

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária das Laranjeiras**  
**Avaliação da eficácia de um programa de**  
**força destinado à região abdominal e**  
**membros superiores aplicado a uma turma**  
**de 7<sup>o</sup> ano.**

**Versão Final Após Defesa**

**Laura Isabel Melo Santos**

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

Orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Agosto de 2024**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Laura Isabel Melo Santos, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12767 do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Faculdade das Ciências Sociais e Humanas declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 13 /08 /2024

*Laura Santos*



## **Dedicatória**

Dedico este trabalho a pessoas muito especiais na minha vida:

**À minha mãe**, pelo amor incondicional, pelos ensinamentos e por sempre acreditar no meu potencial. A sua força e dedicação são a minha maior inspiração.

**Ao meu padrasto**, pelo suporte e orientação. Os seus conselhos têm sido fundamentais para o meu crescimento pessoal e profissional.

**À minha avó**, pela sabedoria, carinho e apoio constante. As suas palavras de incentivo sempre me deram coragem para seguir em frente.

**À minha madrinha**, pelo cuidado e orientação. A sua presença na minha vida é um presente inestimável, e o seu apoio é fundamental para as minhas conquistas.

**À minha irmã**, pela amizade, compreensão e por ser minha companheira em todos os momentos.

**À minha namorada**, pelo amor, paciência e incentivo. A sua presença ao meu lado torna tudo mais especial e me dá força para alcançar meus objetivos.



## **Agradecimentos**

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todas as pessoas e instituições que contribuíram para a realização deste estágio e para o sucesso deste relatório.

Ao meu orientador cooperante, **Gabriel de Jesus Guerreiro**, pela orientação, paciência e valiosas contribuições ao longo do estágio. O seu conhecimento e dedicação foram fundamentais para a minha aprendizagem e crescimento profissional.

**À minha mãe**, pelo suporte constante e por ser um exemplo de resiliência e determinação.

**À minha avó**, pelos conselhos sábios e pelo carinho imensurável.

**À minha madrinha**, pelo incentivo e pelas palavras encorajadoras.

**À minha irmã**, por estar sempre ao meu lado e por sua amizade incondicional.

**À minha namorada**, pelo amor, compreensão e apoio em todos os momentos. A sua presença me inspira a ser melhor a cada dia e a enfrentar os desafios com confiança.

**Ao meu padrasto**, pela paciência, orientação e pelo exemplo de dedicação.

**A toda a comunidade escolar da Escola Secundária das Laranjeiras**, pela acolhida e apoio durante este período de estágio. A colaboração e o ambiente estimulante proporcionaram uma experiência enriquecedora e gratificante.

A todos, o meu muito obrigada.



## **Resumo**

### **Capítulo 1**

No capítulo 1 do relatório de estágio pedagógico, detalho as diversas atividades desenvolvidas, com ênfase na direção de turma, no envolvimento com o desporto escolar e na lecionação das aulas de educação física. Abordo as responsabilidades na gestão das turmas, na elaboração e execução de planos de aula dinâmicos e inclusivos, além da organização e supervisão de eventos desportivos que incentivaram a participação e o espírito de equipa dos alunos. Esse período de estágio foi crucial para o aprimoramento das minhas competências pedagógicas, demonstrando a importância de integrar aspetos educacionais e desportivos na formação integral dos estudantes.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico, Direção de Turma, Desporto Escolar, Lecionação, Educação física.

### **Capítulo 2**

No capítulo 2 do relatório de estágio pedagógico, apresento um estudo intitulado "Avaliação da eficácia de um programa de força destinado à região abdominal e membros superiores aplicado a uma turma de 7º ano". No estudo utilizei os testes do programa FitEscola para avaliar a eficácia de um regime de exercícios focado no fortalecimento dessas áreas musculares. Durante o período de intervenção, os alunos foram submetidos a avaliações utilizando os testes padronizados do FitEscola para medir a força e a resistência. Os resultados indicaram melhorias significativas nas capacidades físicas dos alunos, comprovando a eficácia do programa de força aplicado e ressaltando a utilidade dos testes FitEscola como ferramenta de avaliação e monitoramento no contexto educacional.

**Palavras-chave:** Eficácia, Programa de força, Região abdominal, Membros superiores, FitEscola, Força.



## **Abstract**

### **Chapter 1**

In chapter 1 of the pedagogical internship report, I detail the various activities developed, with an emphasis on class management, involvement in school sports and teaching physical education classes. I cover responsibilities in class management, in the development and execution of dynamic and inclusive lesson plans, in addition to organizing and supervising sporting events that encouraged student participation and team spirit. This internship period was crucial for improving my pedagogical skills, demonstrating the importance of integrating educational and sporting aspects into students' comprehensive training.

**Keywords:** Pedagogical Internship, Class Management, School Sports, Teaching, Physical Education.

### **Chapter 2**

In chapter 2 of the pedagogical internship report, I present a study entitled "Evaluation of the effectiveness of a strength program aimed at the abdominal region and upper limbs applied to a 7th grade class". In the study, I used tests from the FitEscola program to evaluate the effectiveness of an exercise regimen focused on strengthening these muscle areas. During the intervention period, students underwent assessments using FitEscola's standardized tests to measure strength and endurance. The results indicated significant improvements in the students' physical capabilities, proving the effectiveness of the strength program and highlighting the usefulness of the FitEscola tests as an evaluation and monitoring tool in the educational context.

**Keywords:** Effectiveness, Strength program, Abdominal region, Upper limbs, FitEscola, Strength.



# Índice

<b>CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA</b> .....	1
1. Introdução .....	1
2. Contextualização.....	2
<b>2.1 Escola</b> .....	2
<b>2.2 Grupo de Educação Física</b> .....	3
<b>2.2 Professor Estagiário</b> .....	5
3. Intervenção .....	5
<b>3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem</b> .....	5
<b>3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico</b> .....	6
<b>3.1.1.1. Princípios Base</b> .....	6
<b>3.1.1.2. Planeamento</b> .....	6
<b>3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem</b> .....	7
<b>3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário</b> .....	8
<b>3.1.2.1. Princípios Base</b> .....	8
<b>3.1.2.2. Planeamento do Ensino Básico</b> .....	8
<b>3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem do Ensino Básico</b> .....	10
<b>3.1.2.4. Avaliação do Ensino Básico</b> .....	11
<b>3.1.2.5. Planeamento do Ensino Profissional (Secundário)</b> .....	12
<b>3.1.2.6. Ensino/Aprendizagem do Ensino Profissional (Secundário)</b> .....	12
<b>3.1.2.7. Avaliação do Ensino Secundário (Profissional)</b> .....	13
<b>3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	14
<b>3.2.1. Desporto Escolar</b> .....	14
<i>Megas Escolar (Anexo XXXIV)</i> .....	15
<i>Torneio Tribol (anexo XXXV ao XXXVIII)</i> .....	15
<i>IV Cross Running (anexo XXXIX ao XLII)</i> .....	17
<i>Jogos Desportivos Escolares (JDE) - (anexos XLIII e XLIV)</i> .....	17
<b>3.2.2. Intervenção na Escola</b> .....	18
<b>3.3.3. Direção de Turma</b> .....	19
<b>3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional</b> .....	23
<b>3.3.4. Integração com o Meio</b> .....	26
4. Reflexão Final .....	27
5. Referências .....	32
<b>CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA</b> .....	34
<b>1. Introdução</b> .....	34

<b>2. Metodologia</b> .....	35
<b>2.1. Participantes</b> .....	35
<b>2.2. Procedimentos</b> .....	35
<b>2.3. Análise e Tratamento de Dados</b> .....	37
4. Discussão .....	40
<b>Análise Comparativa dos Resultados dos Grupos de Intervenção e Controlo</b> .....	41
<b>Abdominais</b> .....	41
<b>Flexões</b> .....	41
5. Conclusão.....	42
6. Referências .....	42
ANEXOS .....	44

## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 - Caracterização do Grupo de Intervenção e do Grupo de Controlo. ....	35
Tabela 2 - Resultados do grupo de intervenção em ambos os semestres (abdominais).38	
Tabela 3 - Resultados do grupo de intervenção em ambos os semestres (flexões).....	39
Tabela 4 - Resultados do grupo de controlo em ambos os semestres (abdominais). ....	40
Tabela 5 - Resultados do grupo de controlo em ambos os semestres (flexões). ....	40



## **Lista de Acrónimos**

A - Avançado

AI - Avaliação Inicial

AT - Assembleia de Turma

CDL - Complexo Desportivo das Laranjeiras

CP – Conselho Pedagógico

CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

CPTD - Curso Profissional de Técnico de Desporto

CT - Conselho de Turma

DEF - Departamento de Educação Física

E - Elementar

EE - Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EMAEI - Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva

EP - Estágio Pedagógico

EPIS – Empresários pela Inclusão Social

ERI - Escola Roberto Ivens

ESL – Escola Secundária das Laranjeiras

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GAT - Gabinete de Apoio Tecnológico

I - Introdutório

JDE - Jogos Desportivos Escolares

MSEI - Medidas de Suporte à Educação Inclusiva

NI - Não-Introdutório

PEEF - (Programas Específicos de Escolarização e Formação)

PGE - Plano Geral de Estágio

PROFIJ - Programa Formativo de Inserção de Jovens

PTI - Projeto de Professor Inteiro

SASE - Ação Social Escolar

SASE - Serviços de Ação Social Escolar

SED - Sala de Encaminhamento Disciplinar

SGE - Sistema de Gestão Escolar

SPO - Serviços de Psicologia e Orientação

UBI – Universidade da Beira Interior

UD - Unidades Didática

UTAD - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



# **CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

## **1. Introdução**

O presente relatório de estágio é parte integrante do 2º ciclo de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior (UBI). O Estágio Pedagógico (EP) foi realizado na Escola Secundária das Laranjeiras (ESL), na ilha de S. Miguel, Açores. Este documento visa descrever e refletir sobre as experiências e aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo, bem como avaliar o impacto das práticas pedagógicas desenvolvidas.

O núcleo de estágio de Educação Física (EF) era composto por quatro professores estagiários, oriundos de três universidades distintas: dois provenientes da Universidade do Porto (FADEUP), um da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e eu da UBI. Este fato proporcionou uma riqueza de perspectivas e abordagens pedagógicas, que enriqueceram o processo de ensino-aprendizagem tanto para nós, como para os alunos. Diferentemente dos outros estagiários, de todo o país, a realizar este estágio, fomos reconhecidos oficialmente como professores estagiários e não apenas como estagiários, sendo os únicos a receber remuneração e a possuir um contrato de trabalho. Este contrato conferiu-nos não só um grau de responsabilidade maior, como também contou como um ano de serviço, reforçando o nosso compromisso e a nossa integração no ambiente escolar.

