma vez que influenciam o desenvolvimento da atividade. Os recursos materiais, tanto ao nível das instalações como do equipamento, são uma condicionante essencial.

No que diz respeito às instalações, encontramos na ESJF um pavilhão, dois ginásios e duas áreas exteriores, com dois campos para modalidades como Andebol, Futsal e Ténis. Existe ainda uma pista de atletismo à volta de um dos campos exteriores (ver anexo 8).

Como locais de suporte para as aulas de Educação Física, temos ainda disponível para os alunos, os balneários (feminino e masculino) com casa de banho. Para apoio aos professores, as instalações possuem, uma sala de professores do Grupo Disciplinar de EF e duas casas de banho. Para a arrumação do material, o edifício está munido com uma arrecadação, interdita aos alunos, para que o material desportivo se mantenha guardado e ordenado.

No que respeita aos equipamentos desportivos, realço que o material utilizado ao longo das aulas foi decidido em função do espaço das mesmas e das suas características (pavilhão, ginásio ou exterior), considerando ainda o número total de alunos da turma e o número de professores em lecionação ao mesmo tempo. Este último ponto foi importante uma vez que, pude constatar que havia professores que estavam a lecionar a mesma modalidade que eu. Destaco ainda que tive em consideração a escolha do material para as aulas, e a sua adequação às características dos alunos, sobretudo no que se refere às suas dimensões, de forma a facilitar a aprendizagem destes. Utilizei muitas vezes material de apoio, como coletes, sinalizadores, cordas de saltar, cronómetro, apito, entre outros.

2.2.1.5. Atividades Não Letivas

Uma vez que a prática pedagógica não se baseia apenas na lecionação das aulas, é bastante importante a realização e participação em atividades que ampliem o nosso campo de atuação na escola. Este aspeto é de especial importância considerando que a aprendizagem em âmbitos diferentes oferece a todos os intervenientes a capacidade de apreciar outras situações e adquirir novas vivências que contribuem para a sua formação pessoal.

2.2.1.5.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Conjuntamente com o Grupo Disciplinar de EF participei na organização e operacionalização das atividades promovidas, presentes no Plano Anual de Atividades (ver anexo 9) e que passo a enumerar: 1º Período - Torneio de Futsal, Corta Mato Escolar, Torneio de Voleibol; 2º Período - Mega (Sprint, Salto, Km e Lançamento), Basquetebol 3x3 e Torneio de Badminton; Ao longo do ano - Caminhada Urbana (ver anexo 10).

Considero que colaborei e cooperei com os meus colegas do Grupo Disciplinar, de forma bastante positiva, na organização dos acontecimentos desportivos da escola. Disponibilizei-me sempre para ajudar na dinamização das atividades e fiquei responsável por algumas tarefas de controlo e gestão, intrínsecas ao bom funcionamento das atividades.

2.2.2. Reflexão

2.2.2.1. Pontos Positivos

Chegar ao final de mais um ano letivo e de consciência tranquila poder afirmar que está mais uma “missão cumprida”, é das coisas mais gratificantes que nós professores podemos ambicionar. Cumprir com o nosso papel enquanto professor/educador e fazer cumprir o de aluno/estudante dentro dos trâmites normais, sem que a relação professor/aluno se deteriore ao longo do ano letivo, é hoje em dia uma tarefa de facto relevante.

Não senti dificuldades no aspeto de espaços físicos para poder lecionar uma vez que estava habituado a trabalhar em condições bastante piores. Saliente-se que esta escola, acaba por ter 6 espaços físicos para poder trabalhar e leva-nos a pontos de poder lecionar a mesma matéria em mais do que um espaço (ex. Ténis, Futsal, Andebol). Quanto a material disponível a escola encontra-se muito bem equipada (Desportos Coletivos) tendo quase sempre a capacidade de podermos trabalhar com uma bola por aluno. A nível do Atletismo, a pista que se encontra à volta de um dos campos exteriores e a caixa de saltos são também uma mais valia. Na Ginástica, os dois ginásios estão muito bem apetrechados, um para Solo e Acrobática e outro para Aparelhos. Quanto a Raquetes, igualmente, quer em Ténis quer em Badminton existe material suficiente para todos os alunos da turma.

Assim, pude planificar as aulas de uma forma mais tranquila sabendo que existia sempre um plano B visto que na maior parte do tempo letivo se encontravam somente três professores a lecionar, pontualmente quatro. Em termos de condições meteorológicas, caso estivesse no exterior, existia sempre um espaço interior que poderia ocupar e assim não condicionar muito o que estava planificado.

Ano letivo sem sobressaltos, bom relacionamento com alunos, colegas, Direção Escolar e Auxiliares de Educação.

2.2.2.2. Pontos Negativos

Os aspetos negativos passam mais uma vez, visto que se fazem sentir já há alguns anos a esta data, ao nível do tempo letivo disponível para os conteúdos programáticos a abordar. Os conteúdos propostos pelo Ministério da Educação (mesmo que adaptados à realidade escolar pelo Grupo de EF) parecem algo desfasados da realidade que encontramos na escola, seja no que diz respeito ao nível dos alunos, mas também no que diz respeito às condições (especialmente temporais: número de horas da disciplina) com que nos deparamos.

Parece-me ser preferível a lecionação de menos modalidades, mas com uma carga letiva superior, permitindo seleccionar (e apostar) em apenas algumas modalidades, em que um trabalho contínuo e aprofundado podia ser conseguido.

Salienta-se o facto de que os padrões motores da turma eram muito baixos e que mais de 80% da turma não praticava qualquer atividade desportiva fora do contexto de aula de Educação Física. Este facto associado à pouca vontade que a maior parte destes alunos tinha em fazer algo dinâmico, fora da sua zona de conforto, foi deveras constrangedor e funcionou como um travão na progressão e evolução das aprendizagens. Face às dificuldades, dentro da própria turma foram criados três grupos de nível que nos obrigava a seccionar exercícios e dinâmicas distintas por forma a podermos ter uma aula abrangente e motivante para todos.

2.2.3. Considerações Finais

Sendo este relatório um meio de evidenciar toda prática pedagógica desenvolvida ao longo de um ano letivo no 3º ciclo e ensino secundário, e depois de trabalhar também há bastantes anos no 2º ciclo, posso logicamente fazer uma comparação apreciativa de diferenças entre o lecionar a jovens crianças de 10 e 11 anos comparativamente a alunos dos 12 aos 18 anos.

Adaptações claro que tiveram de existir pois fisiologicamente estamos a falar de alterações brutais que se manifestam ao nível do desenvolvimento motor e das suas capacidades físicas. Enquanto que os níveis a trabalhar em cada umas das modalidades no 2º ciclo passam por níveis básicos, já no 3º ciclo e ensino secundário as modalidades eram abordadas a um nível mais avançado com situações mais complexas. Os exercícios a nível do 3º ciclo e ensino secundário podem e devem ser um pouco mais complexos e intensos em grupos maiores e com tarefas mais abertas potenciando e desenvolvendo também o sentido crítico, estratégico e decisional dos alunos do mesmo modo que potenciam os aspetos fisiológicos.

Capítulo 3

Estudo de Investigação (“Estudo comparativo de esquemas táticos - canto e suas implicações para o ensino e análise do jogo de futsal”)

3.1. Introdução

Sendo o Futsal uma modalidade que faz parte integrante dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) em que a sua essência se baseia em relações de cooperação/oposição entre os jogadores, num contexto completamente aleatório e imprevisível, torna-se necessário que os atletas tenham habilidade para se adaptarem constantemente aos problemas que o jogo origina. Segundo Garganta (2000), os JDC são considerados desportos predominantemente táticos, onde há uma necessidade contínua de resolução de diversas situações de jogo.

Confirmando o que foi dito anteriormente, a variabilidade das situações de jogo, de uma forma geral, está relacionada com a rapidez com que se devem tomar decisões táticas e a velocidade na realização das ações motoras (Travassos, 2014). É uma modalidade que exige movimentações constantes, com a criação de muitas situações, quer de defesa, quer de ataque, e a participação de todos os jogadores em ambas as ações, rapidez e domínio técnico, onde cada jogador dispõe de uma participação ativa muito frequente, sendo o contacto com a bola constante e realizado em espaço reduzido. É nesta perspetiva que podemos considerar o futsal como um jogo de atividade complexa e dinâmica, devido à multiplicidade de fatores que incidem diretamente no comportamento dos jogadores, equipas e no desenrolar do próprio jogo (Travassos, Araújo, Vilar & McGarry, 2011).

O Futsal é um jogo desportivo coletivo com um grau de complexidade elevado onde existem vários tipos de relações e interações, entre jogadores e equipas, sendo portanto difícil hierarquizar, ou definir, os fatores que contribuem para o rendimento dos jogadores e equipas de Futsal (Braz, Mendes, & Palas, 2015). Segundo Garganta (1997) os fatores táticos, técnicos, físicos e psicológicos são aqueles que normalmente assumem uma maior influência no desempenho dos jogadores e equipas na generalidade dos desportos coletivos. Konzag, Döbler, e Herzong (1995) referem que para aumentar a capacidade geral de prestação desportiva de acordo com as especificidades da modalidade, as capacidades físicas (condicionais e coordenativas), técnicas, táticas e psicológicas são decisivas. Ainda assim, o mesmo autor menciona que todas as ações são fortemente determinadas do ponto de vista

tático, devido às diversas configurações do jogo, espaço reduzido e elevada velocidade, que exigem uma elevada adaptabilidade dos jogadores e equipas, ainda que também dependa de uma interligação adequada de todos os fatores (Konzag, 1983).

No entanto, antes dos jogadores atingirem um patamar de alto rendimento é preciso vivenciarem um período de formação onde se procura desenvolver bases que permitam aos jogadores recolher ferramentas importantes para alcançarem os objetivos finais (Braz et al., 2015). Este período entre a iniciação e o alto rendimento pode ser designado por Preparação Desportiva a Longo Prazo (Balyi & Hamilton, 2004). A distribuição e a divisão dos programas em etapas específicas, tendo em conta o desenvolvimento desportivo e as etapas de maturação dos jovens jogadores, permitem a definição e hierarquização de conteúdos, a definição de objetivos, bem como a avaliação de cada jogador face aos objetivos a alcançar (Braz et al., 2015).

Nos JDC, mais especificamente no Futsal, Guilherme e Braz (2013) elaboraram uma proposta de níveis de desempenho para a modalidade. Tendo como princípio, que não conseguimos chegar ao alto rendimento sem antes passar por uma Preparação Desportiva a Longo Prazo, e o jogo apresentado pelas crianças desde a fase de iniciação até ao nível de desempenho desejado para que um jogador consiga integrar uma equipa sénior, podemos caracterizar a sua evolução em diferentes níveis de evolução (Braz et al., 2015). Nesta proposta, Guilherme e Braz (2013), consideram que existe quatro níveis qualitativos de desempenho, nomeadamente: o nível básico, o nível elementar, o nível intermédio e o nível de especialização, tendo como base de diferenciação os comportamentos observados em relação às ações individuais com e sem bola, ao conhecimento do jogo e seus objetivos, à organização posicional e estrutural e por último, à organização funcional e dinâmica coletiva apresentadas.

É possível identificar diferenças entre o modelo de Balyi e Hamilton (2004) para os desportos coletivos e a proposta de Guilherme e Braz (2013) para a modalidade de Futsal. O modelo relativo ao Modelo de Especialização Tardia do Jogador foca a sua atenção de acordo com as idades dos praticantes, nos conteúdos a abordar em cada uma das etapas de uma forma geral, e em quatro vertentes, sendo elas a vertente física, técnica, tática e psicológica (Braz et al., 2015). A proposta dos níveis de desempenho no Futsal não determina a correspondência entre a idade dos jogadores e os conteúdos a abordar, opta por focar a sua atenção na qualidade de jogo apresentada pelos jogadores e aposta na compreensão dos conteúdos a abordar no contexto do conhecimento do jogo enquanto modalidade integrante do desporto coletivo e à capacidade de resposta dos jogadores em resolver, em equipa, os problemas que o próprio jogo origina (Braz et al., 2015). Deste modo, torna-se fundamental conhecer o jogo ao nível das exigências de cada escalão etário de modo a considerar a modelação adequada do exercício de treino. A modelação do exercício é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base

nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Perante isto, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição de uma modalidade, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a otimização do processo de treino. O treino e os exercícios que o compõe devem estar direcionados, no geral, para as ações funcionais que ocorrem em jogo, ajustadas ao contexto e orientadas para um objetivo, devendo ser mais caracterizadas pela eficácia do que pela sua estética (Araújo, Travassos, & Vilar, 2010). É a partir dos exercícios de jogo, com oposição sobre duas balizas, que se estabelece a possibilidade de se construir um número ilimitado de exercícios específicos de jogo (Castelo, 2003).

De modo a simplificar a complexidade do jogo e estabelecer objetivos adequados à variabilidade que o jogo encerra, considera-se que o jogo de Futsal pode dividir-se em cinco momentos do jogo: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defesa-Ataque e Transição Ataque-Defesa, esquemas táticos (Oliveira, 2004). Os esquemas táticos são definidos por ações estratégias previamente treinadas que se destinam à marcação de faltas ou reposições da bola em jogo (Valdericeda, 1994). O mesmo autor refere que qualquer equipa que se preocupe em praticar um bom jogo, para além de ter o conhecimento exato dos movimentos tanto no ataque como na defesa, deve estar preparada, a todo o momento, para a execução de um pontapé de canto, pontapé livre, pontapé de linha lateral, a seu favor. Braz (2006), no seu estudo, verificou que 88% dos treinadores portugueses, 100% dos treinadores espanhóis e 92,3% dos treinadores brasileiros classificam a importância dos esquemas táticos como grande e máxima. O mesmo autor refere que a importância dada aos esquemas táticos é fruto da frequência com que estes momentos acontecem no jogo e pela frequente concretização de golos que se consegue através destas situações de jogo.

Polido (2010), no seu estudo da dinâmica do golo em futsal, concluiu que 28,3% dos golos surgiram de situações de bola parada, 31,4% de situações de ataque posicional e 29,1% de situações de ataque rápido e contra-ataque. Este estudo veio mostrar mais uma vez que os esquemas táticos são de extrema importância e têm influência no resultado de um jogo de Futsal, tendo mesmo valores muito próximos dos outros momentos do jogo, mais precisamente organização ofensiva e transição defesa-ataque.