De acordo com Marcelo (2009), atualmente, ser um professor implica reconhecer que, tanto os alunos quanto o próprio corpo de conhecimento, estão a passar por mudanças rápidas, muito além do que estamos acostumados. Por outras palavras, a responsabilidade do professor vai além de simplesmente ensinar os alunos a aprender; também requer um esforço constante por parte do docente, em adquirir novos conhecimentos, a fim de estar apto a ensinar. Para mim, ser professora resume-se a ser um apoio para os alunos que são o futuro da nossa sociedade. Não quero ser uma profissional que lhes manda somente executar algumas tarefas, mas ajudá-los nos problemas que surgem, mesmo sendo de carácter familiar, por exemplo, e aconselhá-los da melhor maneira possível.

Neste contexto, o estágio funcionou como um período de imersão total na prática docente, onde tive a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, desenvolver competências profissionais essenciais e participar ativamente na comunidade escolar. A experiência proporcionada pela ESL revelou-se fundamental para a minha formação, preparando-me de forma robusta para os desafios futuros da carreira docente, neste caso na disciplina de EF.

## **2. Contextualização**

### **2.1 Escola**

A ESL, é uma escola da rede pública e encontra-se localizada num edifício construído em 1986, no concelho de Ponta Delgada mais especificamente, na Rua das Laranjeiras 22 I, 9500-317. Criada pelo Decreto Regulamentar Regional nº 6A/86/A a 31 de março, a ESL foi concebida apenas para funcionar como uma escola e foi a seis de outubro de 1986 que esta iniciou a sua atividade. Só a dezassete de dezembro do mesmo ano foi inaugurada e, nesta altura, a escola encontrava-se equipada com as mais recentes tecnologias e com um complexo desportivo de elevada qualidade e potencialidade. A nível das infraestruturas, a ESL possui um *design* moderno e atrativo da autoria do arquiteto Farello Pinto.

Esta escola conta com a presença de um hino, intitulado de “Programando o Futuro”, da autoria de Aníbal Raposo (música) e Helena Lavouras (voz). Este encontra-se disponível no *website* oficial da escola, mais especificamente, na secção “A escola”. Além disso, a ESL possui um logótipo da autoria do professor João Pedro Vaz de Medeiros.

Relativamente aos clubes e às atividades extracurriculares, a ESL apresenta: Laranjeiras Clube; Clube de Proteção Civil; Atividades Musicais; Preservação da Natureza; Atividades Laboratoriais; Clube de Jornalismo e Radiodifusão; Clube de Cinema; Clube de Robótica; Atividades Informáticas; Atividades Plásticas; Clube Europeu; e Projeto GLOBE.

Atualmente, o Regime de Funcionamento da Escola encontra-se dividido em duas secções. A secção I diz respeito ao funcionamento geral desta e a secção II, aos serviços de apoio à ação educativa. Nesta última, fazem parte as seguintes subsecções: serviços de administração escolar; anfiteatro; gabinete de apoio tecnológico; sala de alunos; reprografia; papelaria; economato; bufetes; e refeitório.

Relativamente ao Regime de Funcionamento dos Órgãos de Administração e Gestão, este está organizado em quatro secções, mais especificamente, a assembleia, o Conselho Pedagógico (CP), o Conselho Executivo (CE) e o Conselho Administrativo, respetivamente.

O Regime de Funcionamento das Estruturas de Gestão Intermédia possui três secções: secção I – estruturas de orientação educativa; secção II – serviços especializados de apoio educativo; secção III – serviços especializados. Dentro da secção I estão os

departamentos curriculares, os conselhos de turma (CT), o professor tutor, os conselhos de diretores de turma e a coordenação do Programa Formativo de Inserção de Jovens (PROFIJ). A secção II possui oito subsecções, nomeadamente, os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), o núcleo de educação especial, a equipa multidisciplinar de apoio socioeducativo, a sala de estudo, a equipa de educação para a saúde, o gabinete de prevenção da violência e promoção da cidadania, o gabinete do coordenador EPIS (Empresários pela Inclusão Social) e a sala de encaminhamento disciplinar. Por último, na secção III há três subsecções, entre as quais, o laboratório de informática, o laboratório de educação tecnológica e o Complexo Desportivo das Laranjeiras (CDL) (anexo I).

No que diz respeito aos alunos, estes são oriundos de diversas freguesias, tais como, Livramento, Fajã de Baixo, São Roque e São Pedro. Grande parte dos alunos apresentam algumas carências económicas, pelo que, o número de alunos que beneficia do apoio dos Serviços de Ação Social Escolar (SASE) é elevado.

Nos dias de hoje, a ESL é a única escola com o Curso Profissional de Técnico/a de Desporto na Ilha de São Miguel.

No que toca às instalações, a escola possui as seguintes infraestruturas: anfiteatro, bar dos alunos, bar dos professores, biblioteca, casas de banho, Conselho Executivo (CE), cozinha, Gabinete de Apoio Tecnológico (GAT), gabinete de coordenação PROFIJ, gabinete de psicologia, gabinete de saúde escolar, galeria, papelaria, refeitório, reprografia, sala de alunos, sala de professores, sala dos diretores de turma, salas de arrumos, salas de aula, serviços administrativos.

Em relação às aulas de EF, a ESL utiliza para lecionação das mesmas o CDL, no anexo II, está os espaços disponíveis e as matérias lecionada em cada uma deles.

## **2.2 Grupo de Educação Física**

O Departamento de Educação Física (DEF) é uma estrutura que colabora com o CP e assegura a articulação curricular, sendo composto por todos os docentes pertencentes ao grupo 620. São cerca de vinte professores, incluindo quatro professores estagiários. No que toca às competências dos docentes integrantes do departamento, compete aos mesmos, a execução de tarefas de articulação curricular, promovendo a cooperação entre os docentes que o integram, bem como a dos restantes departamentos da unidade orgânica. Adequar o currículo aos interesses e necessidades específicas dos alunos. Planificar e adequar à realidade da unidade orgânica a aplicação dos métodos de estudo estabelecidos a nível regional e nacional. Elaborar e aplicar medidas de reforço

das didáticas específicas das disciplinas e áreas curriculares integradas no departamento. Assegurar com outras entidades de orientação educativa internas, a adoção de metodologias específicas destinadas ao desenvolvimento dos planos de estudo e das componentes locais do currículo. Prevenir a exclusão através da análise de oportunidades que visem adotar medidas para melhorar as aprendizagens. Elaborar propostas de diversificação curricular. Assegurar a coordenação de procedimentos e formas de atuação nos domínios pedagógicos e de avaliação. Promover ações de formação contínua que sejam consideradas adequadas, após identificação das necessidades de formação dos professores. Organizar atividades de enriquecimento curricular no âmbito das disciplinas e áreas curriculares do departamento. Acompanhar o funcionamento dos clubes e o desenvolvimento de outras atividades de enriquecimento curricular nas áreas disciplinares do departamento.

Compete também ao departamento, a organização e promoção de eventos desportivos escolares que motivem os alunos à prática desportiva. Estavam previstos para o ano letivo de 2023/2024, a 5ª edição do Crossrunning; o 3º Torneio de Natação; e Atividades Desportivas Escolares, como o MegaSalto e o MegaSprint (fase de ilha), Torneio de Tribol e Torneio de Raquetas.

Quanto à coordenação do DEF, esta pertencia ao docente Rui Gouveia e que, segundo o Artigo 4º, deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do CE. Compete ao mesmo a promoção de troca de experiências e a cooperação entre todos os docentes; assegurar a coordenação das orientações curriculares e dos programas de estudo; promover a articulação com outras estruturas/serviços da escola; propor ao CP o desenvolvimento de componentes curriculares locais; promover atividades de investigação, visando a melhoria da qualidade das práticas educativas. Organizar a gestão do espaço e bens materiais do departamento e manter atualizado o arquivo do departamento, relativos às planificações anuais, programa, instrumentos de avaliação, atas e outros documentos considerados relevantes.

Relativamente ao DOG – Documento de Organização e de Gestão, este é um documento que define o regime de funcionamento do DEF e estabelece um conjunto de normas gerais de organização, de funcionamento e de gestão e os procedimentos a observar na escola. O DOG foi elaborado pelos docentes que integram o DEF, sendo um instrumento de trabalho uniformizador de critérios de desempenho docente e facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Salientar que este é um documento dinâmico, uma vez que é revisto anualmente.

## **2.2 Professor Estagiário**

Desde criança que a paixão pelo desporto está presente na minha vida. Neste sentido, sempre pratiquei ao longo da minha vida diferentes modalidades. Sou uma pessoa que gosta muito de ajudar o próximo e assim a ideia do querer ser professora está presente desde do meu Ensino Básico. Isto porque, a escola abrange toda a comunidade e sempre tive o objetivo de ajudar a minha região (Açores) e vejo que o fato de querer ser docente vem desta ideia de auxiliar diversos jovens e crianças.

Segundo Gadotti (2004) “Escolher a profissão de professor não é escolher uma profissão qualquer”. Ser professor é desempenhar um papel fundamental na formação e desenvolvimento de indivíduos, tanto em termos de percurso escolar quanto pessoais. A profissão envolve uma combinação de conhecimentos, habilidades pedagógicas, e um compromisso com a educação e o bem-estar dos alunos. Para além, disto o professor deve sempre atualizar e aumentar o seu conhecimento em diversas áreas.

É de salientar que para obter a habilitação profissional para a docência através do Mestrado em Ensino, é necessário realizar um EP. Este estágio depende de um acordo entre o departamento responsável pela educação na administração Regional Autónoma dos Açores e a instituição de ensino superior que oferece o curso.

Com a entrada em vigor do Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A, de 26 de junho, que estabelece o Estatuto da Carreira Docente na Região Autónoma dos Açores, houve mudanças no modelo de estágios pedagógicos dos Mestrados em Ensino. Agora, os estágios são realizados como professor estagiário remunerado. Neste sentido, fui considerada professora estagiária e não apenas estagiária. É importante realçar que fui uma das quatro pessoas do país, que é renumerada por realizar este tipo de estágio. Para o estágio pedagógico como professora estagiária remunerada, foi necessário realizar um Contrato de Estágio Pedagógico.

Os estágios pedagógicos são regulamentados pelo Estatuto da Carreira Docente na Região Autónoma dos Açores, conforme modificado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A, de 26 de junho, e pela Portaria n.º 85/2023, de 29 de setembro, que define os critérios para a realização dos estágios.

## **3. Intervenção**

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

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

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

No contexto do meu estágio pedagógico, surgiu o projeto da lecionação do 2º Ciclo, que teve como principais objetivos: possibilitar a lecionação de aulas ao 2º Ciclo e proporcionar uma experiência prática diferenciada da minha realidade e, simultaneamente enriquecedora, visto que a idade dos alunos e o contexto onde estavam inseridos eram diferentes dos que estava habituada. Esta diversidade não é nada mais nada menos que a realidade da profissão docente, porque ao longo da minha carreira irei, certamente, deparar-me com inúmeros alunos e inúmeros contextos, cada um com as suas características. Posto isto, este projeto focou - se em lecionar aulas de EF, na Escola Roberto Ivens (ERI), em Ponta Delgada, no período de duas semanas, para uma turma do 5º ano, visando não apenas transmitir conhecimentos, mas também promover o desenvolvimento integral dos alunos. A escolha do 5º ano como público-alvo justificase, sobretudo pela compatibilidade de horários, uma vez que não se sobrepôs ao horário das minhas turmas da ESL, sendo apenas um aliado crucial há minha prática profissional. Além disso, este ciclo de ensino marca uma transição significativa na vida dos estudantes, onde as aprendizagens motoras, sociais e cognitivas desempenham um papel fundamental no seu desenvolvimento. A ERI, como cenário deste projeto, ofereceu um contexto real onde eu pude aplicar os meus conhecimentos teóricos adquiridos, desenvolver competências pedagógicas e estabelecer uma relação de proximidade com os alunos. Através de uma abordagem dinâmica e participativa, pretendeu-se criar um ambiente de aprendizagem estimulante e inclusivo, onde cada aluno se sentisse motivado e valorizado.

#### **3.1.1.2. Planeamento**

Este projeto foi meticulosamente preparado para garantir o sucesso da experiência pedagógica. O núcleo de estágio de EF da ESL passou por um processo de planeamento abrangente, envolvendo a definição de objetivos e estratégias pedagógicas, além da seleção de recursos e materiais didáticos. A data de execução do projeto foi decidida no início do ano letivo, durante a elaboração do Plano Geral de Estágio (PGE), e foi implementado antes da interrupção letiva da Páscoa. O apoio e a autorização da ERI foram obtidos, pois a escola de acolhimento só possui turmas a partir do 7º ano. A preparação envolveu a análise dos horários dos professores, do contexto educativo, e das necessidades específicas dos alunos do 5º ano em relação à EF. O núcleo de estágio, junto com o professor cooperante, coletou informações detalhadas sobre as turmas e a

planificação. Os objetivos gerais e específicos do projeto foram estabelecidos, com as modalidades de basquetebol e atletismo (barreiras) sendo lecionadas. Após a primeira aula de basquetebol, foi decidido que todas as quatro aulas com a turma seriam focadas nesta modalidade coletiva.

### **3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem**

Ao concluir este projeto de estágio pedagógico na ERI, é importante fazer uma análise abrangente de todas as etapas envolvidas. Inicialmente, na fase de planeamento, dediquei tempo considerável e esforço para elaborar planos de aula detalhados, alinhados com os objetivos educacionais e adaptados às características específicas dos alunos do 2º ciclo. Estes foram fundamentais para garantir uma abordagem estruturada e eficaz durante as aulas. Ainda nesta fase, tive que ter em atenção à meteorologia, uma vez que as aulas iriam ser realizadas ao ar livre. Infelizmente naquelas duas semanas a chuva esteve presente, e neste sentido, tive direito somente à metade do ginásio e, como este não tinha tabelas, foi um dos aspetos que tive que ter em consideração ao preparar as aulas. Durante a fase de gestão e organização, concentrei-me em criar um ambiente de aprendizagem propício ao desenvolvimento físico, emocional e social dos alunos. Estabelecer regras claras, desde do primeiro momento em que tive contacto com a turma, gerenciar o tempo de forma eficaz e organizar os recursos necessários foram aspetos fundamentais para garantir o bom funcionamento das atividades planeadas. Os planos de aula foram cuidadosamente desenvolvidos, com o intuito de promover o desenvolvimento de habilidades motoras e estimular a cooperação entre os alunos. Através de uma variedade de atividades físicas, desde jogos recreativos até exercícios mais estruturados, procurei proporcionar experiências significativas que contribuíssem para o crescimento integral dos alunos. Em relação à comparação entre lecionar aulas ao 7º ano e ao 5º ano, percebi algumas diferenças significativas. No 7º ano, os alunos geralmente apresentam um maior nível de autonomia e responsabilidade, o que influencia de forma direta a dinâmica das aulas e a forma como são conduzidas. Além disso, as abordagens pedagógicas podem ser mais direcionadas para o desenvolvimento de habilidades específicas, em comparação com o 5º ano, onde a ênfase muitas vezes está no desenvolvimento básico de habilidades motoras e na promoção de hábitos saudáveis de vida. Em resumo, as experiências vivenciadas durante este período contribuíram significativamente para o meu crescimento profissional e para a melhor compreensão das particularidades envolvidas no ensino da EF nos diferentes níveis de ensino (anexo III).

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

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

No mês de agosto do ano de 2023, dirigi-me à escola para receber toda a informação necessária para iniciar o ano letivo. Reforço que ao possuir um regime de estágio diferente do habitual, foram-me atribuídas duas turmas que iriam ficar inteiramente há minha responsabilidade. Então foi-me atribuída a turma D do 7º ano de escolaridade, a qual eu ia seguir toda a direção de turma, e a turma J do 10º do Curso Profissional de Técnico de Desporto (CPTD). É importante salientar que as cinco turmas do 7º ano de escolaridade foram distribuídas pelo núcleo de estágio de EF. Cada professor estagiário ficou com a sua respetiva turma e o orientador cooperante ficou com a turma C, esta foi designada de “turma-piloto”, ou seja, era nesta turma que os professores estagiários realizavam diversas experiências, quer de exercícios, quer de estilos de ensino, entre outros. As aulas desta turma contavam sempre com a presença dos quatro professores em estágio mais o orientador cooperante.

De forma a preparar o ano letivo, primeiramente foi-me entregue o meu horário (anexo IV), seguidamente o mapa de rotação dos espaços (anexo V). Com todas as informações recolhidas, efetuei o plano anual de estágio (PAE) para cada turma (anexos VI e VII) e neste sentido, após este documento pronto, iniciei a realização das unidades didáticas (UD) das modalidades que iriam ser lecionadas. No anexo VIII e IX encontra-se um exemplo de uma UD do 7º ano e 10º ano, respetivamente.

No caso do 7ºano, as modalidades a serem lecionadas foram: Andebol, Natação, modalidade obrigatória na entidade, Voleibol, Atletismo, Ginástica de Solo e de Aparelhos e Ginástica Acrobática, esta última foi uma opção minha uma vez que a modalidade principal praticada na entidade era o Judo mas como eu grande conhecimento acerca desta modalidade de combate, optei por lecionar há minha turma a disciplina referida. Na turma-piloto foi abordado o Judo e foi aí que aprendi bastante conteúdo sobre a modalidade.

No que diz respeito à turma do secundário os módulos dados foram: Basquetebol, Ginástica de Solo e Aparelhos, Dança (Sociais e Tradicionais), Atletismo, Aptidão Física/Treino Funcional e Atividade Física e Contexto Saúde.

#### **3.1.2.2. Planeamento do Ensino Básico**

Como acima referido foi-me dado os diferentes mapas de rotação dos espaços, no total havia seis mapas. Isto, correspondeu a uma volta por todos eles no primeiro semestre e outra volta completa no segundo semestre.

No início de cada unidade era feita uma Avaliação Inicial (AI) para verificar o nível dos alunos e a Avaliação Prognóstica (AP), ou seja, a avaliação que eu achava que o aluno ia conseguir atingir no final da UD. Isso ajudava-me a planear as aulas e a seleccionar os exercícios/tarefas, de forma a abordar as dificuldades dos alunos, considerando o número de participantes, o espaço disponível e o material necessário.

Além disso, os testes do FitEscola foram aplicados em ambos os semestres. Os testes realizados, segundo o protocolo de aptidão física da escola foram: o vaivém, o teste do senta e alcança, o teste de agilidade, o teste de abdominais e extensões de braços.

Relativamente ao primeiro semestre foram abordadas primeiramente as modalidades de Atletismo e Voleibol. A modalidade de Voleibol foi prevista para leccionação de 14 de setembro a 26 de outubro no primeiro semestre. No que diz respeito ao segundo semestre, foi lecionada de 26 de fevereiro a 21 de março. Referir ainda que, para a Unidade Didática de Voleibol, foram atribuídos cinco segmentos de aulas de 45 minutos cada, e cinco blocos de 90 minutos cada. No total foram lecionadas dez aulas, contabilizando assim um total de quinze segmentos no período letivo. A modalidade de Atletismo foi prevista para leccionação de 12 de setembro a 6 de outubro no primeiro semestre, onde foram lecionados três blocos. Já no segundo semestre, a modalidade em questão foi lecionada de 29 de janeiro a 23 de fevereiro e de 27 de maio a 11 de junho. Neste sentido, foram lecionadas no último semestre seis aulas de 45 minutos e duas aulas de noventa minutos, contabilizando, assim doze segmentos. Referir ainda que, para a Unidade Didática de Atletismo, no total foram lecionadas onze aulas, contabilizando assim um total de dezasseis segmentos no ano letivo.

Seguidamente, as modalidades lecionadas foram a Natação e a Ginástica do Solo. A modalidade de Natação foi prevista para leccionação de 9 de outubro a 16 de novembro no primeiro semestre. No que diz respeito ao segundo semestre, foi lecionada de 11 de março a 18 de abril. Referir ainda que para a Unidade Didática de Natação foram atribuídos cinco segmentos de aulas de 45 minutos cada, e cinco blocos de 90 minutos cada. No total foram lecionadas dez aulas, contabilizando assim um total de quinze segmentos. Em relação à modalidade de Ginástica, foi acordado, com o orientador cooperante, no início do ano letivo que seria abordada no primeiro semestre a Ginástica do Solo e no segundo semestre a Ginástica de Aparelhos. Neste sentido, a modalidade de Ginástica de Solo foi lecionada de 30 de outubro a 17 de novembro no primeiro semestre. No que diz respeito, ao segundo semestre, a ginástica de aparelhos, foi lecionada de 8 de

abril a 10 de maio. Assim a modalidade contou com nove aulas no total. Seis aulas recorreram no primeiro semestre, sendo três de 45 minutos e três de 90 minutos, contabilizando assim nove segmentos de ginástica do solo. Relativamente ao segundo semestre, foram lecionadas duas aulas de 45 minutos e uma de 90 minutos, sendo no total quatro segmentos de ginástica de aparelhos.