Contudo, existe uma carência da análise deste momento do jogo no que toca aos escalões de formação. Neste sentido, o objetivo principal do presente estudo foi comparar os esquemas táticos (equipa sénior vs equipa formação), mais propriamente cantos, e as suas implicações para o ensino e análise do jogo de futsal. Logo, tentámos perceber a evolução do jogo de modo a potenciar o treino de jovens, adequando os exercícios e volume de treino às capacidades deles e ao que eles poderão encontrar de futuro com base na análise comparativa realizada.

3.2. Metodologia

3.2.1. Amostra

A amostra foi constituída por: - todos os cantos marcados pela equipa sénior de Futsal do SCP na época desportiva 2016/2017, com um total de 300 cantos; - todos os cantos marcados pela equipa Sub 13 de Futsal da AFC/NSC, na época desportiva 2016/2017, com um total de 158 cantos. Os dados foram utilizados com consentimento informado dos responsáveis da equipa sénior de futsal do SCP bem como dos responsáveis da AFC/NSC.

3.2.2. Variáveis e instrumentos

3.2.2.1. Variável

A - Número de cantos por jogo

B - Cantos por tempo de jogo: 0'-5'; 5'-10'; 10'-15'; 15'-20'; 20'-25'; 25'-30'; 30'-35'; 35'-40'

C - Finalização por zona do campo: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9

D - Resultado dos cantos: Golo; Remate; Sem remate; Perda de posse de bola

E - Tipo de defesa encontrada: Individual; Zona; Mista

3.2.2.1.1. Descrição das Variáveis

A - Número de cantos por jogo: O número de cantos realizados por jogo

B - Cantos por tempo de jogo: O número de cantos ocorridos em 8 secções de tempo de 5' em 5' (4 secções na 1ª parte; 4 secções na 2ª parte)

C - Finalização por zona do campo: Para uma melhor interpretação das variáveis em estudo, realizou-se um mapeamento do espaço de finalização em 9 zonas (Ver Figura 1).

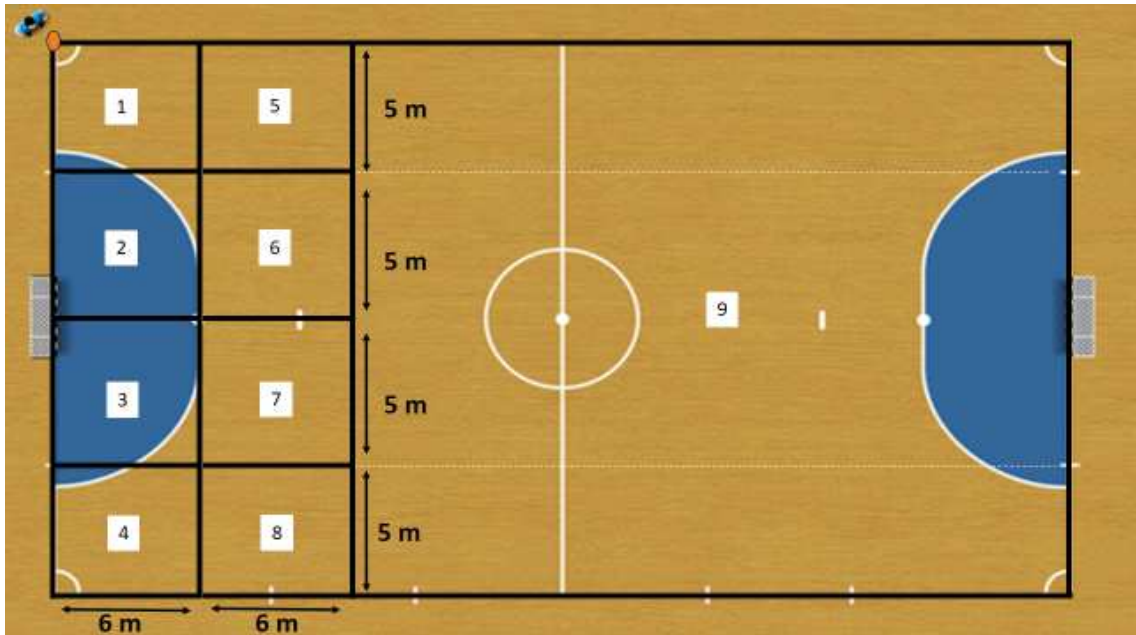


Figura 1. Divisão do campo em 9 zonas de finalização.

D - Resultado dos cantos: Perante a marcação do canto, analisar o desfecho do mesmo: quantos atingiram o objetivo do jogo (Golo); quantos remates existiram mas sem golo (Remate); quantos nem se quer deram remate (Sem remate); e quantos foram marcados e com conseqüente perda da posse de bola sem se quer ter a posse da mesma (Perda posse bola).

E - Tipo de defesa encontrada: Perceber qual o tipo de defesa mais utilizada por parte das equipas adversárias (Individual, Zona ou Mista)

3.2.2.2. Instrumentos

Sistema de análise notacional concebido para o efeito.

3.2.3. Procedimentos

Os procedimentos deste estudo consistiram no seguinte:

- 1 - Filmagem de todos os jogos realizados pelas duas equipas ao longo da época desportiva;
- 2 - Recolha das imagens de todos os cantos marcados pelas duas equipas ao longo da época desportiva;
- 3 - Registo dos dados das variáveis seleccionadas numa grelha concebida para o efeito;

4 - Seleção e análise dos dados quantitativos do jogo através de um campograma realizado para o efeito e tabela de análise notacional.

3.3. Resultados

3.3.1. Número de cantos obtidos

Em 26 jogos efetuados por cada uma das equipas, 52 jogos no total, na equipa sénior registamos 300 cantos e na equipa sub13 registamos 158 cantos perfazendo um total de 458 cantos observados. Assim verificamos que a equipa sénior realiza uma média de 11,5 cantos por jogo e que a equipa sub13 realiza uma média de 6,1 cantos por jogo numa média total global de golos de 8,8.

Tabela 1. Média de cantos por jogo

	SCP	Academia / NSC	Total
Nº de jogos	26	26	52
Nº de cantos	300	158	458
Média Cantos por jogo	11,5	6,1	8,8

3.3.2. Número de cantos obtidos por tempo de jogo

Em relação à apresentação global do número de cantos por tempo de jogo em cada uma das equipas, verificámos que na equipa sénior o maior número de cantos ocorreu nos primeiros 5 minutos (0'-5'), perfazendo um total de 55 cantos (18,3%). E que o período de jogo em que a mesma situação acontece menos vezes é dos 35' aos 40', perfazendo um total de 20 cantos (6,7%). Já na equipa sub13, o maior número de cantos ocorreu entre os 10'e os 15' e os 15' aos 20', perfazendo um total de 23 cantos em cada um dos períodos (14,6%). E que o período de jogo em que a mesma situação aconteceu menos vezes foi dos 5' aos 10', perfazendo um total de 13 cantos (8,2%). A maior diferença percentual verificou-se entre os minutos (5'-10') com valores superiores para a equipa sénior e entre os minutos (35'-40') com valores superiores para a equipa Infantis Sub 13.

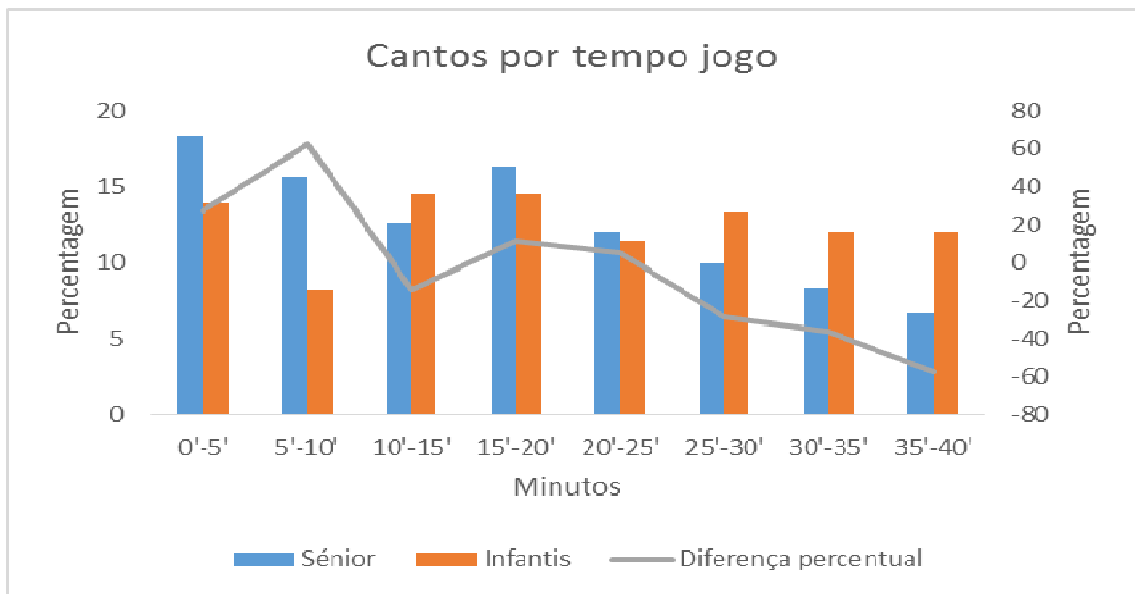


Figura 2. Cantos por tempo de jogo.

3.3.3. Finalização por zona do campo

Em relação à apresentação global da zona de finalização de cada uma das equipas, os resultados revelaram que na equipa sénior a zona de maior incidência de finalização ocorre na zona 7, com um total de 50 finalizações (29,2%). E que a zona de menor incidência de finalizações foi a zona 9, com um total de 0 finalizações (0%). Já na equipa sub13, a zona de maior incidência de finalização foi a zona 5, com um total de 57 finalizações (54,3%). A zona com menor incidência de finalizações foi a zona 4, 8 e 9, com um total de 0 finalizações em cada uma delas (0%). A maior diferença percentual verificou-se, com valores superiores para a equipa sénior, nas zonas 4, 7 e 8 e com valores superiores para a equipa Infantis Sub 13, nas zonas 1 e 5.

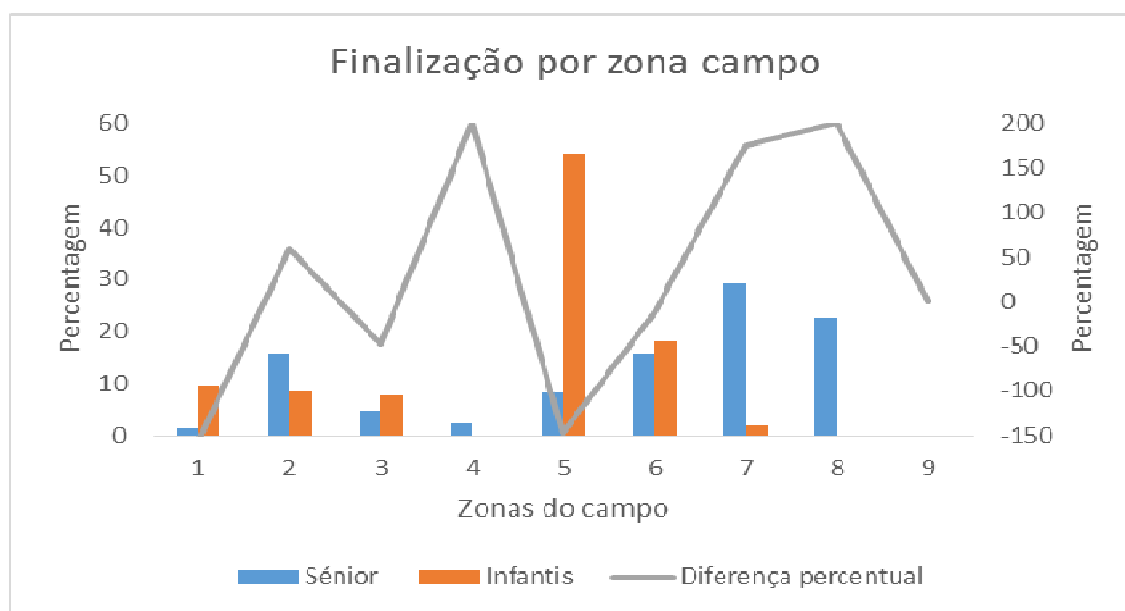


Figura 3. Finalização por zona de campo.

3.3.4. Resultado dos cantos

Em relação à apresentação global do desfecho de cada canto realizado por cada uma das equipas, os resultados revelaram que a equipa sénior fez um total de 15 golos (5%), rematou sem golo (poste; defesa; fora; interceção) num total de 144 ocasiões (51,4%), não rematou à baliza (ataque organizado; interceção para fora; interceção com recuperação; falta defensiva) por 83 ocasiões (27,8%) e por fim, perdeu a posse de bola (com transição (golo; sem golo) e sem transição (falta ofensiva; bola para fora; interceção com posse organizada; 4'')) por 47 ocasiões (15,8%).

Já na equipa sub13, fez um total de 10 golos (6,3%), rematou sem golo (poste; defesa; fora; interceção) num total de 94 ocasiões (59,5%), não rematou à baliza (ataque organizado; interceção para fora; interceção com recuperação; falta defensiva) por 24 ocasiões (15,2%) e por fim, perdeu a posse de bola (com transição (golo; sem golo) e sem transição (falta ofensiva; bola para fora; interceção com posse organizada; 4'')) por 30 ocasiões (19%). De forma interessante os resultados da equipa Infantis Sub 13 revelou sempre maior valor de percentagem para as situações de golo, remate e perda de bola, com exceção dos cantos que terminaram sem remate em que se verificou maior percentagem para a equipa sénior

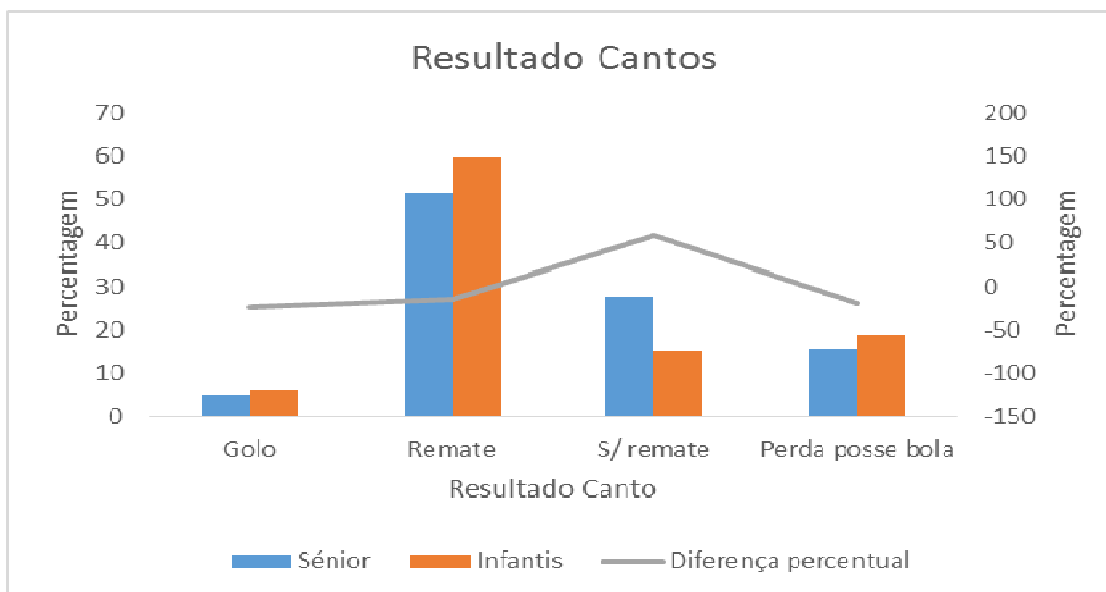


Figura 4. Resultado dos cantos.