Posteriormente, lecionei as modalidades de Andebol e de Ginástica Acrobática. A modalidade de Andebol foi prevista para leção no primeiro semestre de 20 de novembro a 18 dezembro e de 4 de janeiro a 18 de janeiro. No segundo semestre de 22 de abril a 9 maio e de 16 de maio a 23 de maio. Neste sentido, o primeiro semestre contou com cinco aulas de 45 minutos e três aulas de 90 minutos. Foram então, lecionadas sete aulas, contanto com um total de dez segmentos. Já o segundo semestre, foram lecionadas três aulas de 45 minutos e duas aulas de 90 minutos, tendo sido lecionadas cinco aulas neste último semestre. Dá um total de sete segmentos. No ano letivo, foram lecionadas doze aulas de Andebol, sendo contabilizados dezassete segmentos. No que diz respeito à ginástica Acrobática, foi prevista para leção no primeiro semestre de 3 de janeiro a 24 janeiro e de 29 de janeiro a 23 de fevereiro, contabilizando um total de nove segmentos. Já no segundo semestre de foi lecionada de 13 de maio a 24 maio e de 27 de maio a 11 de junho, sendo no total três segmentos. No período letivo, foram dedicados doze segmentos a esta modalidade.

### **3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem do Ensino Básico**

Neste tópico, vou abordar diversos parâmetros que tive que ter em atenção e que me ajudaram a lecionar as aulas de uma forma eficaz. Vou fazer referência ao planeamento, a gestão, a execução das aulas e as reflexões sobre as a minha prática docente (exemplo no anexo X), com especial ênfase nos desafios comportamentais enfrentados.

O planeamento das aulas envolveu a preparação cuidadosa de conteúdos, atividades e avaliações, sempre com o objetivo de atender às necessidades específicas dos alunos e ir ao encontro dos objetivos definidos após a avaliação inicial efetuada em cada modalidade.

Durante a execução das aulas, utilizei métodos de ensino diversificados para manter os alunos motivados. As aulas foram conduzidas de maneira prática e dinâmica, incentivando a participação dos alunos através de atividades físicas variadas e exercícios de condicionamento. Realizamos atividades em grupo e individuais para desenvolver habilidades motoras, o trabalho em equipa e o espírito desportivo.

A gestão do comportamento dos alunos foi um desafio constante. A turma apresentava comportamentos complicados, como distrações frequentes e dificuldades em manter a disciplina. Algumas estratégias que utilizei nas aulas quando aconteciam estas situações, foi por exemplo afastar o aluno da restante turma, metendo-lhe para um canto ou indicar-lhe para andar à volta do campo e em casos mais extremos mandar-lhe para a SED o que nunca foi necessário.

Os métodos de avaliação incluíram também testes escritos (anexo XI e XII). As avaliações foram desenhadas para medir o conhecimento adquirido. O feedback foi fornecido de forma construtiva e contínua, tanto individualmente quanto em grupo, destacando pontos fortes e áreas a serem melhoradas. Esta abordagem ajudou os alunos a entenderem melhor seu progresso e a se motivarem a melhorar.

Ao refletir sobre a minha prática docente, percebo que algumas estratégias funcionaram bem, como a utilização de atividades práticas e a interação constante com os alunos. No entanto, reconheço que há áreas a serem melhoradas, especialmente na gestão do comportamento.

#### **3.1.2.4. Avaliação do Ensino Básico**

A avaliação da disciplina de EF é expressa no nível do programa Não-Introdutório (NI), Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A) quando o aluno cumpre em desempenho, conhecimentos e atitudes as aprendizagens definidas para cada nível considerado em cada uma das matérias lecionadas do programa. A avaliação quantitativa final é expressa numa escala de classificação de 1 a 5.

Em cada um dos semestres foi realizada uma avaliação intercalar. No contexto escolar, a avaliação intercalar desempenha um papel crucial no processo educativo. Esta consiste à avaliação contínua e regular do progresso dos alunos ao longo do período letivo, em vez de depender exclusivamente de avaliações finais. É um fator essencial que permite que os professores acompanhem o desenvolvimento dos alunos ao longo do tempo. Isso possibilita a identificação de dificuldades de aprendizagem de maneira precoce, permitindo intervenções imediatas. A qualificação neste tipo de avaliação é realizada qualitativamente, ou seja, o aluno é avaliado com: insuficiente, suficiente, bom ou muito bom (anexo XIII e XIV).

O departamento de EF, possuía um documento onde estava inserido os diversos critérios a serem avaliados em cada modalidade lecionada. No anexo XV ao XX, estão presentes os diversos critérios que segui para poder realizar as diferentes avaliações das modalidades lecionadas ao ensino básico. No início de cada UD, como já referido,

efetuava a AI e indicava uma AP para cada aluno. Em todas as disciplinas, verificou-se um progresso nos alunos, ou seja, a maioria dos alunos conseguiu atingir a AP no final do ano letivo. Os alunos que não conseguiram atingir o nível desejado numa determinada modalidade, deveu-se a terem mais dificuldades naquela disciplina ou por falta assiduidade. No anexo XXI ao XXVI, estão presentes as diferentes avaliações sumativas (AS) de cada modalidade e onde se verifica o descrito acima.

No anexo XXVII, está presente o referencial de sucesso para atribuição das notas.

### **3.1.2.5. Planeamento do Ensino Profissional (Secundário)**

Ao contrário do ensino básico, o ensino profissional funciona por módulos, o que na minha opinião, é muito mais prático de trabalhar. Como acima referido, antes do início do ano letivo foram-me dadas todas as informações necessárias para eu conseguir preparar o ano letivo de forma eficaz. No início de cada módulo, realizava-se uma Avaliação Inicial (AI) para verificar o nível de habilidade dos alunos e fazer uma avaliação prognóstica, ou seja, uma previsão do desempenho que eu esperava que cada aluno atingisse ao final da UD. Esse processo auxiliava no planeamento das aulas e na seleção dos exercícios e tarefas, permitindo abordar as dificuldades específicas dos alunos. Além disso, considerava o número de alunos, o espaço de aula e o material necessário para otimizar a efetividade das atividades.

Neste sentido, o primeiro módulo a ser abordado foi os Jogos Desportivos Coletivos nomeadamente o Basquetebol. Este foi lecionado de 15 de setembro a 20 de outubro. Seguidamente, o módulo abordado foi o Ginástica I (Solo e Aparelhos), foi orientado de 27 de outubro a 15 de dezembro. Posteriormente, temos o módulo que diz respeito às danças Tracionais e Sociais (Dança I), que foi lecionado de 15 de janeiro a 16 de fevereiro. O seguinte módulo é de Atletismo I e foi abordado de 23 de fevereiro a 12 de abril. Já o módulo de Aptidão Física/ Treino Funcional foi lecionado de 19 de abril a 24 de maio. Todos estes módulos acima referidos contaram com seis blocos, ou seja, doze segmentos.

No que diz respeito ao último módulo este foi lecionado de 31 de maio a 21 de junho e designa-se por Atividade e Contexto Saúde. Neste, foram dados sete segmentos, ou seja, três blocos mais um segmento.

### **3.1.2.6. Ensino/Aprendizagem do Ensino Profissional (Secundário)**

No ensino secundário, o planeamento das aulas era mais avançado e focado em atividades que estimulassem o desenvolvimento físico e a compreensão técnica e tática dos alunos. Como a turma era empenhada, trabalhadora e motivada, pude planear atividades mais complexas e desafiadoras, promovendo a autonomia dos alunos e o trabalho em equipa.

No ensino secundário, a execução das aulas foi significativamente mais fluida comparativamente ao ensino básico. Os alunos eram motivados e trabalhavam bem em grupo, ajudando-se mutuamente. A dinâmica das aulas permitia um foco maior em técnicas avançadas e na preparação física específica para as diferentes modalidades.

Relativamente, à gestão da aula era mais focada em facilitar a colaboração e o autogerenciamento dos alunos. A turma demonstrava uma atitude madura e responsável, o que reduzia significativamente a necessidade de intervenções disciplinares. A motivação intrínseca dos alunos e a disposição para se ajudarem mutuamente criaram um ambiente positivo e produtivo para a aprendizagem.

Agora refletindo sobre a experiência de lecionar no ensino básico e no ensino secundário, percebo que a abordagem e as estratégias devem ser adaptadas às características específicas de cada grupo. Enquanto no ensino básico a ênfase estava na gestão do comportamento e na motivação constante dos alunos, no ensino secundário, o foco era promover a autonomia, a colaboração e o desenvolvimento técnico avançado. Ambas as experiências proporcionaram aprendizagens e contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento profissional.

### **3.1.2.7. Avaliação do Ensino Secundário (Profissional)**

A avaliação em cada módulo da disciplina de Educação Física é expressa no nível do programa Não-Introdutório (NI), Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A) quando o aluno cumpre em desempenho, conhecimentos e atitudes as aprendizagens definidas para cada nível considerado em cada uma das matérias lecionadas do programa. A avaliação sumativa é expressa numa escala de classificação de 0 a 20 valores. O aluno atinge o referencial de sucesso e obtém a classificação de 10 valores, em cada módulo, quando: Demonstra, com consistência, 3 dos seguintes itens: 1. É assíduo e participa ativamente na aula; 2. É pontual e portador do material necessário; 3. Respeita os outros e aceita as orientações do professor; 4. É empenhado e contribui para o bom ambiente na turma; 5. Cooperar nas tarefas e projetos comuns.

A AS, era realizada na última aula de cada módulo. Como já foi referido o departamento, dispunha de um documento onde estavam inseridos os critérios de

avaliação de cada modalidade. Nos anexos: XV, XVII, XXVIII e XXIX, estão presentes os critérios de avaliação das modalidades lecionadas ao ensino secundário. Como podemos verificar nos anexos, a turma em geral evolui e conseguiu atingir o nível esperado, quando isto não acontecia devia-se principalmente à falta de assiduidade, como podemos verificar no anexo XXX ao XXXIII.

No anexo XXVII, está presente o referencial de sucesso para atribuição das notas.

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

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O DE é uma atividade complementar ao currículo escolar, conforme estabelecido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua versão atual. Consiste em práticas desportivas e recreativas que complementam o currículo e ocupam os tempos livres dos alunos, permitindo liberdade de participação e escolha. Essas atividades são integradas no plano de atividades da escola e coordenadas pelo sistema educativo, sendo oferecidas em escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro) destaca a importância do DE para a promoção da saúde e da condição física dos alunos, para a aquisição de hábitos motores e para a compreensão do desporto como um elemento cultural. Além disso, incentiva o desenvolvimento de sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. A lei também sugere que os estudantes devem ter uma participação ativa na gestão dessas atividades, sob a orientação de profissionais qualificados.

As atividades do DE devem ser adequadas à idade, desenvolvimento psicomotor e nível desportivo dos participantes, bem como aos seus interesses e às suas necessidades.

O DE está estruturado em quatro níveis de participação:

- Atividades Desportivas Escolares (ADE);
- Jogos Desportivos Escolares (JDE);
- Atividades físicas e desportivas, com ou sem ligação a federações, através dos Clubes Desportivos Escolares (CDE);
- Participação em atividades do Desporto Escolar Nacional e Internacional (DEN).

A organização e coordenação das normas específicas do DE são responsabilidade da Direção Regional da Educação e Administração Educativa (DREAE), em colaboração com a Direção Regional do Desporto (DRD) e as escolas.