3.3.5. Tipo de defesa encontrada

Em relação à apresentação do tipo de defesa encontrada por cada uma das equipas, os resultados revelaram que a equipa sénior defrontou por mais ocasiões um tipo de defesa à Zona, 166 vezes (55,3%), e por menos vezes um tipo de defesa Mista, 64 vezes (21,3%).

Já a equipa sub13, defrontou por mais ocasiões um tipo de defesa Individual, 68 vezes (43%), e por menos vezes um tipo de defesa Mista, 26 vezes (16,5%).

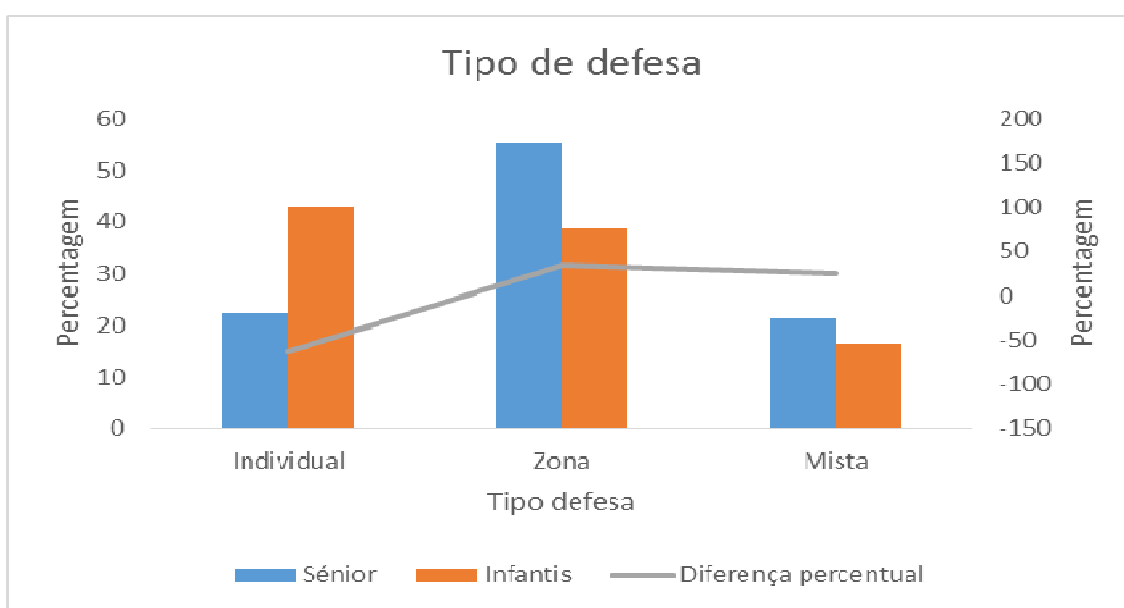


Figura 5. Tipo de defesa encontrada.

3.4. Discussão dos Resultados

O objetivo principal deste estudo foi comparar esquemas táticos, mais propriamente cantos, e as suas implicações para o ensino e análise do jogo de futsal, investigando assim, o número de cantos efetuados e o desfecho de cada um dos esquemas, percebendo o tempo de jogo em que o mesmo ocorreu, bem como se deu em golo, remate, sem remate ou perda de posse de bola. Investigou-se ainda o tipo de defesa mais encontrada.

Tentou comparar-se os resultados obtidos por uma equipa sénior profissional com os de uma equipa de formação (sub13) para que assim se pudesse analisar a importância ou não do trabalho a realizar em treino bem como se os esquemas táticos se devem introduzir no processo de formação dos jovens ou não.

3.4.1. Apreciação global

No número de cantos realizados, existe uma diferença muito significativa pois a percentagem média do número de cantos marcados por jogo pela equipa sénior (11,5) é bastante superior aos da equipa de formação (6,1). Posto isto, realçamos que o número de vezes que este esquema surge por jogo, principalmente em seniores, é certamente motivo para que nos escalões de formação comecem a ser trabalhados e inseridos nas unidades de treino que cada treinador programa como forma de preparar os seus jovens atletas para o futuro.

Quanto ao número de cantos obtidos por tempo de jogo, se na equipa sénior o maior número de cantos ocorreu nos primeiros 5 minutos (18,3%), na equipa sub13, o maior número de cantos ocorre dos 10' aos 15' em número igual dos 15' aos 20' (14,6%). No escalão sénior parece-nos que a pressão inicial que é feita pelas equipas, principalmente pela que teoricamente é favorita, pode ser uma explicação plausível para o resultado obtido. Já na equipa sub13, o tempo de jogo a que ocorre o esquema já não nos parece muito justificativo pois ao longo dos 8 períodos de jogo a percentagem dos cantos é muito idêntica e não encontramos uma razão explicativa para que ocorra mais num período do que noutro.

No período de jogo em que a mesma situação acontece menos vezes, nos seniores é dos 35' aos 40' (6,7%) e pensamos que seja pelo facto de na maior parte dos jogos, e nos últimos 5', as equipas que se encontram em desvantagem avançam com o 5 avançado e na maior parte das vezes a equipa que ataca remata para fora e a equipa que defende tenta chutar de baliza a baliza, descaracterizando assim o jogo de ataque posicional. Já nos sub13, o período de jogo em que a situação acontece menos vezes é dos 5' aos 10', perfazendo (8,2%). A razão apontada no período em que acontece o maior número de cantos é novamente posta em prática para o período em que acontecem menos.

Relativamente às zonas do campo onde existiram mais finalizações, enquanto que a equipa sénior finaliza mais da zona 7 do campo, já a equipa sub13 finaliza mais na zona 5. Parece-nos que uma justificação plausível se prende com o facto de nas zonas 1, 2, 3 e 4, as mais perto da linha final, é onde se encontra a maior concentração de jogadores defensivos, tendencialmente a bola é passada mais para zonas exteriores. Quanto à equipa sénior utilizar mais a zona 7, pensamos que esta zona é onde a equipa defensiva liberta mais espaço para remate, uma vez que este passe a maior parte das vezes é feito em balão/bola cavada. É de um grau elevado de execução quer da parte de quem passa quer da parte de quem remata e sendo assim as equipas que defendem libertam um pouco mais esta zona. Já nos sub13, a zona 5 é uma zona confortável para este escalão uma vez que a maior parte das vezes é um remate direto à baliza que não é de fácil interceção por parte da equipa defensiva devido à distância que têm de respeitar relativamente à bola.

Quanto ao desfecho dos cantos, e começando pelo número de golos, ao compararmos os nossos dados com a literatura, o estudo de Leite (2012), na elite, e o estudo de Lima (2010), na formação, revelam que os esquemas táticos foram a situação de origem da jogada que mais contribuiu para a obtenção do golo. Assim, percebemos que na equipa sénior o desfecho dos cantos resultou em golo em 5% dos remates enquanto que na equipa de formação resultou em 6,3%. Facto que inicialmente nos surpreendeu, mas que rapidamente percebemos que a justificação passará pela organização defensiva rápida que é executada pelas equipas seniores e onde os escalões de formação têm alguma dificuldade em se recomporem defensivamente, ou seja, muitas das vezes é feita uma marcação rápida do canto sem que a equipa defensora esteja organizada.

Nos remates efetuados que não deram golo, encontramos uma percentagem de 51,4% na equipa sénior e de 59,5% na equipa sub13. Ou seja, encontramos uma equipa mais rematadora por parte do escalão de formação e mais uma vez pensamos que está relacionado com o facto de nos escalões seniores a organização defensiva é mais efetiva e as interceções de bola e os roubos de bola são mais frequentes o que reflete uma menor hipótese de remate por parte da equipa atacante. Assim, aparecem os cantos em que não existiu qualquer remate, 27,8% na equipa sénior e 15,2% na equipa de formação. Refletem a justificação que demos anteriormente.

Quanto às perdas de posse de bola, 15,8% na equipa sénior e 19% na equipa de formação, aqui poderá vir ao de cima a experiência e a qualidade técnica da equipa sénior pois apesar de não fazerem tantos golos e de não rematarem tanto, também não perdem tanto a bola. Conseguem ler melhor o jogo e de uma forma mais rápida e eficaz conseguem manter a posse de bola apesar das dificuldades defensivas encontradas.

Relativamente ao tipo de defesas encontradas, ou seja, utilizadas pelas equipas adversárias, a equipa sénior encontrou pela frente uma defesa à Zona, sendo claramente a mais utilizada,

55,3%. Demonstra que as equipas no geral utilizam este tipo de defesa para que não sejam distraídas nas manobras de movimentação e não fiquem presas nos bloqueios. Já nas equipas de formação a defesa mais utilizada é a individual, 43%, embora a defesa à Zona também apareça com regularidade, 38,6%. Pensamos que a defesa individual é a mais utilizada pois é a mais fácil de aplicar e de assimilar em escalões de formação. E em contrapartida, o ataque também não é tão elaborado sendo os bloqueios pouco utilizados. Assim, poderá ser uma defesa eficaz neste tipo de escalão.

3.4.2. Aplicações Práticas

Com este estudo podemos transportar algum conhecimento para a prática, para o treino e para o jogo. Ao caracterizarmos as ações/esquemas no jogo de uma equipa adquirimos uma ferramenta muito útil ao nosso planeamento do treino, sabendo se essas mesmas ações estão a ter sucesso no jogo ou não, percecionando os aspetos que estamos a trabalhar com qualidade no treino, bem como onde temos de melhorar.

Um dos conteúdos do treino, muitas vezes descurado pelos treinadores, são as situações de bola parada. É muito comum no escalão sénior, bem como nos escalões de formação, os treinadores não darem a devida importância de trabalho a estas situações que acontecem com tanta frequência no jogo. Existem treinadores que introduzem estas situações nos primeiros treinos da época, com o objetivo dos jogadores “decorarem” as bolas paradas a utilizar ao longo da mesma. E existem outros tipos de treinadores que introduzem estas situações no início da época, no entanto vão aperfeiçoando e otimizando os seus vários aspetos, posicionais ou de *timing*, ao longo da semana e da época. O presente trabalho vem realçar a importância do trabalho destas situações de jogo, dando razão aos treinadores que valorizam estas situações no treino.

Assim, e uma vez que os nossos atletas são na maior parte do dia (+/- 7h) alunos, frequentadores de uma escola, e onde na maior parte das vezes existe Desporto Escolar, poderá ser esse o ponto chave para o recrutamento de atletas para o Futsal bem como para o seu início de formação. Posto isto, pensamos que a base do Desporto em Portugal e neste caso concreto do Futsal, passa por começar a trabalhar de uma forma séria e atempada o Desporto Escolar.

3.5. Conclusão

Os resultados deste estudo permitem-nos indicar que:

- O número de esquemas táticos (cantos) médio por jogo numa equipa sénior é de 11,5 e o de uma equipa de formação (sub13) é 6,1;
- O maior número de cantos obtidos por tempo de jogo, na equipa sénior ocorre nos primeiros 5 minutos (18,3%) enquanto que na equipa sub13, ocorre dos 10' aos 15' em número igual dos 15' aos 20' (14,6%);
- As zonas do campo onde existiram mais finalizações foram, na equipa sénior, a zona 7, já na equipa sub13 a zona mais solicitada foi a zona 5;
- Quanto ao desfecho dos cantos, na equipa sénior 5% dos remates resultaram em golo enquanto que na equipa de formação resultaram em 6,3%;
- Nos remates efetuados que não deram golo, encontramos uma percentagem de 51,4% na equipa sénior e de 59,5% na equipa sub13.
- Nos cantos em que não existiu qualquer remate, obteve-se 27,8% na equipa sénior e 15,2% na equipa de formação;
- Quanto às perdas de posse de bola, existiram 15,8% na equipa sénior e 19% na equipa de formação;
- Relativamente ao tipo de defesas encontradas, a equipa sénior encontrou pela frente uma defesa à Zona, 55,3%. Já a equipa de formação a defesa que mais encontrou foi a individual, 43%;
- Devido à percentagem de vezes que este esquema tático ocorre no jogo, principalmente em seniores, os treinadores devem-no ter em conta e trabalhá-lo nas suas unidades de treino. Só assim os jogadores da formação estarão bem preparados para a sua utilização frequente quando chegarem a seniores;
- O Desporto Escolar pode ser uma aposta muito válida e a ter muito em conta pois poderá ser um alavancar de jovens atletas para a modalidade bem como um complemento enorme no que diz respeito à formação do jovem futsalista.

3.5.1. Limitações

A reduzida amostra é um fator limitativo para generalizar os dados. No entanto, consideramos que estes possam ser indicativos da tendência de ação de equipas dos escalões observados.

Para além disso, os resultados finais dos jogos e o nível competitivo também não foi considerado.

3.5.2. Futuras Investigações

Seria interessante um futuro estudo sobre a análise de outras bolas paradas (bola de saída, foras, livres) que acontecem num jogo, de modo a verificar a frequência com que acontecem ao longo do jogo e a percentagem de sucesso destas ações que resultam em golo. Assim, poderíamos ter um panorama geral de todos os esquemas táticos e as suas variantes.