As principais atividades realizadas na região são: Corta-Mato Escolar, Megas Escolares e os JDE. Estas atividades passam por diversas etapas, primeiramente pela fase de escola, posteriormente a fase de ilha e por último a fase regional. No meu estágio tive oportunidade de participar em todas estas atividades e as suas diferentes etapas.

A organização e gestão das atividades desportivas durante o ano letivo foram intensas e desafiadoras, mas trouxeram resultados muito positivos, tanto em termos de participação dos alunos, quanto de sucesso nas competições.

### ***Megas Escolar (Anexo XXXIV)***

O primeiro evento que realizámos foi o Megas Escolar, que incluía o Mega Sprint e o Mega Salto. Na preparação da fase de escola desta atividade houve diversas reuniões entre o grupo coordenador, constituído pelo professor Fernando Melo e todos os professores estagiários. Uma dessas reuniões consistiu na distribuição de funções a cada professor de Educação Física, envolvendo todo o departamento na organização e gestão destas provas. A fase escolar estava prevista para 15 de novembro de 2023 (Mega Sprint) e 22 de novembro de 2023 (Mega Salto), mas, devido às más condições atmosféricas, não foram realizadas.

Querendo dar oportunidade aos nossos alunos de participarem na fase ilha, reunimos uma lista de alunos a partir de registos feitos durante as aulas e fizemos a sua inscrição, informando a DREAE do sucedido. Foi-nos autorizada a participação na fase ilha, cuja comitiva da nossa escola contou com quinze alunos. A fase de ilha ocorreu no dia 31 de janeiro de 2024 e a organização esteve a cargo do Serviço de Desporto da Ilha de S. Miguel, com o apoio técnico da Associação de Atletismo de S. Miguel. Os alunos das turmas do Curso de Desporto (12ºD e 12ºE) participaram na organização do evento como juízes de prova. No final, tivemos um aluno que foi apurado para a fase regional de ambas as provas, mas a encarregada de educação não autorizou a sua participação.

### ***Torneio Tribol (anexo XXXV ao XXXVIII)***

O segundo evento foi o Torneio Tribol, organizado pelos professores responsáveis pelas Atividades Desportivas Escolares (ADE's), em conjunto com o Núcleo de Estágio de Educação Física. Decidimos realizar este torneio com vista à participação nos Jogos Desportivos Escolares do 3º Ciclo e Ensino Secundário e com o objetivo de abranger todos os alunos da comunidade educativa. As modalidades incluídas foram Voleibol 4x4, Basquetebol 3x3 e Futsal 5x5.

Delineámos o funcionamento do torneio tendo em conta os recursos materiais, espaciais e humanos disponíveis. Decidimos realizar o mesmo torneio envolvendo ambos os ciclos mas, indiretamente, acabámos por realizar dois torneios separados. A elevada participação exigiu uma intensa reflexão sobre a organização, incluindo a participação simultânea de ambos os ciclos no mesmo espaço, a repartição das modalidades por dias, a duração dos jogos, a utilização de grupos ou eliminatórias e a disponibilidade dos espaços.

Repartimos as modalidades por diversos dias: 11 de outubro para o Voleibol, 18 de outubro para o Basquetebol e 25 de outubro para o Futsal. As inscrições e a propaganda do torneio ficaram a cargo do Núcleo de Estágio, enquanto a elaboração do regulamento e das fichas de inscrição foram da responsabilidade dos restantes professores. À medida que discutíamos os vários aspetos, redigimos as regras do torneio, sempre com vista a um evento dinâmico, divertido e justo para todos os alunos.

No dia do Voleibol, a professora Filipa foi encarregada de iniciar e terminar os jogos e funcionou como 2º árbitro no campo 1 do secundário. O professor João foi nomeado marcador e 2º árbitro do campo 2 do secundário e eu fui o 1º árbitro do campo 2 do secundário. O professor Paulo assumiu o mesmo papel que o professor João, mas no campo 1 do 3º Ciclo.

No dia do Basquetebol, a professora Filipa ficou responsável pela arbitragem do campo 2, enquanto o professor João e eu ficámos encarregues pelo marcador e pela organização das equipas. O professor Paulo ficou responsável pela arbitragem do campo 1. Nos últimos jogos, trocámos de papéis com a professora Filipa e o professor Paulo.

No dia do Futsal, a professora Filipa encarregou-se pela cronometragem e pelo marcador dos jogos do 3º Ciclo, enquanto eu fiquei responsável pela cronometragem e pelo marcador dos jogos do campo 2 do Secundário. O professor Paulo e o professor João ficaram a arbitrar todos os jogos do 3º Ciclo.

As minhas expectativas para este torneio eram que os alunos recebessem o evento com interesse, dado que era uma novidade na escola. Aguardava um evento de sucesso, com boa adesão, abrangendo todos os alunos, não apenas os que já praticavam desporto fora da escola. No final, o Torneio Tribol da ESL foi inovador e destacou-se pela inclusão e *fair-play*, não deixando de lado a competição. Superámos as expectativas iniciais, com uma adesão superior ao esperado.

Apesar do sucesso, a organização foi desafiante. Fomos surpreendidos pelo grande número de inscrições, que levou a alterações no calendário competitivo, e enfrentámos problemas logísticos e meteorológicos que impediram um balanço ainda

mais positivo. As interrupções causaram algumas desistências e menor afluência dos alunos nos restantes dias do torneio. Além disso, ficou em falta a entrega de prémios para culminar um evento tão positivo. No futuro, sugiro que o torneio seja realizado sem interrupções e que se inclua uma cerimónia de entrega de prémios.

#### ***IV Cross Running (anexo XXXIX ao XLII)***

A tradição do Cross Running continuou com a sua quarta edição, promovendo valores como espírito de competição, respeito e fair-play. Este evento, sob a responsabilidade do professor Fernando Melo e com o apoio do Núcleo de Estágio, incluiu obstáculos e visou principalmente a promoção da atividade física. Realizámos uma reunião em 28 de novembro para distribuir tarefas, aprovar o regulamento, verificar a folha de resultados e discutir as regras e o funcionamento do evento. O Núcleo de Estágio ficou responsável pela elaboração do poster, requisição das fitas sinalizadoras e elaboração e publicação de um vídeo publicitário.

Optámos por utilizar uma vala com água para diferenciar o evento do Corta-Mato, caracterizando-se pela corrida e/ou caminhada ao ar livre, com música, alegria, amigos e obstáculos. Após a reunião, verificámos as quatro zonas a serem utilizadas e cada um de nós ficou responsável por uma zona específica e pelos alunos auxiliares.

No dia do evento, a professora Filipa ficou encarregue da zona 2, o professor João da zona 3, eu da zona 4 e o professor Paulo ficou responsável pela fotografia e pela entrega de prémios. Posteriormente, os professores Paulo e João ficaram encarregues da inscrição dos alunos na Fase de Ilha do Corta-Mato Escolar.

#### ***Jogos Desportivos Escolares (JDE) - (anexos XLIII e XLIV)***

Os Jogos Desportivos Escolares de Futsal do Ensino Secundário visaram promover a prática desportiva e o espírito de equipa entre os estudantes. Este ano, eu e um colega da UTAD fomos responsáveis pela equipa de futsal masculino da nossa escola. A fase de ilha decorreu no Nordeste, onde enfrentámos várias equipas locais e conquistámos o título de campeões.

Na fase regional, realizada na ilha do Faial, as melhores equipas de diferentes ilhas competiram entre si. A nossa equipa demonstrou um desempenho exemplar, superando todos os desafios e sagrando-se campeã regional. A logística foi complexa, incluindo transporte aéreo e terrestre, alojamento e alimentação.

As expectativas para a fase de ilha eram altas, sabendo que a escola iria defrontar outras escolas com uma cultura forte de DE, principalmente o futsal. Acreditávamos que o trabalho em equipa seria crucial e que as nossas habilidades técnicas e estratégias de jogo desenvolvidas nos treinos nos ajudariam a dominar as partidas. Após a vitória no

Nordeste, as expectativas para a fase regional eram ainda mais elevadas. Esperávamos manter o ritmo de vitórias e enfrentar adversários ainda mais desafiadores com confiança.

A participação e sucesso nos JDE destacaram a importância do desporto escolar e o impacto positivo de uma liderança comprometida no desenvolvimento dos jovens. Esta experiência foi extremamente gratificante e espero continuar a contribuir para o crescimento e sucesso do futsal escolar no futuro.

O balanço das atividades desportivas na ESL foi altamente positivo. Na minha opinião, conseguimos promover a prática desportiva, o espírito de equipa e o *fair-play* entre os alunos. Superámos as expectativas iniciais, proporcionando momentos de competição saudável e valorização do desporto. Apesar dos desafios, as atividades foram bem-sucedidas, mostrando que o desporto tem lugar para todos e que há inúmeras formas de o praticar. No futuro, sugiro a realização contínua dos eventos sem interrupções e a inclusão de uma cerimónia de entrega de prémios em todas as provas para aumentar a motivação dos alunos.

A organização destas atividades envolveu um esforço conjunto de professores, estagiários e alunos, demonstrando a importância da colaboração e do planeamento detalhado para o sucesso dos eventos. Apesar dos desafios enfrentados, como as condições meteorológicas adversas, a dedicação e o compromisso de todos os envolvidos garantiram que os objetivos do DE fossem alcançados, proporcionando aos alunos experiências enriquecedoras e motivadoras.

A continuidade e o aperfeiçoamento do DE são essenciais para assegurar que mais alunos possam beneficiar destas atividades. A implementação de medidas que garantam a participação contínua e a realização de cerimónias de premiação são sugestões que podem aumentar a motivação e o envolvimento dos estudantes.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

Durante o meu estágio como professora de Educação Física, trabalhei em várias dimensões do desenvolvimento estudantil, incluindo aspetos físicos, sociais e emocionais. A minha intervenção envolveu a criação de planos de aula diversificados, a adaptação de atividades para alunos com necessidades especiais e a implementação de projetos interdisciplinares. Promovi atividades que melhoraram as capacidades motoras e o condicionamento físico dos alunos, além de incentivar a cooperação, o respeito mútuo e a autoconfiança. Desenvolvi estratégias para aumentar a participação ativa dos alunos nas aulas e destacar a importância da atividade física para a saúde e o bem-estar geral.

Em colaboração com meus colegas do núcleo de estágio, desenvolvemos diversos projetos para impactar positivamente a comunidade escolar. Um desses projetos foi o I Pequeno-Almoço Saudável da ESL (anexo XLV), realizado no Dia Mundial da Alimentação. Este projeto teve como objetivo sensibilizar os alunos sobre a importância de um pequeno-almoço variado e saudável, especialmente para aqueles que não têm o hábito de tomar o pequeno-almoço em casa. A atividade contou com o apoio de professores estagiários, da equipa de Saúde Escolar, dos docentes e alunos do curso de Cozinha, além de várias empresas do setor alimentar que doaram bens.

Outro projeto foi o I Torneio de Andebol da escola (XLVI), que surgiu a partir de uma colaboração com um antigo jogador e atual árbitro da modalidade. Este torneio não só promoveu a prática do andebol, mas também dinamizou uma modalidade que até então não tinha recebido muita atenção na região. Os alunos puderam desenvolver habilidades motoras, sociais e cognitivas, além de valores como trabalho em equipa, liderança e resiliência. Todos os professores estagiários participaram como árbitros, juizes de mesa e treinadores das suas turmas.

Durante o estágio, o núcleo de estágio de educação física também contribuiu para a atualização do documento do departamento de EF, o DOG. Isso envolveu a análise dos programas nacionais de EF e a uniformização dos critérios de avaliação formativa das diferentes modalidades. O curso de Gestão Desportiva foi renomeado para Curso de Técnico de Desporto para melhor refletir o conteúdo e os objetivos do curso, alinhando-se com as expectativas do mercado de trabalho.

Em resumo, os projetos desenvolvidos, como o I Pequeno-Almoço Saudável e o I Torneio de Andebol, tiveram um impacto significativo na escola, promovendo hábitos alimentares equilibrados, prática desportiva e espírito de equipa. A atualização do DOG representou um avanço significativo na organização e acessibilidade das informações do departamento. Essas iniciativas enriqueceram a experiência dos alunos e contribuíram para o meu crescimento profissional.

### **3.3.3. Direção de Turma**

De acordo, com o artigo 7 do Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho, a coordenação das atividades do conselho de turma é conduzida pelo diretor de turma. Além das competências estabelecidas por lei e pelo regulamento interno, compete ao diretor de turma:

a) Garantir a comunicação entre os professores da turma com os alunos, pais e encarregados de educação;

- b) Facilitar a comunicação e fomentar formas de trabalho colaborativo entre professores e alunos;
- c) Coordenar, em conjunto com os professores da turma, a adequação das atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à realidade do grupo e às necessidades específicas de cada aluno;
- d) Organizar as atividades da turma com os pais e encarregados de educação, incentivando a sua participação;
- e) Supervisionar o processo de avaliação dos alunos, assegurando seu caráter abrangente e integrador;
- f) Apresentar à direção executiva um relatório anual crítico sobre o trabalho realizado.

Leite e Barroso (2010) destaca a importância da escola como um espaço que abriga uma população diversificada em termos de cultura e origens. Os autores reconhecem a necessidade de oferecer uma educação de qualidade que respeite as diferenças e características individuais dos alunos. Em uma sociedade que está em constante mudança, é essencial que as escolas se organizem de maneira a responder de forma eficaz e eficiente aos desafios que enfrentam, garantindo qualidade e equidade em sua missão educativa. A perspectiva apresentada pelos autores enfatiza assim a relevância de uma abordagem educacional inclusiva e adaptativa, capaz de atender às demandas de uma comunidade escolar heterogênea.

Pereira (2009) afirma que, o diretor de turma é responsável pela coordenação e supervisão da eficácia das medidas educativas implementadas para orientar o trabalho pedagógico. Roldão (1995) salienta ainda que, no contexto da gestão curricular, o diretor de turma desempenha um papel central no desenvolvimento curricular e na interação funcional entre esse desenvolvimento e os professores que coordena. Sua atuação é crucial, pois facilita a articulação dos processos de desenvolvimento curricular de cada professor.

O diretor de turma desempenha um papel que transcende a mera disseminação de informações e do controlo de faltas. Ele é fundamental para apoiar o desenvolvimento psicológico dos alunos, incentivar a internalização de normas, valores e atitudes. Além disso, o diretor de turma deve estar profundamente envolvido na elaboração do projeto curricular da turma e promover a participação ativa dos pais na vida escolar (Marques 2001).

Ao longo do meu estágio pedagógico, tive a oportunidade de vivenciar e de acompanhar de forma direta todo o processo de direção de turma, da turma do ensino básico regular que me foi atribuída (7<sup>o</sup>D), no início do ano letivo. Saliento que, a escola

de acolhimento se encontra preparada para receber os professores estagiários uma vez que, os diretores de turma das turmas do 7º ano de escolaridade, já tinham conhecimento que iriam ter um professor estagiário a colaborar de perto todo o processo da sua direção de turma.

De forma a que, o núcleo de estágio estivesse inserido em todo o processo, fomos convocados para a primeira reunião de diretores de turma do Ensino Básico Regular e PEEF (Programas Específicos de Escolarização e Formação) que decorreu no dia cinco de setembro de 2023. Foi nessa sessão, que conheci o diretor de turma que me ia ajudar em todo este processo. De seguida, e em conjunto com o DT, fui analisar todos os processos dos alunos que constituem a turma em questão. Com a informação recolhida, conseguimos criar uma breve descrição de cada aluno e da turma em geral e preparar a reunião com o CT.

No dia onze de setembro, estive também presente na reunião de acolhimento e reunião de Encarregados de Educação (EE), com o objetivo de transmitir diversas informações, nomeadamente: os votos de boas-vindas, a divulgação das regras de funcionamento da sala de aula, a divulgação do calendário escolar, os critérios de avaliação e a eleição do representante dos encarregados de educação da turma.

Após as diversas reuniões de início de ano letivo, tinha no meu horário 90 minutos dedicados à direção de turma. Os primeiros passos foram adaptar-me e saber trabalhar com o Sistema de Gestão Escolar (SGE), ou seja, marcação de justificação de faltas, controlo das faltas de atraso e de material, verificação de ocorrências que possam ter surgido nas diferentes disciplinas, entre outros.

Em ambos os semestres realizou-se a avaliação intercalar, esta é crucial no contexto escolar, pois permite aos professores monitorizar o progresso dos alunos, identificar necessidades educativas especiais e ajustar o planeamento curricular. Esta proporciona feedback valioso para alunos e pais, ajudando a melhorar o desempenho académico, promovendo a responsabilidade e autonomia dos estudantes. Esta prática garante intervenções atempadas, contribuindo para uma educação mais inclusiva e eficaz. Após a avaliação intercalar do primeiro semestre, os diretores de turma uniram-se à comissão permanente da EMAEI e implementaram as Medidas de Suporte à Educação Inclusiva (MSEI) – Medidas Universais. A EMAEI constitui-se como um recurso organizacional específico de apoio à aprendizagem e à inclusão, tendo em vista uma leitura alargada, integrada e participada de todos os intervenientes no processo educativo (Decreto Legislativo Regional nº 5/2023, de 17 de fevereiro, alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional nº34/2023, de 13 de outubro). Neste sentido, a comissão permanente da EMAEI tem um papel central na elaboração e

aplicação do Plano de Atuação para a implementação legal do diploma fazendo, em articulação com os professores, o acompanhamento nomeadamente das crianças e jovens em situação de maior vulnerabilidade.

Desta forma, coube ao diretor de turma identificar a necessidade de mobilização de Medidas Universais para um determinado aluno e dar início à operacionalização das medidas universais, abrindo o processo do aluno na Plataforma Eletrónica SGE - MSAI. Quando a mobilização de medidas universais envolveu docentes de diferentes áreas/disciplinas (por exemplo, diferenciação pedagógica e acomodações curriculares), coube ao respetivo docente o registo dessas medidas, na sua área pessoal, na Plataforma Eletrónica SGE - MSAI. Posteriormente, o DT reuniu com o/a EE para tomada de conhecimento das medidas aplicadas e constantes no relatório “Necessidades de Saúde Específicas e Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (em vigor) - por aluno”.

De forma a monitorizar todas as medidas implementadas e o seu sucesso ou não, resolvi elaborar um documento de apoio com o objetivo de tornar essa monitorização mais prática, no anexo XLVII encontra-se um exemplo de um aluno.

Saliento ainda que, de duas em duas semanas, ocorria a Assembleia de Turma (AT). Nesta, os alunos reuniam-se com o DT e comigo, para discutir diversos assuntos relacionados com a vida escolar e o ambiente de sala de aula. Este encontro regular servia como um espaço para os alunos expressarem as suas opiniões, partilharem preocupações e sugerirem melhorias. Temas como o comportamento na turma, a organização de atividades extracurriculares, a resolução de conflitos e o progresso académico eram frequentemente abordados. A assembleia fomentava um ambiente de cooperação e responsabilidade coletiva, incentivando a participação ativa dos alunos na gestão da sua própria aprendizagem e no fortalecimento do espírito de comunidade dentro da turma.

Como houve casos de *bullying* na turma, decidi realizar uma sessão sobre este tema numa dessas AT com vista a informá-los e/ou lembrá-los do que é o *bullying* e as suas consequências. Também, numa dessas AT, apliquei um questionário (anexo XLVIII) com vista a entender melhor a situação familiar, socioeconómico e emocional dos alunos, podendo posteriormente contextualizar o seu desempenho escolar e o seu comportamento na sala de aula. Isso ajudou a identificar possíveis fatores externos que podiam estar influenciando o seu desempenho e permitiu que todos os professores adotassem medidas mais sensíveis e eficazes para ajudá-lo.

Na turma em questão havia sete alunos seguidos por instituições exteriores à escola, como por exemplo, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) e a Kairós (anexo XLIX), o que me permitiu perceber a importância de uma abordagem colaborativa e multidisciplinar na educação, onde o trabalho em conjunto com outras

entidades pode enriquecer e potencializar o desenvolvimento dos alunos. Aprendi a valorizar a comunicação constante e a troca de informações entre a escola e essas instituições, o que é essencial para a criação de estratégias pedagógicas eficazes. Além disso, a prática de elaborar e analisar relatórios para enviar às instituições, (no anexo L, encontra-se um exemplar desses relatórios) sobre o desempenho dos alunos ajudou-me a desenvolver habilidades de monitorização e avaliação contínua, fundamentais para o sucesso educacional. Essa vivência reforçou o meu compromisso com uma educação inclusiva e personalizada, capaz de atender às diversas necessidades dos estudantes.

Destaco ainda, que ao trocar várias opiniões com o DT, encaminhamos alguns alunos para o SPO (Serviços de Psicologia e Orientação) e para o Projeto EPIS (Empresários pela Inclusão Social). O objetivo desta ação foi proporcionar apoio especializado e direcionado, ajudando os alunos a superar dificuldades acadêmicas, emocionais e comportamentais, promovendo assim o seu desenvolvimento integral e sucesso escolar.

Acentuo ainda, que participei na preparação das reuniões de avaliação em ambos os semestres e para tornar a monitorização das avaliações mais prática, elaborei um documento que se encontra no anexo LI, assim como estive presente na entrega das avaliações, quer no primeiro semestre, quer no segundo semestre. Na reunião de avaliação do último semestre, efetuei a ATA da reunião do CT, um desafio constante, um desafio constante.