Bibliografia

- Almeida, R. (2009). Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e stress em professores estagiários de Educação Física. Proposta de um projecto de Investigação. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.
- Anguera, M. (2000). Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones. 1. ed. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona.
- Araújo, D., Travassos, B., & Vilar, L. (2010). Tactical skills are not verbal skills: A comment on Kannekens and Colleagues. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 1086-1088.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
- Barros, T. (2007). *Enquadramento metodológico dos processos de treino no Futsal*. (Monografia de Licenciatura), Universidade do Porto, Porto.
- Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Porto, Porto.
- Braz, J., Mendes, J., & Palas, P. (2015). *Etapas de Formação do Jogador de Futsal*. Lisboa.
- Bueno, E., & Alves, I. (2012). Análise dos Gols de uma Equipe de Futsal Sub-17 no Estadual de Santa Catarina 2004. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4(12), 114-117.
- Campos, J. (2014). Análise dos Gols em Jogos de Futsal Sub-17 no Campeonato Estadual de São Paulo 2012. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(19), 27-31.
- Cardoso, M. I. (2009). O contributo do estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física - a perspectiva do estagiário. Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2.º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens. Porto: Faculdade do Porto - Universidade do Porto.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino. Visão e Contextos*. Lisboa.
- Chow, J.Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araujo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: a constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 10 (1), 71-103.

- Costa, F. C. (1983). *A Selecção de Estratégias de Ensino em Educação Física*. Lisboa: Gráfica 2000.
- Costa, M. G. (1992). Avaliando a educação física no I e II graus. *Revista dois pontos*, 1(12), 2832.
- Cruz, R., Vespasiano, B., Oliveira, R., & Pellegrinotti, I. (2013). Quantificação dos Aspectos Técnicos de uma Equipe de Futsal durante uma Competição Oficial. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, 3(4), 57-67.
- Cushion, C., Ford, P., & Williams, M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631-1641. doi: 10.1080/02640414.2012.721930
- FIFA. (2010). *Leis do Jogo de Futsal 2010/2011*. Zurique, Suíça.
- Franks, I. M. (2002), Evidence-based practice and the coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2, 1-5.
- Fukuda, J., & Santana, W. (2012). ANÁLISES DOS GOLS EM JOGOS DA LIGA FUTSAL 2011. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4(11), 62-66.
- Ganef, E., Reis, F., Almeida, E., & Navarro, A. (2009). Influência do Goleiro-Linha no Resultado do Jogo de Futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 1(3), 186-192.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos Jogos Desportivos Colectivos: Uma preocupação comum ao Treinador e ao Investigador. *Horizonte*, XIV (83), 7-14.
- Garganta, J. (2000). O treino tático e de estratégia nos jogos desportivos *Horizonte e Órbitas no treino dos jogos desportivos colectivos*. Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos - A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Gaspar, A.B. (2001). *Estatística e "scouting" no basquetebol*. São Paulo, EFEUSP, Monografia de Bacharelado em Esporte.
- Greco, P.J., & Silva, M.V. (2009). A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e da criatividade tática em atletas de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v.23, n.3, p.297307.

- Gréhaigne, J.F., Bouthier, D., & David, B. (1997). "Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer." *Journal of Sports Sciences*, v.15. p.137-149.
- Guilherme, J., & Braz, J. (2013). Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar*. Porto.
- Hainaut, K., & Benoit, J. (1979). *Enseignement des pratiques physiques spécifiques: le football moderne - tactique - technique - lois de jeu*. Universitaires de Bruxelles, Bruxelles.
- Haydt, R.C. (2002). Avaliação do Processo Ensino-Aprendizagem. São Paulo: Ática. * Hughes, M., & Barlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sports sciences*, London, v. 20, no. 10, p. 739-754.
- Hughes, M., & Franks, I. (2004). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 23(5): 509-514.
- Hughes, M. & Franks, I. (1997). *Notational analysis of sport*. London: E & FN Spon.
- Konzag, I. (1983). A formação técnico-táctica nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, 19, 27-37.
- Konzag, I., Döbler, J., & Herzong, D. (1995). *Fútbol. Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios*. (Paidotribo Ed.). Barcelona.
- Leite, W. (2012). Analysis of the Offensive Process of the Portuguese Futsal Team. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3), 78-89.
- Lima, M. (2010). *Perfil das finalizações no futsal: um estudo dos XXII Jogos da Juventude do Paraná. 2010*. (Monografia), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- Marques, C. P. A. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida saudável: Estudo de um caso. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências da Educação, na especialidade de Análise e Organização de Situações de Educação. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- McGarry, T. (2009), Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9, 128-140.

- Mendes, J. (2014). Etapas de formação para a especialização do jogador de Futsal. *Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Covilhã: UBI.
- Miranda, M. I. (2008). Ensino e pesquisa: o estágio como espaço de articulação. In L.C. Silva & M.I. Miranda (Orgs.), *Estágio Supervisionado e Prática de Ensino: desafios e possibilidades* (pp. 15-36). Araraquara: Junqueira&Marin/Belo Horizonte: FAPEMIG.
- Navarro, A., & Costa, J. (2009). O Momento do Gol na Copa do Mundo de Futsal de 2004. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 1(2), 129-133.
- Neto, C. (1995). *A Educação Motora e as “Culturas De Infância”*: A Importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Oliveira, J. (2004). *O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino - aprendizagem/treino do jogo*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Porto, Porto.
- Patrício, M. (1994). A formação de educadores e professores dos Ensinos Básico e Secundário, numa perspectiva estratégica para o próximo decénio: algumas questões e algumas teses. In *Encontro Sobre Formação de Educadores e Professores*. Cascais: Departamento do Ensino Superior, Seminário de Caparide.
- Platz, D. L. (1994). Criteria for selecting cooperating teachers: views of prestudent teachers, student teachers and cooperating teachers. *Education*, 115(2), 297-301.
- Polido, T. (2010). *Estudo da dinâmica do golo em futsal: Análise de padrões escondidos de todos os golos da fase regular da Liga Espanhola de Futbol Sala, temporada 2005/2006*. (Dissertação de Mestrado), UTAD, Vila Real.
- Ré, A.H.; Barbanti, V.J. (2006). Uma visão macroscópica da influência das capacidades motoras no desempenho esportivo. In: SILVA, L.R.R. (Org.). *Desempenho esportivo: Treinamento com crianças e adolescentes*. São Paulo: Phorte.
- Sáenz-Lozada, M.L., Cárdenas-Muñoz, M.L. & Rojas-Soto, E. (2010). The effects of pedagogical training on university teaching in the field of health. *Revista de Salud Publica*, 12(3), 425-433.
- Sampaio, J. (2000). *O poder discriminatório das estatísticas do jogo de Basquetebol em diferentes contextos. Novos caminhos metodológicos de análise*. Dissertação apresentada ao Departamento de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para obtenção do grau de doutor, Vila Real.

- Santana, W. (2008). *Futsal: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização* (C. A. Associados Ed. 2ª ed.).
- Santos, M., & Navarro, A. (2010). Análise dos Gols da Copa do Mundo de Futsal FIFA 2008. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2(4), 33-37.
- Santos, S. F. J. (2005). Avaliação no ensino da Educação Física uma proposta emancipatória. *Revista Digital*, 90. <http://www.efdeportes.com>.
- Sarmiento, P. (2009). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, Serviço de Edições.
- Serrano, J., Santos, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2013). Iniciação desportiva, actividades prévias e especialização no treino de Futsal em Portugal. *Motriz*, 19(1), 99-113.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Silva, M., Ré, A., Matias, C., & Greco, P. (2011). Estratégia e tática no Futsal: uma análise crítica. *Caderno de Educação Física* (ISSN 1676-2533 | e-ISSN 1983-8883) Marechal Cândido Rondon, v. 10, n. 19, p. 75-84, 2. sem.
- Soares, C. L.; Taffarel, C. N. Z., Varjal, M. E. M. P., Filho, L.C., Escobar, M.O., Bracht, V. (1992). *Metodologia do Ensino da Educação Física*. São Paulo: Cortez.
- Souza, C. (2010). *Análise do conhecimento tático no futebol: Estudo em função do estatuto profissional e Análise da eficácia das sessões de treino sobre o aprendizado de jogadores*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Porto, Porto.
- Souza, P. (2002). *Validação de teste para avaliar a capacidade de tomada de decisão e o conhecimento declarativo em situações de ataque no Futsal*. (Dissertação de Mestrado), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- Souza, P., Ribeiro, R., Rocha, R., Fernandes, B., & Moreira, R. (2013). Análise das finalizações como indicadores de rendimento em jogos de Futsal. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 12(2), 89-99.
- Tavares, F. (1994). O processamento da informação nos jogos desportivos. In: Graça, A. e Oliveira, J. (eds.). *O ensino dos jogos desportivos*, Porto: CEJD - FCDEF.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos* (L. Horizonte Ed.). Lisboa.
- Travassos, B. (2014). *A Tomada de Decisão no Futsal* (P. Books Ed.). Lisboa.


- Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*, 30, 1245-1259.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Correia, V. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviors during performance of interceptive actions in team sports. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(2), 216-223. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.11.009
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719-1726.
- Valdericeda, F. (1994). *Fútbol sala: defensa, ataque, estrategias*. (Gymnos Ed.). Barcelona.
- Valente-dos-Santos, J. (2006). *Análise do jogo e do rendimento desportivo no hóquei em patins*. (Monografia de Licenciatura), Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Activities. A Knowledge Structures Approach*. Champaign, Illinois: Human kinetics Publishers.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers, Champaign.

Documentação consultada não publicada:

- Regulamento Interno da Escola Secundária José Falcão. (2016)
- Projecto Educativo de Escola (2016)
- Plano Anual de Actividades Escolar (2016)
- Plano Anual de Actividades do Grupo Disciplinar de Educação Física (2016)
- Planificação de Educação Física (2016)
- Composição Curricular de Educação Física no Ensino Secundário (2016)
- Conteúdos Programáticos do Grupo Disciplinar de Educação Física (2016)
- Projecto Curricular de Turma - 10º 8 (2016)

Anexos

Anexo 1

Escola Secundária JOSÉ FALCÃO				2016/ 2017 EDUCAÇÃO FÍSICA				
COMPOSIÇÃO CURRICULAR								
Cur.	Matérias	7º	8º	9º	10º	11º	12º	
A	VOLEIBOL	X(a)		X		X		Opcional (b)
	BASQUETEBOL		X		X	X		
	FUTSAL	X	X	X	X	X		Opcional (b)
	ANDEBOL			X	X	X		
B	GINÁSTICA SOLO e ACROBÁTICA	X	X	X		X	X	X
	APARELHOS:							
	Mínistrampo/In	X		X		X	X	X
	Barra fixa	X		X		X	X	X
	Paralelos	X		X		X	X	X
	Tubo	X		X		X	X	X
Pinta/hoje	X		X		X	X	X	
C	ATLETISMO							
	Velocidade/Estafeta	X	X	X		X	X	X
	Barreiras	X	X	X		X	X	X
	Resistência/Corrída medio- fundo	X	X	X		X	X	X
	Salto em altura		X				X	
	Salto em comprimento		X	X		X	X	X
	Tripla salto		X	X		X	X	X
Lançamento de peso			X		X	X		
D	PATINAGEM:							
	PAT. ARTÍSTICA	X						
E	DANÇA		X			X (optativa e realizada conjuntamente com o 2º quadrante)		
F	RAQUETAS:							
	BADMINTON		X	X			X	Opcional (b)
TENIS		X			X			
G	OUTRAS:							
	GIN. RÍTMICA							
	ORIENTAÇÃO	X						
	RÁGUEBI		X	X			X	X (optativa realizada conjuntamente com outras da categoria A)
	ESCALADA	X(a)						
NATAÇÃO								
	Nº matérias:	5	5	3		5	5	7

(a) Matérias para abordar em simultâneo.
 (b) Duas matérias de pavilhão e duas de campo à escolha entre Voleibol, Basquetebol, Futsal, Andebol, Badminton e Ténis.

Anexo 2



Escola Secundária José Falcão – Ano letivo 2016/ 2017

EDUCAÇÃO FÍSICA

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 3º Ciclo e Secundário

Dominios		Cotação %
Competências de compreensão e realização	<ul style="list-style-type: none">• Conhece as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táticas, regulamentares e organizativas.• A avaliação das matérias é realizada ao longo das aulas (evolução / desenvolvimento) e pelo domínio / demonstração das diversas competências. <p><i>* A avaliação deste parâmetro é igual ao somatório das avaliações finais de cada matéria a dividir pelo nº de actividades físicas leccionadas.</i></p>	75 %
Atitudes e valores	<ol style="list-style-type: none">1. Pontualidade2. Disciplina (comportamento)3. Cooperação4. Empenhamiento <p>O(A) aluno(a) apresenta uma postura correta e princípios de educação: respeito, honestidade, humildade, frontalidade, consideração, etc.</p>	20%
Aptidão física	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, destreza geral e flexibilidade).• Avaliação da força abdominal, força explosiva e resistência aeróbia.	5%

Anexo 3

Planeamento Anual / EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º Ano, Turma B
(30 alunos: só 27 alunos têm EF - 20 raparigas, 7 rapazes)

1º PERÍODO				
1ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
26-09-2016	Espaço	G2	F	C2
a	Nº aulas	4	4	4
21-10-2016	Matéria	Gin Aparelhos	Voleibol	Futsal
2ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
24-10-2016	Espaço	C2	G2	C2
a	Nº aulas	4	4	4
18-11-2016	Matéria	Futsal	Gin Aparelhos	Andebol
3ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
21-11-2016	Espaço	G2	C1	C
a	Nº aulas	4	2	4
16-12-2016	Matéria	Gin Aparelhos	Futsal	Futsal
2º PERÍODO				
4ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
03-01-2017	Espaço	G1	C1	F
a	Nº aulas	3	4	4
27-01-2017	Matéria	Gin Solo /Acrobática	Andebol	Voleibol
5ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
30-01-2017	Espaço	F	F	F
a	Nº aulas	4	4	4
24-02-2017	Matéria	Voleibol	Basquetebol	Basquetebol
6ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
02-03-2017	Espaço	G1	AT	G1
a	Nº aulas	5	5	5
04-04-2017	Matéria	Gin Solo /Acrobática	Atletismo	Gin Solo /Acrobática
3º PERÍODO				
7ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
19-04-2017	Espaço	AT	C1	AT
a	Nº aulas	3	5 (3+2)	5
19-05-2017	Matéria	Atletismo	Andebol / Ténis	Atletismo
8ª Rotação		2ª Feira (8:30 h)	5ª Feira (10:30 h)	6ª Feira (8:30 h)
22-05-2017	Espaço	C1	C1	F
a	Nº aulas	4	3	4
16-06-2017	Matéria	Ténis	Ténis	Basquetebol

Número parcial e total de aulas previstas

Períodos Matérias / Rotações	1º Período			2º Período			3º Período			
	1ª semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª		8ª
Voleibol		4	4			4				12
Ginástica de Aparelhos		4		4	4					12
Futsal		4	4	6						14
Andebol			4		4			3		11
Gin de solo / Acrobática					3		10			13
Basquetebol						8			4	12
Atletismo							5	8		13
Ténis								2	7	9
Outras (apresentação, ex diagnóstico)	4									4
Aulas Previstas	4	12	12	10	11	12	15	13	11	100

Anexo 4

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
ANO LECTIVO 2016/ 2017
MAPA GERAL - ROTACIONES / ESPAÇOS DE ED. FISICA / TURMAS

	2ª feira				3ª feira				4ª feira				5ª feira				6ª feira								
	AC	IG	LV	RV	JO	IG	PF	RV	JO	LV	AC	RV	AC	IG	LV	PF	JO	AC	PF	RV	JO	IG	PF	RV	JO
08H30-09H20	982	1032	1287	1088	1088	1032	1194	1088	984	1287	1032	1088	984	1032	1287	1088	984	1032	1194	1088	984	1032	1194	1088	1088
	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	ATL	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	C Fut
	P Vol	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut
	C2 And	C And	P Vol	C Fut	P Vol	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	C Fut
	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	P Vol
	C2 And	P Vol	C Ten	ATL	P Vol	C Ten	P Bsd	C Ten	C2 Fut	NAT	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	C2 Fut	C Ten	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	ATL
	C2 Rtg	ATL	P Bsq	C Ten	C Ten	ATL	C Rtg	C Ten	G2	P Bsd	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	C Ten	ATL	G2	C Ten	C Ten	ATL	P Bsd
	1088	1032	1287	1088	1088	1032	1194	1088	1088	1032	1194	1088	1088	1032	1287	1088	1088	1032	1194	1088	1088	1032	1194	1088	1088
	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	ATL	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	C Fut
	P Vol	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut
C2 And	C And	P Vol	C Fut	P Vol	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	C Fut	
G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	P Vol	
C2 And	P Vol	C Ten	ATL	P Vol	C Ten	P Bsd	C Ten	C2 Fut	NAT	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	C2 Fut	C Ten	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	ATL	
C2 Rtg	ATL	P Bsq	C Ten	C Ten	ATL	C Rtg	C Ten	G2	P Bsd	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	C Ten	ATL	G2	C Ten	C Ten	ATL	P Bsd	
1285	1037	1285	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1287	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1037	
ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	ATL	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	C Fut	
P Vol	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	
C2 And	C And	P Vol	C Fut	P Vol	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	C Fut	
G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	P Vol	
C2 And	P Vol	C Ten	ATL	P Vol	C Ten	P Bsd	C Ten	C2 Fut	NAT	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	C2 Fut	C Ten	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	ATL	
C2 Rtg	ATL	P Bsq	C Ten	C Ten	ATL	C Rtg	C Ten	G2	P Bsd	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	C Ten	ATL	G2	C Ten	C Ten	ATL	P Bsd	
1285	1037	1285	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1287	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1037	
ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	ATL	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	C Fut	
P Vol	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	
C2 And	C And	P Vol	C Fut	P Vol	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	C Fut	
G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	P Vol	
C2 And	P Vol	C Ten	ATL	P Vol	C Ten	P Bsd	C Ten	C2 Fut	NAT	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	C2 Fut	C Ten	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	ATL	
C2 Rtg	ATL	P Bsq	C Ten	C Ten	ATL	C Rtg	C Ten	G2	P Bsd	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	C Ten	ATL	G2	C Ten	C Ten	ATL	P Bsd	
1285	1037	1285	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1287	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1037	
ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	ATL	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	C Fut	
P Vol	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	
C2 And	C And	P Vol	C Fut	P Vol	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	C Fut	
G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	P Vol	
C2 And	P Vol	C Ten	ATL	P Vol	C Ten	P Bsd	C Ten	C2 Fut	NAT	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	C2 Fut	C Ten	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	ATL	
C2 Rtg	ATL	P Bsq	C Ten	C Ten	ATL	C Rtg	C Ten	G2	P Bsd	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	C Ten	ATL	G2	C Ten	C Ten	ATL	P Bsd	
1285	1037	1285	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1287	1037	1285	1037	1197	1037	1285	1037	1197	1037	1037	
ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	ATL	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	ATL	C Fut	C Fut	C Fut	ATL	P Bsq	C Fut	C Fut	C Fut	
P Vol	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	G1	P Vol	C Fut	C Fut	
C2 And	C And	P Vol	C Fut	P Vol	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	P Vol	C And	ATL	P Vol	C And	C And	ATL	P Vol	C Fut	
G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	G1	C2 Fut	C And	P Vol	C Fut	G1	P Vol	C Fut	P Vol	
C2 And	P Vol	C Ten	ATL	P Vol	C Ten	P Bsd	C Ten	C2 Fut	NAT	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	C2 Fut	C Ten	C Ten	ATL	C2 Fut	P Vol	C Ten	P Bsd	ATL	
C2 Rtg	ATL	P Bsq	C Ten	C Ten	ATL	C Rtg	C Ten	G2	P Bsd	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	P Bsd	C Ten	G2	C Ten	C Ten	ATL	G2	C Ten	C Ten	ATL	P Bsd	

Legendas:

AC - ANDRÉ CONTRASTO	IG - IVAN GONÇALVES	LV - LUISA VISEU	JO - JOÃO DIETHEA	RV - RICARDO VIEIRA
----------------------	---------------------	------------------	-------------------	---------------------

P1 - PAVILHÃO FRACO	P2 - PAVILHÃO FRACO	ATL - PISTA DE ATLETISMO	C1 - CAMPO DE CIMA	C2 - CAMPO DE BAIXO	G1 - GINÁSIO (SOLO/ACROBÁTICA)	G2 - GINÁSIO DE APARELHOS E DANÇA	PISC - PISCINA
---------------------	---------------------	--------------------------	--------------------	---------------------	--------------------------------	-----------------------------------	----------------



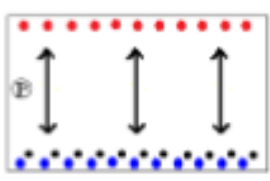
ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
ANO LECTIVO 2016/2017
MAPA GERAL - ROTAÇÕES / ESPAÇOS DE ED. FÍSICA / TURMAS

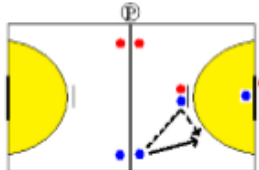
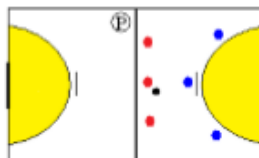

	2ª feira				3ª feira				4ª feira				5ª feira				6ª feira			
	AC	IG	LV	RV	JO	RV	PF	IG	RV	LV	AC	PF	RV	AC	IG	LV	PF	JO		
14H20-15H10	961	822																		
	P VOl	P Basq																		
	P VOl	G2																		
	P Basq	G1																		
	P VOl	C R&R																		
	P Basq	P R&R																		
	C And	C Fut																		
	C R&R	C Ten																		
	C Fut	ATL																		
	751	1151	1151	1157																
P VOl	P Basq	G2	C And																	
P VOl	G2	G1	P Basq																	
P- Escol	G1	C Ten	P Basq																	
P Pat	C And	P-ATL	G1																	
P Pat	C Fut	P- Basq	ATL																	
C Fut	P Basq	C-And	C2 R&R																	
C Fut	ATL	P- R&R	C R&R																	
C-Ofic	C R&R	G1	P Basq																	
	1152		1154																	
	P Basq		C And																	
	G2		C And																	
	P Basq		P VOl																	
	G1		G2																	
	C And		G2																	
	C Fut		C Fut																	
	P Basq		ATL																	
	G1		C R&R																	
	P- R&R		G1																	
	3055		952																	
	P- Basq		AT																	
	C- Ten		P VOl																	
	P- Basq		C Fut																	
	ATL		P Basq																	
	P- Basq		G1																	
	ATL		P Basq																	
	G1		C R&R																	
	P- R&R		ATL																	
	1153		1151																	
	C Fut		P Basq																	
	G2		G2																	
	C Fut		C And																	
	C-And		G2																	
	ATL		P VOl																	
	ATL		G2																	
	C Fut		C Fut																	
	P- Basq		ATL																	
	C R&R		C R&R																	
	C- R&R		G1																	
	C- R&R		P Basq																	

Legendas: **AC**-armário contrato **IG**-IVAN GONSALES **LV**-LUIZA VIEIRA **RV**-RICARDO VIEIRA

P1 - PAVILHÃO (Piso) **P2** - PAVILHÃO (ESPALDARES) **ATL** - Este de estatismo **C1** - CAMPO DE GINIA **C2** - CAMPO DE BAIXO **G1** - GINÁSIO (Solo/ acrobática) **G2** - GINÁSIO DE APARELHOS e DANÇA **PISC** - PISCINA

Anexo 5

TEMPO		TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO		
PLANO DE AULA						
Ano/Turma: 10 ^º B		Data: 26.10.2016	Aula N.º 15	Unidade Didática: Andebol	Aula n.º 1 - U.D. Total de 11	
Hora: 8:50 - 9:20		Duração: 50'	Local/Espaço: Campo 2	N.º de alunos previstos: 27	Professor: João Oliveira	Período: 1 ^º
Função Didática: Avaliação diagnóstica.						
Objectivos de Aula: Realizar a avaliação diagnóstica da modalidade de andebol						
Recursos Materiais: 8 colchas vermelhas, 8 colchas azul, 1 suporte de bases de marcação, 15 bolas de andebol, bases de marcação e 1 apito.						
PARTE INICIAL						
8:50	5'	Entrada dos alunos nas balneárias e montagem do material necessário à realização de aula.				
8:55	2'	Instrução inicial Explicação do objectivo da aula assim como das tarefas a realizar. Critério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos. MODALIDADE: ANDEBOL		Alunos dispostos em semicirculo em frente ao professor.		
8:58	6'	AQUECIMENTO: <u>Jogo dos 10 passes</u> Em meio campo de andebol, equipas de 5/6 elementos procuram efectuar 10 passes consecutivas, de modo a obter um ponto. A contagem dos passes é feita em voz alta pela equipe que tem posse de bola (se a bola for interceptada pela outra equipe, ou cair no solo, a contagem volta ao inicio). Não é permitido driblar. Critério de Êxito: Acumular o maior número de pontos. Objectivos: Ocupação racional do espaço de jogo; organização ofensiva (posse de bola) e organização defensiva (sem posse de bola).	Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício. 	Estilo de Ensino por Comando e Tarefa		
PARTE FUNDAMENTAL						
8:44	2'	1ª TAREFA <u>Manuseamento de Bola</u> Os alunos em parca dispostos transversalmente no campo de andebol realizam: - Atirar a bola para cima e apanhar; - Passar com 2 mãos (cliptica); - Passar com 2 mãos acima da cabeça; - Driblar; - Passar de ombro (MS dominante); - Passar picado. Critério de Êxito: O aluno realiza a tarefa com empenho, recapitando as regras. Objectivo: Ter percepção do peso da bola e manuseamento da mesma.		Estilo de Ensino por Tarefa		
8:46	10'					

sh:50	2'			
sh:50	5'	<p>2ª Tarefa: Passa e Remate Em equipas de 4 elementos, a meio campo, um dos elementos posicionado na linha de meio campo passa a bola para o colega que se situa junto à linha de 6 metros e avança, recebe-a novamente rematando para a baliza. A cada remate os alunos trocam de posições no sentido dos ponteiros do relógio (quem está rematar coloca-se na posição de quem estava a passar e este para guarda-redes).</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente e cooperam com o grupo.</p> <p>Objectivos: Avaliar o aluno na técnica de passe e remate.</p>	 <p>Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício.</p>	Estilo de Ensino por Tarefa
sh:50	2'			
sh:50	5'	<p>2ª Tarefa: Jogo Reduzido 3x3 Em grupos de 3 elementos em situação de jogo a meio campo.</p> <p>Critério de Êxito: O aluno realiza a tarefa com empenho, respeitando as regras impostas.</p> <p>Objectivo: Avaliar o aluno quanto à colocação espacial no campo.</p>	 <p>Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício</p>	Estilo de Ensino por Tarefa
PARTE FINAL				
9:10	4'	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Crítérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	Estilos de Ensino por Comando e Tarefa
9:20		<p>Arrumação do material. Saída para os balneários.</p>		



PLANO DE AULA

Ano/Turma: 10^ºB Data: 4.10.2017 Aula N.º 18 Unidade Didáctica: Andebol Aula n.º 2 - U.O. Total de 11Hora: 8:30 - 9:20 Duração: 50' Local/Espaço: Campo 2 N.º de alunos previstos: 27 Professor: João Oliveira Período: 1^º

Função Didática: Introdução e execução.

Objectivos da Aula: Introdução/exercitação do manuseamento da bola e ocupação do espaço de jogo e apoios

Recursos Materiais: 12 bolas de andebol, 12 coletes (6 vermelhos e 6 verdes), 8 pinos, 8 arcos, 2 estacas e 3 apito.

Tempo	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / Critérios de Êxito	ORGANIZAÇÃO / Disposição	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / Estilos de Ensino
PARTE INICIAL			
8:35	7		
8:38	7		
8:43	11		
8:51	1		

8:35 7 Entrada dos alunos no campo exterior e montagem do material necessário à realização da aula.

8:38 7 **Instrução inicial**
Explicação do objectivo da aula assim como das tarefas a realizar.
Critério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos.

MODALIDADE: ANDEBOL



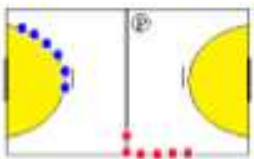
8:43 11 **Aquecimento:**
Exercício de aquecimento
- Parte de fora dos pés;
- Ponta dos pés;
- Calcancões;
- Apoio lateral os calcancões até a ponta dos pés;
- Trabuca;
- Semão alto;
- Semão baixo;
- Trabalho resistência (retinas arastadas);
- Trabalho resistência (pinos juntos);
- Jogão, frequência, ritmo;
- Nadoquero, frequência, Nadoquero;
- 3 passos do andebol adaptados (o salto em direção horizontal)

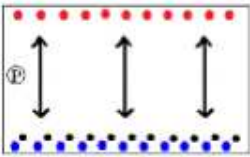
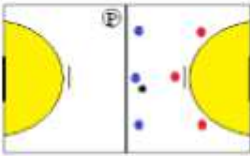

8:51 1 **Reconhecer o Campo**
A turma dividida em 2 grupos desloca-se em posição base defensivo pelas linhas do campo (linha lateral, linha final, linha de meio campo e linha dos 6 m).
Critério de Êxito: O aluno realiza em posição base ordenadamente o exercício.
Objectivo: Reconhecer as linhas que delimitam o campo e aumentar temperatura corporal.