Friso ainda, que no anexo LII, encontra-se uma carta elaborada pelo DT, onde faz um balanço do meu trabalho ao longo do ano letivo.

A experiência de acompanhar o processo de direção de turma foi extremamente enriquecedora para o meu futuro enquanto docente. Participar de reuniões, analisar o desempenho dos alunos e colaborar com instituições externas permitiu-me compreender a importância de uma abordagem educativa inclusiva e personalizada. Desenvolvi habilidades de comunicação, monitorização e avaliação contínua, fundamentais para promover o sucesso escolar. Esta vivência prática consolidou o meu compromisso com uma educação adaptativa e inclusiva, preparando-me para enfrentar os desafios do ensino com competência e dedicação.

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

O desenvolvimento profissional é visto como um processo contínuo de crescimento e aquisição de novas competências, no qual o professor assume um papel central e ativo. (Ponte, 1994)

Como o docente é um profissional que deve atualizar e aumentar o seu conhecimento, ao longo do meu estágio pedagógico procurei realizar este princípio. Desta forma, durante o meu estágio pedagógico, envolvi-me em diversas atividades que foram essenciais para o meu desenvolvimento profissional. Participei em múltiplas formações (anexo LIII ao LVI), expandindo os meus conhecimentos e habilidades pedagógicas. Quero salientar uma em especial, pois uma das matérias de eleição da entidade de acolhimento era o Judo, nenhum professor do núcleo de estágio de EF tinha conhecimento suficiente para abordar a modalidade de um momento para outro, então decidimos participar numa formação em judo com o objetivo de aumentar o nosso conhecimento e garantir a capacidade de lecionar esta modalidade de forma correta. Esta formação foi fundamental para adquirirmos as competências necessárias para ensinar o respetivo desporto de combate, assegurando que as aulas fossem conduzidas com precisão técnica e segurança.

Também fui responsável por redigir uma ATA da reunião final de avaliação do ensino básico, o que me ajudou a melhorar as minhas capacidades de documentação e organização. Estive presente na apresentação da lista L, candidata ao Conselho Escolar, onde ouvi e analisei as suas propostas, adquirindo uma melhor compreensão dos processos de gestão escolar e da importância de uma participação ativa na comunidade educativa. Estas experiências foram vitais para o meu crescimento como futura docente e para a compreensão das complexidades e responsabilidades associadas à profissão.

Participei nas votações do Departamento de Educação Física e do Conselho Executivo. A minha participação nessas votações foi uma experiência significativa, proporcionando-me vários benefícios que contribuíram para o meu crescimento profissional: entendimento da dinâmica de grupo, desenvolvimento de habilidades de negociação, conhecimento dos procedimentos formais, desenvolvimento de pensamento crítico, entre outros.

Um outro projeto desenvolvido foi o Projeto de Professor Inteiro (PTI), (anexo LVII). Este projeto permitiu-me expandir significativamente o número de tempos letivos que ministro, passando de um horário regular de nove tempos letivos para um total de vinte e dois tempos letivos. Isso significa que tive mais oportunidades de interagir com os alunos, desenvolver/ planejar e implementar planos de aula e aperfeiçoar as minhas habilidades pedagógicas.

Ao participar no PTI, tive a oportunidade de mergulhar mais profundamente na prática da docência, enfrentando desafios adicionais e adquirindo uma compreensão mais ampla do que é ser um professor em tempo integral. Explorei diferentes estratégias de ensino, lidar com uma variedade de situações de aula e aprender a gerir eficazmente

o tempo e os recursos disponíveis. Além disso, ao estar imersa numa carga horária mais intensiva, tive a oportunidade de receber um feedback mais abrangente e específico sobre o meu desempenho, permitindo identificar as minhas áreas fortes e as áreas a desenvolver.

O Projeto Professor Tempo Inteiro se desdobrou em várias etapas para uma existisse uma operacionalização eficaz:

- O planeamento inicial iniciou-se com uma reunião entre o núcleo de estágio de EF com o orientador de estágio da entidade de acolhimento. Nessa sessão, foram discutidos os pormenores do projeto e foram definidos os objetivos específicos a serem alcançados durante o período expandido de tempos letivos.

- Seguidamente, foi definida a semana na qual o projeto iria se realizar. No meu caso, primeiramente tinha escolhido a semana de 15 a 19 de abril, mas uma vez que a equipa de Futsal Masculina da escola se sangrou campeã de ilha tive que acompanhar a mesma na semana referida à ilha do Faial, de forma esta participar nos JDE (ensino secundário). Neste sentido, mudei a data do projeto para a semana anterior, ou seja, desde do dia 8 a 12 de abril.

- Posteriormente, foi pedido ao Coordenador de Departamento o documento com todos os horários dos professores para conseguir escolher as turmas a quem eu ia lecionar as aulas, de forma a não coincidir com o meu horário de direção de turma e com o horário das turmas que me foram atribuídas no início do ano letivo. Após a escolha das turmas e construído o meu horário para aquela semana, os estagiários reuniram-se e realizaram as devidas alterações no seu horário definido de forma a não haver turmas em comum. Posto isto, os horários finais foram enviados para o orientador cooperante.

Em seguida, os professores das turmas foram contactados, via *email*, pelos estagiários para perceber a disponibilidade da turma para participar nesta iniciativa. Caso a turma se encontrasse disponível para a participação no projeto, o professor responsável da mesma deveria indicar também os espaços de aula da turma naquela semana, as modalidades a serem lecionadas, o nível que a turma se encontrava na modalidade e efetuar uma breve caracterização da turma. É de salientar que todos os docentes do departamento mostraram-se com total disponibilidade em colaborar com os estagiários neste projeto.

- Após a etapas anteriores estarem definidas, dediquei-me à elaboração dos planos de aula para cada turma. Estes planos foram cuidadosamente alinhados com as informações que o docente responsável da turma indicou. Imediatamente, com os planos de aula em mãos, parti para a implementação das atividades planeadas. Durante este

processo, utilizei métodos de ensino diversificados e adaptei a minha abordagem pedagógica às características e interesses dos alunos envolvidos. Os docentes das turmas envolvidas acompanharam de perto as aulas lecionadas, fornecendo feedback, no final da mesma, sobre o meu desempenho. Além disso, os alunos também foram convidados a fornecer o seu feedback sobre a aula.

- A última etapa deste processo disse respeito, a dedicar algum tempo para refletir sobre a minha prática docente, identificando pontos fortes e áreas que necessitam de desenvolvimento.

Na minha opinião o PTI foi uma iniciativa fundamental que complementa o meu processo de estágio, preparando os futuros professores para os desafios e responsabilidades da carreira docente em tempo integral.

### **3.3.4. Integração com o Meio**

A ESL é a escola pioneira, na região Autónoma dos Açores, em aceitar este tipo de estágios e formar futuros docentes. Na preparação de cada ano letivo a escola já conta com os estagiários de diferentes universidades e disciplinas, ou seja, a instituição já tem tudo preparado para que a chegada dos professores estagiários seja eficiente.

O orientador de estágio da disciplina de educação física é um professor experiente no que diz respeito à orientação de estágio, pois já anda nesse cargo no mínimo há seis anos e neste sentido já tem muito conhecimento sobre todo o processo e como este funciona em diferentes universidades. Este ano o núcleo de estágio da disciplina de educação física contou com quatro professores estagiários de três universidades diferentes como já referido acima. Este fator foi muito benéfico uma vez que permitiu troca de conhecimento e de ideias entre nós o quatro.

Antes do ano letivo iniciar, tivemos diversas reuniões com o orientador cooperante, de forma a conhecer a escola, os diversos espaços que a mesma continha, onde se encontrava, por exemplo o CE, a reprografia, a secretaria o bar, entre outros, a nos dar a entender como é que a instituição funcionava/trabalhava. Foi-me dada toda a informação que eu necessitava para dar início ao meu estágio, as turmas que me foram atribuídas, o meu horário, o calendário do respetivo ano letivo, entre outros.

Foi marcada uma reunião com o presidente do CE e o núcleo de estágio de educação física, onde nos foi dadas as boas-vindas, abordou no geral como a instituição operava e foi nessa reunião que me foi dado os dados de acesso do meu *email* profissional e uma explicação prévia como se utilizava a plataforma digital designada de Sistema de

Gestão de Escolar - SGE. Também fomos chamados à secretaria de forma a proceder ao tratamento dos nossos dados e assinar o nosso contrato de trabalho.

Seguidamente, fui convocada para a reunião geral de professores de início do ano letivo, para a reunião do Departamento de Educação Física, assim como, para a reunião dos diretores de turma. É de salientar que os diretores de turmas de cada turma do 7º de escolaridade já tinham conhecimento que iriam ter um professor estagiário a acompanhar todo o processo de direção da sua turma. Portanto se eu fiquei de lecionar aulas à turma D, obviamente que segui todo o processo de direção de turma dessa mesma turma. Este fator é de salientar, pois duvido que mais alguma escola tenha tido isto em conta. Posteriormente, estive presente na reunião os alunos e encarregados de educação no começo do ano letivo.

Como forma de me integrar no meio e em conversa com os meus colegas decidimos participar no almoço de início do ano letivo como forma de já interagirmos com toda a comunidade escolar.

Ao longo do meu estágio, a integração com o meio revelou-se uma experiência enriquecedora e fundamental para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Inicialmente, a adaptação ao novo ambiente de trabalho apresentou-se como um desafio, com a necessidade de entender as dinâmicas da escola e as expectativas do meu orientador. No entanto, à medida que os dias passavam, fui conhecendo melhor as pessoas com quem trabalhava, criando laços de confiança e compreensão mútua.

Essa interação constante permitiu-me observar e aprender com os diferentes estilos de trabalho, bem como adaptar-me às particularidades de cada colega. A colaboração e o apoio recebidos foram cruciais para a realização das minhas tarefas e para a superação das dificuldades que surgiram ao longo deste caminho. Mais do que simples colegas de trabalho, os profissionais que encontrei tornaram-se mentores e exemplos a seguir, contribuindo significativamente para a minha formação.

#### **4. Reflexão Final**

A ESL destaca-se como pioneira na Região Autónoma dos Açores ao aceitar este tipo de estágios e ao preparar futuros docentes. A escola já tem um sistema consolidado para receber estagiários de várias universidades e disciplinas, assegurando uma chegada eficaz e uma adaptação harmoniosa dos novos professores em formação.