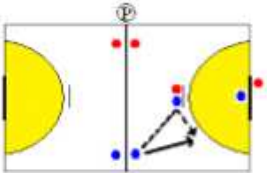
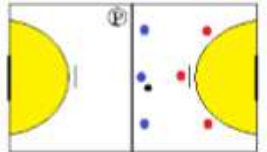
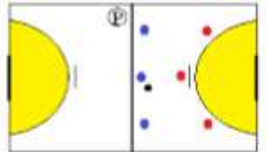
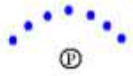
Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.

Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício.

Estilo de Ensino por Comando

PARTE FUNDAMENTAL				
8º54	2'	<p>1ª TAREFA</p> <p>Manuseamento da Bola</p> <p>Os alunos em pares dispostos transversalmente no campo de andebol realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atirar a bola para cima e apanhar; - Passe com 2 mãos (elíptica); - Passe com 2 mãos acima da cabeça; - Drible; - Passe de ombro (MS dominante); - Passe picado. <p>Critério de Êxito: O aluno realiza a tarefa com empenho, respeitando as regras.</p> <p>Objectivo: Ter percepção do peso da bola e manuseamento da mesma.</p>	 <p>Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício ordeiramente.</p>	Estilo de Ensino por Tarefa
8º56	6'			
9º05	2'	<p>2ª TAREFA</p> <p>Jogo de 6x6 competição entre equipas</p>	 <p>Os alunos iniciam o exercício ao sinal do professor</p>	Estilo de Ensino por Tarefa
9º07	10'			
PARTE FINAL				
9b17	5'	<p>RETORNO À CALMA:</p> <p>Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final</p> <p>Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Crítérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	Estilos de Ensino por Comando e Tarefas.
9b20		<p>Arrumação do material.</p> <p>Saída para os balneários.</p>		



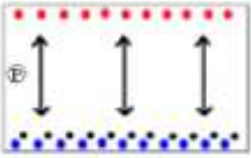
PARTE FUNDAMENTAL				
8h46	2'	<p>1ª TAREFA</p> <p>Passé e Remate</p> <p>Em equipas de 4 elementos, a meio campo, um dos elementos posicionado na linha de meio campo passa a bola para o colega que se situa junto à linha de 6 metros e avança, recebe-a novamente rematando para a baliza. A cada remate os alunos trocam de posições no sentido dos ponteiros do relógio (quem está rematar coloca-se na posição de quem estava a passar e este para guarda-redes).</p> <p>Crítério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente e cooperam com o grupo.</p> <p>Objectivos: Avaliar o aluno na técnica de passé e remate.</p>	 <p>Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício ordeiramente.</p>	Estilo de Ensino por Tarefa
8h48	10'		 <p>Os alunos iniciam o exercício ao sinal do professor</p>	
8h58	2'	<p>2ª TAREFA</p> <p>Jogo de 3x3 e 6x6 competição entre equipas</p>	 <p>Os alunos iniciam o exercício ao sinal do professor</p>	Estilos de Ensino por Comando e Tarefas.
9h00	17'			
PARTE FINAL				
9h17	3'	<p>RETORNO À CALMA:</p> <p>Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final</p> <p>Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Crítérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	Estilos de Ensino por Comando e Tarefas.
9h20		<p>Arrumação do material.</p> <p>Saída para os balneários.</p>		


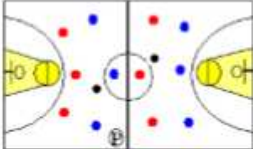
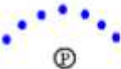


PLANO DE AULA

Ano/Turma: 10º B	Data: 2.02.2017	Aula N.º 47	Unidade Didáctica: Basquetebol	Aula n.º 1 - U.D. Total de 12
Hora: 10:30 - 11:00	Duração: 30'	Local/Espago: Pavilhão	N.º de alunos previstos: 27	Professor: João Clivina
Função Didáctica: Avaliação diagnóstica e introdução				
Objectivos da Aula: Realizar a avaliação diagnóstica e introdução da modalidade do basquetebol				
Recursos Materiais: 7 colchetes vermelhos, 7 colchetes azuis, 1 suporte de base de marcação, 26 bolas de andebol, 5 arcos, 1 apito.				

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
10:30	5'		
10:35	2'		
10:37	5'		
10:42	1'		
10:45	10'		

10:30	5'	Entrada dos alunos nos balneários e montagem do material necessário à realização da aula.		
10:35	2'	<p>Instrução inicial</p> <p>Explicação do objectivo da aula assim como das tarefas a realizar.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos.</p> <p>MODALIDADE: ANDEBOL</p>	 <p>Alunos dispostos em semicirculo em frente ao professor.</p>	
10:37	5'	<p>AQUECIMENTO:</p> <p>Jogo dos 10 passes</p> <p>Em meio campo de basquetebol, equipas de 5/6 elementos procuram efectuar 10 passes consecutivas, de modo a obter um ponto. A contagem das passes é feita em voz alta pela equipe que tem posse de bola (se a bola for interceptada pela outra equipe, ou cair no solo, a contagem volta ao inicio). Não é permitido driblar.</p> <p>Critério de Êxito: Acumular o maior número de pontos.</p> <p>Objectivos: Ocupação racional do espaço de jogo; organização ofensiva (posse de bola) e organização defensiva (sem posse de bola).</p>	<p>Ap sinal do professor os alunos iniciam o exercício.</p> 	Estilo de Ensino por Comando e Tarefa
PARTE FUNDAMENTAL				
10:42	1'	<p>1ª TAREFA</p>		
10:45	10'	<p>Manuseamento de Bola</p> <p>Os alunos em trios dispostos transversalmente no campo de basquetebol realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drible com mão esquerda e direita, cruzado; - Passos de peito, picado e por cima da cabeça; - Drible por entre as pernas em oito. <p>Realiza a tarefa de linha lateral e entrega ou passa a bola ao colega conforme o exercício.</p> <p>Critério de Êxito: O aluno realize a tarefa com empenho, respeitando as regras.</p>		Estilo de Ensino por Tarefa

10h55	2'	<p>Objectivo: Ter percepção do peso da bola e manuseamento da mesma.</p>		
10h57	8'	<p>1ª TAREFA Lançamentos na Passada Dois grupos de 6/7 elementos reúnem-se na linha de meio campo junto à linha lateral voltados para o cesto. Quem lança vai para a fila dos ressaltadores e faz ressalto vai lançar. Pratica-se de ambos os lados de cada vez. -Pode ser feito com mudanças de direcção e directo.</p> <p>Critério de Êxito: Realizar com correcção técnica o lançamento na passada enquadrado com o cesto.</p> <p>Objectivos: Exercitar o lançamento na passada.</p>		
11h05	2'			
11h07	10'	<p>3ª TAREFA: Jogo reduzido 3x3 Nos mesmos grupos de 3 elementos situação de jogo em meio campo 3x3.</p> <p>Critério de Êxito: O aluno realiza a tarefa com empenho, respeitando as regras impostas.</p> <p>Objetivo: Colocação espacial no campo.</p>		Estilo de Ensino por Tarefa
PARTE FINAL				
11:17	3'	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Crítérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	
11:20		<p>Arrumação do material. Saída para os balneários.</p>		Estilos de Ensino por Comando e Tarefa



PLANO DE AULA

Ano/Turma: 10º B	Data: 5.02.2017	Aula N.º 45	Unidade Didática: Basquetebol	Aula n.º 2 - U.D. Total de 12
Hora: 9:30 - 9:50	Duração: 30'	Local/Espaço: Pavilhão	N.º de alunos previstos: 27	Professor: João Oliveira
Período: 2º				

Função Didática: Introdução e Exercitação

Objectivos da Aula: Em fase ofensiva: ocupar os espaços; o portador da bola deve-se orientar e progredir em direcção ao alvo; o jogador sem bola deve criar linhas de passe (dicamar). Em fase defensiva: assumir posição defensiva entre o opositor directo e o cesto;

Recursos Materiais: 7 coletes vermelhos, 7 coletes azuis, 1 suporte de basca de marcação, 15 bolas de basquetebol, 3 arcos, 1 apito.

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
9:30	5'		
9:35	2'		
9:38	5'		
9:45	2'		
9:48	17'		

Entrada dos alunos nas balcões e montagem do material necessário à realização da aula.

Instrução Inicial
Explicação do objectivo da aula assim como das tarefas a realizar.
Critério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos.

MODALIDADE: BASQUETEBOL

AQUECIMENTO:

1. Apanhada com bola:

- Repazes: 5 Alunos com bola e apanhar, restantes a fugir;

- Reparigas: 3 Alunos com bola e apanhar, restantes a fugir.

2. Bola mágica:

- O mesmo objectivo de apanhada com bola, mas existe também uma bola de andebol. Essa bola tem de ser passada aos alunos que estejam a ser apanhados.

Critério de Êxito: Dribla com controlo de modo a perseguir os colegas; Passa a bola mágica ao colega que está a ser apanhado;

Objetivo: Ocupação racional do espaço do jogo. Jogo em equipa; Controlo da bola;



Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.

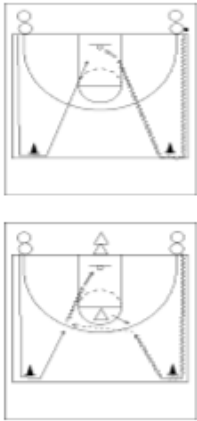


Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício.



Estilo de Ensino por Comando e Tarefa

PARTE FUNDAMENTAL

1ª TAREFA
Lançamentos na Passada
Dois grupos de 8/7 elementos reúnem-se na linha

<p>9h08 2'</p> <p>9h07 10'</p>	<p>final junto à linha lateral voltados para o meio campo. Quem lança vai para a fila dos ressaltadores e faz ressaltado vai lançar. Pratica-se de ambos os lados de cada vez.</p> <p>-Pode ser feito com mudanças de direcção e directo.</p> <p>-Com 1x1 do ressaltador</p> <p>-Com 2x1 com uma coluna que será posta debaixo da tabela</p> <p>Critério de Êxito: Realizar com correcção técnica o lançamento na passada enquadrado com o cesto.</p> <p>Promover o 1x1 e atacar o cesto. Na defesa enquadramento entra o cesto e portador da bola;</p> <p>Objectivos: Exercitar o lançamento na passada.</p> <p>No ataque: promover a decisão e a finalização com defesa. Jogadores em bola criam linhas de passe ofensivas.</p> <p>Na defesa: promover o enquadramento entre o cesto e o homem. Tomada de decisões.</p> <p>3ª TAREFA: Jogo reduzido 3x3 Nos mesmos grupos de 3 elementos situação de jogo em meio campo 3x3.</p> <p>Critério de Êxito: O aluno realiza a tarefa com empenho, respeitando as regras impostas.</p> <p>Objectivo: Colocação espacial no campo.</p>	 	<p>- 2x1: Os 2 atacantes procuram finalizar contra 1 defesa, têm 3 dribbles e 3 passes para o fazer;</p> <p>- O defesa procura conter a progressão da bola;</p> <p>Estilo de Ensino por Tarefa</p> <p>Estilo de Ensino por Tarefa</p>
PARTE FINAL			
<p>9h17 3</p> <p>9h20</p>	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Critérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p> <p>Arrumação do material. Saída para os balneários.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	<p>Estilos de Ensino por Comando e Tarefa</p>






PLANO DE AULA





Ano/Turma: 10º B	Data: 09.02.2017	Aula N.º 50	Unidade Didáctica: Basquetebol	Aula n.º 3 - U.D. Total de 12
Hora: 10:50 - 11:20	Duração: 50'	Local/Espaço: Pavilhão	N.º de alunos previstos: 27	Professor: João Oliveira
Período: 1º				

Função Didáctica: Introdução e Exercitação

Objetivos de Aula: Em fase ofensiva: ocupar os espaços; o portador de bola deve-se orientar e progredir em direção ao alvo; o jogador sem bola deve criar linhas de passe (demarkar). Em fase defensiva: assumir posição defensiva entre o opositor directo e o costado;

Recursos Materiais: 7 coletes vermelhos, 7 coletes azuis, 1 suporte de basca de marcação, 15 bolas de basquetebol, 5 arcos, 1 apito.

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
10:50	1ª Entrada dos alunos nos balneários e montagem do material necessário à realização de aula.		
10:55	2ª Instrução Inicial Explicação do objetivo da aula assim como das tarefas a realizar. Critério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos. MODALIDADE: BASQUETEBOL	 Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.	
10:57	3ª AQUECIMENTO: Jogo dos 10 passes Critério de Êxito: Bons passes, demarcação. Objetivo: Ocupação racional do espaço de jogo. Jogo em equipa;	Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício. 	Estilo de Ensino por Comando e Tarefa
PARTE FUNDAMENTAL			
10:45	1ª		
10:47	2ª 1ª TAREFA Lançamentos na Passada Dois grupos de 6/7 elementos reúnem-se na linha final junto à linha lateral voltados para o meio campo. Quem lança vai para a file dos recolhedores e faz rasalto vai lançar. Praticam de ambos os lados de cada vez. - Pode ser feito com mudanças de direção e directo. - Com 1x1 do recoltedor - com 2x1 com uma coluna que acré poste debaixo de tabela Critério de Êxito: Realizar com correção técnica o lançamento na passada enquadrado com o costado.		- 2x1: Os 2 atacantes procuram finalizar contra 1 defesa, têm 3 dribles e 3 passes para o fazer; - O defesa procura conter a progressão de bola;

10h55	2'	<p>Promover o 1x1 e atacar o cesto. Na defesa enquadramento entra o cesto e portador da bola;</p> <p>Objetivos: Exercitar o lançamento na passada.</p> <p>No ataque: promover a decisão e a finalização com defesa. Jogadores sem bola criam linhas de passe ofensivas. Com bola, explora a linha de penetração de forma a lançar ao cesto. Passa a bola se fixar o defensor.</p> <p>Na defesa: promover o enquadramento entre o cesto e o homem. Tomada de decisões.</p>		<p>Estilo de Ensino por Tarefa</p>
10h57	2'	<p>2ª TAREFA: Passo e Corte</p> <p>Em grupos de 3 elementos, um dos alunos inicia o exercício passando a bola ao colega que se encontra na linha dos 3 pontos. Este devolve-a antes do colega chegar à linha dos 3 pontos realizando o lançamento na passada. Quem lança a bola ocupa a linha dos 3 pontos.</p>		
11h05	2'	<p>3ª TAREFA: Jogo reduzido 3x3</p> <p>Nos mesmos grupos de 3 elementos situação de jogo em meio campo 3x3.</p> <p>Critério de Êxito: O aluno realiza a tarefa com empenho, respeitando as regras impostas.</p> <p>Objetivo: Colocação espacial no campo.</p>		
PARTE FINAL				
11:17	5'	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Crítérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	<p>Estilos de Ensino por Comando e Tarefa</p>
11:20		<p>Arrumação do material. Saída para os balneários.</p>		



PLANO DE AULA

Ano/Turma: 10ª Data: 20.05.2017 Aula N.º 88 Unidade Didática: Ginástica Acrobática Aula n.º 1 - U.D. Total de 7


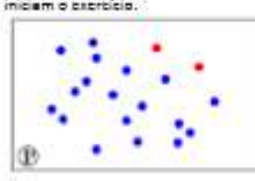

Hora: 9:30 - 9:50 Duração: 20' Local/Espaço: Ginásio 1 N.º de alunos previstos: 27 Professor: João Oliveira Período: 1ª





Função Didática: Avaliação diagnóstica.


Objectivos da Aula: Realizar a avaliação diagnóstica da modalidade ginástica acrobática.

Recursos Materiais: Pinta, 1 apito.

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
9:30	5'		
9:35	2'		
9:47	5'		
PARTE FUNDAMENTAL			
9:42	2'		

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
9:30	5'		
9:35	2'	 <p>Alunos dispostos em semicirculo em frente ao professor.</p>	
9:47	5'	 <p>Ap sinal do professor os alunos iniciam o exercício.</p>	Estilo de Ensino por Comando
PARTE FUNDAMENTAL			
9:42	2'		<p>Prancha Dorsal com Dois Beaca</p> <p>- Os dois beaca estão deitados em posição dorsal, com os M5 estendidos, sustentam o volante pelos ombros e pelos M1 doate.</p> <p>Prancha Facial com Duplo Apoio</p> <p>- O beac está deitado na posição dorsal, e sustenta o volante pelos seus ombros, através da elevação dos mcmos. O volante apoia-se</p>

2h40	T	<p>MODALIDADE: GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <p>1ª Estação A) Franca Dorsal com Dois Bases B) Franca Facial com Duplo Apoio</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>mãos nos calcanhares do base.</p> <p>Semi-Coluna com AFI no Solo - O base sustenta o intermédio nas coxas, e o volante realiza apoio facial invertido. O intermédio segura os MI do volante.</p> <p>Franca Facial sobre os pés do base - O base coloca os pés na cintura do volante, e quando este realiza impulsão para subir, o base estica os MI.</p>
2h52	T	<p>2ª Estação A) Semi-Coluna com AFI no Solo B) Franca Facial sobre os pés do base</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Equilíbrio em Pé sobre as Costas dos dois Bases - Os dois bases encontram-se numa posição de quatro apoios, e o volante sobe para as costas destes, apoiando um pé em cada um dos bases.</p> <p>Equilíbrio em Pé sobre os Ombros do Base ajoelhado - O base encontra-se na posição de ajoelhado, e o volante sobe para os ombros deste.</p>
2h00	T	<p>3ª Estação A) Equilíbrio em pé sobre as costas dos dois; B) Bases equilíbrio em pé sobre os ombros do base.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Duplo Afundo - Os dois bases realizam um afundo, e o volante sobe para as coxas destes, em equilíbrio.</p> <p>Estilo de Ensino por Tarefas</p>
2h07	T	<p>4ª Estação A) Comboio, B) Franca ventral com dois bases.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		
PARTE FINAL				
2h14	G	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p>		

9h20	<p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Critérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p> <p>Arrumação do material. Saída para os banheiros.</p>	 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>	<p>Estilos de Ensino por Comando e Tarefas</p>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------



PLANO DE AULA

Ano/Turma: 10º B Data: 24.05.2017 Aula N.º 55 Unidade Didáctica: Ginástica Acrobática Aula n.º 2 - U.D. Total de 7

Hora: 8:30 - 9:20 Duração: 50' Local/Espaço: Ginásio 1 N.º de alunos previstos: 27 Professor: João Oliveira Período: 2º

Função Didáctica: Escritação.

Objectivos de Aula: Escritação da modalidade ginástica acrobática.

Recursos Materiais: Plinto, 1 apito.

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
8h20	5'		
8h25	2'		
8h27	5'		
PARTE FUNDAMENTAL			
8h42	2'		

Entrada dos alunos no campo exterior e montagem do material necessário à realização da aula.

Instrução inicial

Explicação do objectivo da aula assim como das tarefas a realizar.

Crítério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos.

MODALIDADE: GINÁSTICA ACROBÁTICA**AQUECIMENTO:****Apenhade**

São nomeados dois alunos que têm como função apenhar os colegas. Quem for apenhado tem que permanecer agachado até que um colega realize salto ao ar por cima deste. Só depois de ser salvo é que o aluno pode retomar o jogo.

Crítério de Êxito: escapar do colega que está a apenhar e salvar os colegas que foram apenhados.

Objectivo: Aumentar temperatura corporal.

Prancha frontal, Dorsal, Lateral (csc/dir)

Alongamentos



Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.

Ao sinal do professor os alunos iniciam o exercício.



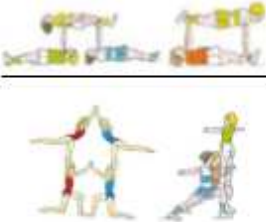



Estilo de Ensino por Comando


**Prancha Dorsal com Dois Bases**

- Os dois bases estão deitados em posição dorsal, com os M5 estendidos, sustentam o volante pelos ombros e pelos M1 deste.

Prancha Facial com Duplo Apoio

- O base está deitado na posição dorsal, e sustenta o volante pelos seus ombros, através da cloveção dos mcmms. O volante apoia as mãos nos calcanceres do base.

<p>sh48</p> <p>7^a</p>	<p>Modalidade: Ginástica Acrobática</p> <p>1ª Estação</p> <p>I. Prancha facial com duplo apoio com dois bases; II. Prancha facial com duplo apoio com um base; III. Equilíbrio a pares em avião com dois bases; IV. Elevação com dois bases em afundo.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Semi-Coluna com AFI no Solo</p> <p>- O base sustenta o intermédio nas coxas, e o volante realiza apoio facial invertido. O intermédio segura os MI do volante.</p> <p>Prancha Facial sobre os pés do base</p> <p>- O base coloca os pés na cintura o volante, e quando este realiza impulsão para subir, o base estica os MI.</p> <p>Equilíbrio em Pé sobre as Costas dos dois Bases</p> <p>- Os dois bases encontram-se numa posição de quatro apoios, e o volante sobe para as costas destes, apoiando um pé em cada um dos bases.</p> <p>Equilíbrio em Pé sobre os Ombros do Base ajoelhado</p> <p>- O base encontra-se na posição de ajoelhado, e o volante sobe para os ombros deste.</p> <p>Duplo Afundo</p> <p>- Os dois bases realizam um afundo, e o volante sobe para as coxas destes, em equilíbrio.</p>
<p>sh55</p> <p>7^a</p>	<p>2ª Estação</p> <p>I. Semi-coluna com AFI no solo; II. Prancha Facial sobre os pés do base; III. Prancha sobre os MI do base com AFI no solo; IV. Prancha sobre os MI do base.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Estilo de Ensino por Tarefa</p>
<p>sh60</p> <p>7^a</p>	<p>3ª Estação</p> <p>I. Equilíbrio em pé sobre as costas dos dois bases; II. Equilíbrio em pé sobre os ombros do base; III. Equilíbrio em pé, com apoio, sobre os ombros do base seguido de queda.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Estilo de Ensino por Tarefa</p>
<p>sh67</p> <p>7^a</p>	<p>4ª Estação</p> <p>I. Comboio; II. Prancha ventral com dois bases; III. Apoio sobre as costas do base com AFI no solo; IV. Prancha com duplo apoio com base se MI flectidos.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Estilo de Ensino por Tarefa</p>

PARTE FINAL		
9h14	6'	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Critérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>
9h20		 <p>Alunos dispostos em semicírculo em frente ao professor.</p>
		<p>Estilos de Ensino por Comando e Tarefas</p>



PLANO DE AULA

Ano/Turma: 10º B Data: 27.05.2017 Aula N.º 09 Unidade Didáctica: Ginástica Acrobática Aula n.º 5 - U.D. Total de 7

Hora: 8:50 - 9:20 Duração: 50' Local/Espaço: Ginásio 1 N.º de alunos previstos: 27 Professor: João Clivina Período: 1º

Função Didáctica: Escritação.

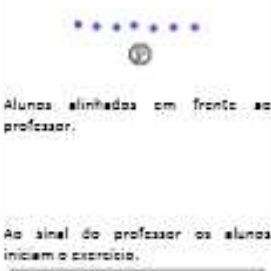
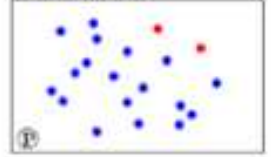
Objetivos de Aula: Escritação de modalidade ginástica acrobática.

Recursos Materiais: Pólo, 1 apito.

TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
PARTE INICIAL			
0:20	5'		
0:25	2'		
0:27	5'		
PARTE FUNDAMENTAL			
0:45	2'		

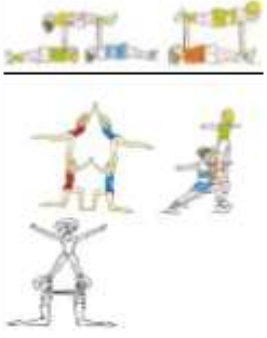

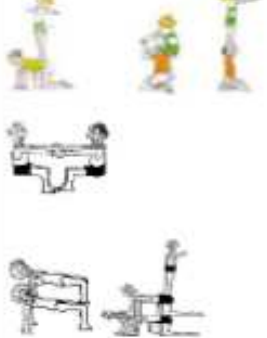
TEMPO	TAREFAS / SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / CRITÉRIOS DE ÊXITO	ORGANIZAÇÃO / DISPOSIÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS FUNDAMENTAIS / ESTILOS DE ENSINO
-------	----------------------------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------------------------



PARTE INICIAL

0:20	5'	<p>Entrada dos alunos no campo exterior e montagem do material necessário à realização de aula.</p> <p>Instrução Inicial</p> <p>Explicação do objetivo de aula assim como das tarefas a realizar.</p>		
0:25	2'	<p>Crítério de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e devem estar atentos às instruções do professor de modo a compreender os exercícios propostos.</p> <p>MODALIDADE: ACROBÁTICA</p> <p>AQUECIMENTO:</p> <p>Apenhade</p> <p>São nomeadas dois alunos que têm como função apenhar os colegas. Quem for apenhado tem que permanecer de pernas afastadas até que um colega passe por entre estas. Só depois de ser salvo é que o aluno pode retomar o jogo.</p> <p>Crítério de Êxito: escapar do colega que está a apenhar e salvar os colegas que foram apenhados.</p> <p>Objectivo: Aumentar temperatura corporal.</p> <p>Prancha frontal, Dorsal, Lateral (cso/dir)</p> <p>Alongamentos</p>	<p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">①</p> <p>Alunos alinhados em frente ao professor.</p> <p>Ap sinal do professor os alunos iniciam o exercício.</p>	
0:27	5'			<p style="text-align: center;">Estilo de Ensino por Comando</p>

PARTE FUNDAMENTAL

0:45	2'			
				<p>Prancha Dorsal com Dois Bases</p> <p>- Os dois bases estão deitados em posição dorsal, com os M3 estendidos, sustentam o volante pelos ombros e pelos M1 deito.</p> <p>Prancha Facial com Duplo Apoio</p> <p>- O base está deitado na posição dorsal, e sustenta o volante pelos seus ombros, através da elevação dos mcmos. O volante apoia as mãos nos calcaneares do base.</p>

<p>2146</p>	<p>7</p>	<p>MODALIDADE: GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <p>1ª Estação</p> <p>I. Franca facial com duplo apoio com dois bases; II. Franca facial com duplo apoio com um base; III. Equilíbrio a pares em avião com dois bases; IV. Elevação com dois bases em afundo. V. Com dois bases posição de equilíbrio</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Semi-Coluna com AFI no Solo - O base sustenta o intermédio nas coxas, e o volante realiza apoio facial invertido. O intermédio segura os MI do volante.</p> <p>Franca Facial sobre os pés do base - O base coloca os pés na cintura o volante, e quando este realiza impulsão para subir, o base estica os MI.</p> <p>Equilíbrio em Pé sobre as Costas dos dois Bases - Os dois bases encontram-se numa posição de quatro apoios, e o volante sobe para as costas destes, apoiando um pé em cada um dos bases.</p>
<p>2152</p>	<p>7</p>	<p>2ª Estação</p> <p>I. Semi-coluna com AFI no solo; II. Franca Facial sobre os pés do base; III. Franca sobre os MI do base com AFI no solo; IV. Franca sobre os MI do base. V. Franca sobre os MS do base.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Equilíbrio em Pé sobre os Ombros do Base ajoelhado - O base encontra-se na posição de ajoelhado, e o volante sobe para os ombros deste.</p> <p>Duplo Afundo - Os dois bases realizam um afundo, e o volante sobe para as coxas destes, em equilíbrio.</p>
<p>2100</p>	<p>7</p>	<p>3ª Estação</p> <p>I. Equilíbrio em pé sobre as costas dos dois bases; II. Equilíbrio em pé sobre os ombros do base; III. Equilíbrio sentado com apoio do contrapeso do colega. IV. Equilíbrio, em pares e em ponte. V. Pirâmide</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		<p>Estilo de Ensino por Tarefa</p>

9h07	7'	<p>4ª Estação I. Comboio; II. Prancha ventral com dois bases; III. Apoio sobre as costas do base com AFI no solo; IV. Prancha com duplo apoio com base se MI flectidos. V. Apoio facial invertido com apoio do base e intermédio.</p> <p>Critério de Êxito: Os alunos realizam o exercício, empenhadamente, tendo em conta as componentes críticas do gesto, não interrompendo os outros grupos.</p> <p>Objectivo: Realizar a avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica acrobática.</p>		
PARTE FINAL				
9h14	6'	<p>RETORNO À CALMA: Exercícios de alongamentos realizados pelo professor.</p> <p>Instrução Final Realizar o balanço da aula, esclarecimento de dúvidas e informações sobre a aula seguinte.</p> <p>Crítérios de Êxito: Os alunos devem manter-se em silêncio e atentos durante as informações dadas pelo professor.</p>	 <p>Alunos alinhados em frente ao professor.</p>	
9h20		<p>Arrumação do material. Saída para os balneários.</p>		Estilos de Ensino por Comando e Tarefas

Anexo 6

		ESCOLA SECUNDARIA JOSE FALCAO																			
		FICHA SÍNTESE DE AVALIAÇÃO FINAL DO 3º PERÍODO																			
		DOCENTE: João Oliveira													Data:						
Ano:	10º	Competências de compreensão e realização (75%)									Atitudes Valores (20%)				Aptidão Física (5%)				Auto	Avaliação	
Turma:	8	Atividades Físico Desportivas (AFD) - Matérias																			
Nº	Nome do aluno	Futsal	Gin Apar	Voleibol	Andebol	Gin Jogos	Desportos	Atletismo	Ténis	Total	/	/	/	/	Total	FA	FE	RA	Total	Auto	Avaliação
2	Alexandra Santos	16,0	16,8	17	18,3	16,9	18,0	17,0	17,0	17,1	19	20	20	20	19,8	16	16	12	14,7	17	18
3	Ana Costa	14,5	16,6	16	16,7	18,5	16,7	18,3	16,0	16,6	19	20	20	20	19,8	18	19	17	18,0	17	18
4	Ana Rita Silva	13,5	12,2	13	13,7	15,5	14,7	9,8	14,0	13,3	17	18	18	15	16,5	16	11	16	14,3	14	14
5	Ana S Veríssimo	14,3	13,2	12	15,7	15,8	14,7	8,5	12,0	13,3	7	5	10	7	7,3	15	12	13	13,3	12	13
6	Andreia Ferreira	15,5	18,7	16	17,3	18,5	17,0	16,5	15,0	16,8	18	18	19	18	18,3	17	20	20	19,0	17	18
7	Beatriz Braz	13,8	14,1	14	16,0	16,8	14,7	11,0	16,0	14,5	16	13	17	16	15,5	13	15	5	11,0	15	15
8	Beatriz Rodrigues	12,5	13,0	13	14,7	15,8	14,0	10,8	14,0	13,5	7	8	12	9	9,0	11	12	15	12,7	15	14
9	Beatriz Jegundo	14,5	14,9	13	14,7	16,5	14,3	10,0	11,0	13,6	7	5	10	7	7,3	12	14	12	12,7	14	14
10	Bruna Silva	12,8	13,8	12	15,0	17,6	13,0	9,0	13,0	13,3	7	7	10	8	8,0	10	11	13	11,3	14	14
11	Gonçalo Dinis	17,0	13,8	16	16,3	15,4	16,0	10,5	17,0	15,3	18	17	17	17	17,3	12	13	13	19,0	17	16
12	Inês Paixão	16,0	13,0	15	19,7	15,5	14,7	13,8	18,0	15,7	13	16	18	17	16,0	14	12	14	13,3	17	16
13	Inês Lopes	14,0	11,5	14	15,0	15,4	15,0	11,5	15,0	13,9	18	15	17	16	16,5	10	4	12	8,7	14	14
14	Joana Rosa	15,3	13,6	15	17,0	15,3	14,7	13,0	16,0	15,0	19	19	18	18	18,5	13	15	12	13,3	16	16
17	Márcia Lemos	14,5	12,8	12	15,0	16,1	15,0	6,0	8,0	12,4	7	5	10	7	7,3	14	11	13	12,7	12	13
18	Margarida Ferreira	14,5	15,3	16	16,7	17,0	16,0	13,0	17,0	15,7	18	18	18	18	18,0	13	18	13	14,7	17	16
20	Maria Paixão	15,8	13,6	15	19,3	16,0	14,3	13,5	17,0	15,6	13	16	18	17	16,0	13	14	12	13,0	16	16
21	Maria Inês Santos	12,8	12,4	13	14,3	14,6	14,3	7,5	13,0	12,7	17	16	17	15	16,3	13	10	15	12,7	14	14
22	Pedro Cruz	14,5	6,3	12		14,8															
23	Ricardo Saraiva	17,0	17,5	17	17,0	17,1	16,0	14,5	18,0	16,8	14	15	13	15	14,3	16	15	1	10,7		17
24	Rúben Antunes	14,0	15,6	15	16,3	16,6	14,7	12,8	16,0	15,1	18	17	18	18	17,3	18	15	14	15,7	16	16
25	Sara Santos	13,3	12,3	13	15,0	15,6	15,7	7,3	13,0	13,1	17	18	17	16	16,5	16	9	13	12,7	14	14
26	Susana Fernandes	13,8	12,2	13	14,0	16,6	13,3	8,8	13,0	13,1	15	15	15	16	15,3	3	12	11	8,7	13	14
27	Vasco Delgado	18,0	17,3	17	18,3	16,3	18,0	14,0	18,0	17,1	15	16	16	15	15,5	12	12	1	8,3	18	17
28	Vasco Antunes	19,8	18,3	18	18,7	17,3	17,0	19,0	18,0	18,3	17	17	17	18	16,8	18	19	18	18,3	19	19
29	Sara Pinto	13,3	14,8	16	16,0	17,9	16,0	16,0	15,0	15,6	16	18	18	16	17,0	18	17	20	18,3	17	16
30	Joana Rodrigues	13,0	10,0	13	13,7	16,0	14,0	8,0	16,0	13,0	17	18	18	15	16,5	13	14	11	12,7	15	14
31	Tomás Paixão	—	—	17	19,7	16,4	15,0	16,5	17,0	16,9	13	18	17	17	16,3	18	14	14	15,3	15	17

Legenda: (MB) - Muito Bom 18-20; (B) - Bom 14-17; (S) - Suficiente 10-13; (ME) - Mediocre 6-9; (M) - Mau 0-4

1º Período 2º Período



Escola Secundária José Falcão – Ano letivo 2016/ 2017

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATRIBUIÇÃO E EXPLICITAÇÃO DOS NÍVEIS A ATRIBUIR: 3º Ciclo e Secundário

- ✓ **O aluno está no nível 1 (3º ciclo - insuficiente) ou 0 a 4 (secundário - mau) se:**
 - ✗ Não realiza nem aplica os conteúdos lecionados ou executa alguns mas de forma muito débil;
 - ✗ Não se esforça para realizá-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.

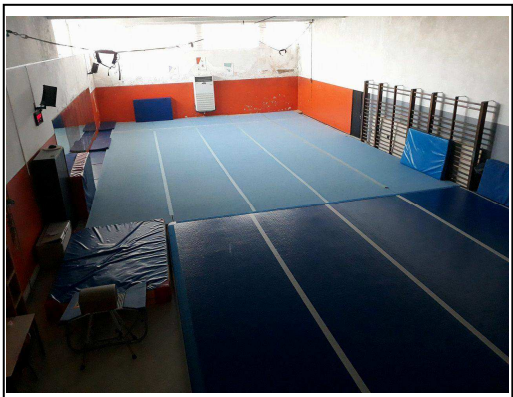
- ✓ **O aluno está no nível 2 (3º ciclo – não satisfaz) ou 5 a 9 (secundário – medíocre) se:**
 - ✗ Realiza e aplica alguns dos conteúdos lecionados embora não atinja os objetivos mínimos;
 - ✗ Apesar de haver algum empenhamento a sua progressão limita-se a uma evolução natural resultante da prática em si, não se expressando significativamente.

- ✓ **O aluno está no nível 3 (3º ciclo - satisfaz) ou 10 a 13 (secundário - suficiente) se:**
 - ✗ Realiza e aplica parte dos conteúdos lecionados satisfatoriamente ou, sendo débil em alguns conteúdos consegue realizar e aplicar outros, atingindo os objetivos mínimos;
 - ✗ Apesar de haver algum empenhamento, a sua progressão limita-se a uma evolução natural resultante da prática em si, não se expressando significativamente.

- ✓ **O aluno está no nível 4 (3º ciclo – satisfaz bem) ou 14 a 17 (secundário - bom) se:**
 - ✗ Apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando e aplicando-os com facilidade;
 - ✗ Tem uma progressão que se destaca como fruto do empenho apresentado.

- ✓ **O aluno está no nível 5 (3º ciclo - excelente) ou 18 a 20 (secundário – muito bom) se:**
 - ✗ Realiza e aplica todos os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução;
 - ✗ Progredir com base nas situações propostas, alcançando e afinando os objetivos.

Anexo 8




Escola Secundária JOSÉ FALCÃO		DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – Grupo Disciplinar de Educação Física		Propostas para o Plano Anual de atividades – Ano letivo 2016/ 2017		
N	Data de Realização (início/fim)	Identificação	Público-alvo	Proponentes/ dinamizadores	Apoio/ Colaboração	Observações
1	14/10/2016	Torneio de Futsal	Alunos do 3º ciclo e do 1.º ano de escolaridade	Grupo de Educação Física	Professores do Grupo de EF Alunos dos Cursos Profissionais	A atividade decorrerá da parte da manhã e pretende-se que seja inserida nas comemorações dos 80 anos do José Falcão
2	Dezembro/2016	Prova interna de apuramento para o Corta-Mato Regional	Aberto a todos os alunos	Clube do Desporto Escolar/ Coordenador: Ricardo Vieira	Professores do Grupo de EF Alunos dos Cursos Profissionais	Atividade a decorrer numa quarta-feira ou numa sexta-feira à tarde e que servirá de apuramento de alunos para representação da escola nas fases competitivas externas
3	17/12/2016	Torneio de Voleibol	11º e 12º anos	Grupo de Educação Física	Professores do Grupo de EF	A atividade decorrerá da parte da manhã
4	Janeiro/2017	Prova interna de apuramento para o Mega (sprint, salto, km e lançamento)	Aberto a todos os alunos	Clube do Desporto Escolar/ Coordenador: Ricardo Vieira	Professores do Grupo de EF Alunos dos Cursos Profissionais	Atividade a decorrer numa quarta-feira ou numa sexta-feira à tarde e que servirá de apuramento de alunos para representação da escola nas fases competitivas externas
5	Fevereiro/2016	Prova interna de apuramento para o Basquetebol 3x3	Aberto a todos os alunos	Clube do Desporto Escolar/ Coordenador: Ricardo Vieira	Professores do Grupo de EF Alunos dos Cursos Profissionais	Atividade a decorrer numa quarta-feira ou sexta-feira à tarde e que servirá de apuramento de alunos para representação da escola nas fases competitivas externas
6	04/04/2017	Torneio de Badminton	Aberto a todos os anos	Grupo de Educação Física	Professores do Grupo de EF Alunos dos Cursos Profissionais	A atividade decorrerá da parte da manhã
7	2º e 3º período	Participação nas fases desportivas externas no âmbito do Desporto Escolar (Corta-mato, Megasprint e Basquetebol 3x3)	Alunos apurados nas provas internas	Clube do Desporto Escolar/ Coordenador: Ricardo Vieira	Direção da Escola/ Professores do Grupo de EF	Datas por definir pelo Gabinete do Desporto Escolar
8	Ao longo do ano lectivo	Grupos/Equipa de Natação e Ténis	Aberto a todos os alunos	Natação: António Correia Ténis: Lurdes Pereira (EB 2,3 Alice Gouveia)	Gabinete do Desporto escolar (AE de Coimbra) Protocolo José Falcão/ Alice Gouveia)	Atividade semanal em horário a definir de acordo com os respectivos responsáveis
9	Ao longo do ano lectivo	Caminhada Urbana	Professores, funcionários e amigos	Luísa Viseu e Ricardo Vieira	Professores do Grupo de EF	Esta actividade decorrerá às terças-feiras com início às 18h20

Anexo 10

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
Dia da Escola
2016/2017

DIA DA ESCOLA
14 DE OUTUBRO
6.ªF de manhã (8h.30 – 13h.20)

TORNEIO DE FUTSAL



Estão abertas as inscrições

Inscribe-te com o teu professor de Educação Física
Alunos do 7.º, 8.º, 9.º e 10.º anos

Nota: A participação justifica a ausência às aulas.

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
Desporto Escolar

Corta-mato



Local: Pista da Escola
9 de dezembro de 2016

Escala	Ano de Nascimento	Sexo	
		Masculino	Feminino
Infante A	2006/2008	1000 metros	1000 metros
Infante B	2004/2005	1500 metros	1500 metros
Infante C	2002/2003	2500 metros	2000 metros
Juvenil	1999/2001	3500 metros	3500 metros
Júnior	1995/1998	3500 metros	2500 metros

INSCRIÇÕES: Até 7 de dezembro, junto do teu professor de Educação Física.
NOTA: Ponto de encontro no Pavilhão, às 14:30 horas

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
BASQUETEBOLO 3x3 – Fase de Escola



20 de Janeiro de 2017

14:30 horas, no Pavilhão da escola.

ESCALÃO	ANOS DE NASCIMENTO	SEXO	TEMPO DE JOGO
INFANTES	2004/2005/2006	FEM/MASC	8 minutos
INICIADOS	2002/2003	FEM/MASC	8 minutos
JUVENIS	1999/2000/2001	FEM/MASC	8 minutos
JUNIORES	1995/1996/1997/1998	FEM/MASC	8 minutos

Nos escalões de infantis e iniciados, para ambos os sexos, as equipas apenas podem ter 2 (dois) alunos federados em basquetebol.

INSCRIÇÕES: Até 18 de Janeiro, junto do teu professor de Educação Física

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
Desporto Escolar

MEGA SPRINT

MEGA SPRINT
MEGA SALTO
MEGA KM

Local: Pista da Escola

Escala	Ano de Nascimento
Infante A	2006/2008
Infante B	2004/2005
Infante C	2002/2003
Juvenil	1999/2001
Júnior	1995/1998

10 de fevereiro de 2017

NOTA: Ponto de encontro no Pavilhão, às 14:15 horas

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
Desporto Escolar

BADMINTON

PARES

Inscrições até dia 31 de MARÇO (6ª-feira)



Torneio Masculino
Torneio Feminino

BÁSICO E SECUNDÁRIO

4 de ABRIL DE 2017

INSCRIÇÕES: Junto do teu professor de Educação Física
Atenção: inscrições limitadas a 16 duplas por escalão/género no básico e 24 duplas por escalão/género no secundário.