O estatuto da carreira de docente dos Açores sofreu recentemente alterações e deu entrada em vigor do Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A, de 26 de junho

que aprova o Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma dos Açores, onde surgiu alterações ao modelo de realização dos estágios pedagógicos dos Mestrados em Ensino. Os estágios pedagógicos funcionam de acordo com os regulamentos internos de cada instituição de ensino superior, a realizar sob o regime de lecionação supervisionada como professor estagiário remunerado. Neste sentido, afirmo que fui apenas uma das quatro pessoas do país inteiro a realizar este tipo de estágio, na área de ensino de educação física, e a ser renumerada e este processo conta já como um ano de serviço letivo efectivo. Contudo isto trouxe uma maior responsabilidade pois foram-me atribuídas duas turmas que ficaram totalmente a meu cargo e há minha responsabilidade. Neste sentido, o meu horário tinha o total de nove tempos letivos (aulas de educação física das turmas), as ADE's e dois segmentos dedicados à direção de turma.

Na Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, tive a oportunidade de acompanhar e participar ativamente na organização e gestão do ensino e da aprendizagem em duas turmas distintas. Este período foi fundamental para compreender a complexidade e a importância do planeamento detalhado e estratégico das aulas, garantindo um ambiente de ensino eficaz e adaptado às necessidades dos alunos.

No início do ano letivo, fui recebida pelo meu orientador cooperante, uma pessoa já experiente em orientar estágios, que me ajudou significativamente na integração. Este mostrou-me as instalações da entidade, explicou o funcionamento interno e apresentou-me à comunidade escolar, facilitando nossa adaptação ao novo ambiente. Acentuo ainda que, o presidente do concelho executivo marcou uma reunião, de modo a receber, somente, o núcleo de estágio de educação física. Na minha opinião esta iniciativa, proporcionou diversos benefícios, como a oportunidade de esclarecer dúvidas específicas, alinhar expectativas e estabelecer uma comunicação direta e aberta com a liderança da escola, o que foi fundamental para um início de estágio mais tranquilo e organizado.

Posteriormente, foram-me dadas todas as informações que necessitava para iniciar o ano letivo e planear as primeiras aulas. Neste sentido, foi-me entregue o calendário escolar, o meu horário, a relação de turma.

No que diz respeito ao planeamento, dispus de diversos documentos que me auxiliaram a planear de forma mais eficaz, fornecendo diretrizes claras e recursos valiosos para a preparação das atividades educativas. Nomeadamente, o protocolo de avaliação inicial da escola, o DOG, o regulamento interno, caracterização da escola elaborada pelo núcleo de estágio de EF e as caracterizações das turmas elaboradas por mim. Destaco ainda, que a escola dispôs de uma sala para o núcleo de estágio, onde pude

usufruir de inúmeros livros e documentos importantes que me auxiliaram imenso a aumentar o meu conhecimento e aperfeiçoar diversos parâmetros ao lecionar as aulas. Como o núcleo de estágio era composto por mais três pessoas para além de mim e ao desfrutar de uma sala onde praticamente era exclusivamente utilizada por nós, isto permitiu que houvesse troca de conhecimento e ideias entre nós os quatro, que achei um aspeto bastante positivo.

As experiências vividas ao lecionar para turmas do 10<sup>o</sup> ano e do 7<sup>o</sup> ano foram especialmente enriquecedoras, permitindo-me observar contrastes significativos na abordagem pedagógica necessária para cada grupo etário. Ao lecionar aulas a uma turma do 10<sup>o</sup> ano, percebi que os alunos apresentavam um maior grau de maturidade e autonomia. Eles já possuíam uma base de conhecimentos mais sólida e eram capazes de se ajudar uns aos outros com maior facilidade. Essa maturidade permitia uma maior exploração de métodos de ensino ativos. A gestão da sala de aula também exigia um enfoque maior na orientação e no estímulo à autonomia dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais colaborativo e autónomo. Em contraste, ao lecionar aulas a uma turma do 7<sup>o</sup> ano, notei que os alunos estavam numa fase de transição, ainda desenvolvendo habilidades básicas de aprendizagem e socialização. A abordagem pedagógica precisava ser mais estruturada e direta, com instruções claras e atividades mais guiadas. A gestão da sala de aula requeria um maior nível de supervisão e intervenção da minha parte, garantindo que os alunos mantivessem o foco e compreendessem as instruções. Além disso, foi necessário promover um ambiente que incentivasse a curiosidade e o interesse pela aprendizagem, utilizando recursos visuais e atividades diferentes para manter os alunos motivados.

A preparação das aulas para essas duas turmas também apresentou diferenças marcantes. Para o 10<sup>o</sup> ano, o planeamento das aulas envolvia a integração de conteúdos mais complexos, como a aprendizagem de táticas desportivas e a promoção de debates sobre temas relacionados à saúde e ao bem-estar. Já para o 7<sup>o</sup> ano, o foco estava em atividades que desenvolvessem habilidades motoras fundamentais e introduzissem conceitos básicos de diferentes modalidades desportivas de forma divertida e acessível.

Essas experiências distintas foram fundamentais para o meu desenvolvimento como docente de Educação Física, pois me permitiram adaptar as estratégias de ensino às necessidades específicas de cada grupo etário, promovendo um ambiente de aprendizagem estimulante para todos os alunos. A organização e gestão do ensino e da aprendizagem revelaram-se, assim, como pilares essenciais na minha prática docente, efetuando sempre uma constante reflexão e adaptação.

Saliento mais uma vez o PTI, pois participei ativamente, desempenhando um papel fundamental para o sucesso das atividades desenvolvidas. Apesar de o meu horário oficial incluir apenas nove tempos letivos, efetuei um total de vinte e dois tempos letivos, refletindo meu compromisso e dedicação ao projeto e vivenciando o horário habitual de um professor.

Participei ativamente nas atividades do Departamento EF, incluindo os Megass Escolas, o Torneio Tribol, o IV CrossRunning e os JDE de Futsal do Ensino Secundário. Trabalhei na organização, planeamento e execução desses eventos, enfrentando desafios logísticos e climáticos. Destaco a liderança da equipa masculina de Futsal, que se tornou campeã regional. Essa experiência foi enriquecedora, proporcionando aprendizagens em organização, gestão de eventos desportivos e colaboração, destacando a importância do desporto na educação e no desenvolvimento dos alunos.

A minha experiência na direção de turma do 7ºD foi profundamente enriquecedora e desafiadora. Desde o início do ano letivo, fui envolvida em todas as etapas do processo de coordenação e gestão da turma. Uma das minhas responsabilidades principais foi garantir a comunicação eficaz entre os professores, alunos e encarregados de educação. Isso incluiu organizar reuniões, como a de acolhimento e a de assembleia de turma, onde discutimos desde regras de funcionamento até estratégias para melhorar o ambiente escolar.

Um dos pontos altos da minha experiência foi a implementação de UM para alunos com necessidades específicas. Trabalhar em conjunto com professores de diferentes disciplinas para adaptar o currículo às necessidades individuais dos alunos foi fundamental. Isso não apenas fortaleceu a minha compreensão sobre educação inclusiva, mas também destacou a importância da colaboração com instituições externas, como a CPCJ e a Kairós, para apoiar o desenvolvimento integral dos alunos.

Participar nas AT foi uma parte essencial do meu papel, onde os alunos tiveram espaço para expressar suas opiniões e preocupações. Abordamos questões desde o comportamento na sala de aula até a organização de atividades extracurriculares, promovendo um ambiente de cooperação e responsabilidade compartilhada. Além disso, a experiência me proporcionou um desenvolvimento significativo de habilidades. Aprendi a usar o SGE para registar faltas, acompanhar o desempenho dos alunos e monitorar o sucesso das medidas educativas implementadas. Estar presente nas reuniões de avaliação e contribuir na elaboração de relatórios me permitiu compreender melhor como avaliações regulares podem influenciar na adaptação das estratégias pedagógicas.

Ao longo do estágio, consegui seguir o plano geral, fazendo os ajustes conforme necessário devido a fatores como condições climáticas e adaptação ao cronograma escolar.

A avaliação do processo de ensino-aprendizagem revelou-se positiva. Utilizei uma variedade de métodos, incluindo observações diretas, registros de desempenho e testes físicos, para medir o progresso dos alunos.

Os resultados dos testes físicos periódicos mostraram uma melhoria substancial na resistência, força e flexibilidade dos alunos. Além disso, o feedback recebido dos próprios alunos refletiu um aumento no interesse e na motivação para participar das aulas de EF.

Em suma, o processo educativo foi eficaz, alcançando os objetivos estabelecidos no planejamento inicial e contribuindo significativamente para o desenvolvimento integral dos alunos. A avaliação contínua e os ajustes ao longo do estágio foram cruciais para o sucesso do programa educacional.

## 5. Referências

- Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. *Ciências da Educação*, (8<sup>a</sup>ed). (pp. 7-22).
- Região Autónoma dos Açores. (1986). Decreto Regulamentar Regional n.º 6A/86/A de 31 de março. Diário da República.
- Gadotti, M. (2004). *Boniteza de um sonho: Ensinar-e-aprender com sentido*. Novo Hamburgo, RS: Feevale.
- Região Autónoma dos Açores. (2023). Decreto Legislativo Regional n.º 23/2023/A, de 26 de junho. Diário da República.
- República Portuguesa. (2023). Portaria n.º 85/2023, de 29 de setembro. Diário da República.
- República Portuguesa. (1991). Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Diário da República.
- República Portuguesa. (1986). Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro). Diário da República.
- República Portuguesa. (1999). Artigo 7 do Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho. Diário da República.
- Leite, C., & Barroso, J. (2010). Desafios à gestão de um currículo socialmente comprometido.
- Pereira, D. (2009). *Escolas de Futuro – 130 Boas Práticas de Escolas Portuguesas*. Porto: Porto Editora.
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Governo Regional dos Açores. (2023). Decreto Legislativo Regional n.º 5/2023, de 17 de fevereiro, alterado e republicado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 34/2023, de 13 de outubro. Diário da República.
- Ponte, J. P. (1994). O desenvolvimento profissional do professor de Matemática. *Educação e Matemática*, 31, 9-12 e 20.
- Roldão, M. C. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Departamento de Educação Física e Desporto, Escola Secundária das Laranjeiras. (2021). *DOG – Documento de Organização e Gestão, Versão 1.0*.

Escola Secundária das Laranjeiras. (2023). *Regulamento interno*. Ponta Delgada.

Escola Secundária das Laranjeiras. (2018). *Projeto Curricular de Escola 2018 – 2021*. Ponta Delgada.

Escola Secundária das Laranjeiras. (2019). *Projeto Educativo de Escola 2019 – 2022*. Ponta Delgada.

Escola Secundária das Laranjeiras. (2022). *Projeto Educativo de Escola 2022 – 2025*. Ponta Delgada.

## **Webgrafia**

Escola Secundária das Laranjeiras. (n.d.). *Escola Secundária das Laranjeiras*. Recuperado de <https://escolalaranjeiras.wixsite.com/index>

Governo Regional dos Açores. (n.d.). *Desporto Escolar*. Recuperado de <https://edu.azores.gov.pt/desporto-escolar/>

Direção Regional do Desporto dos Açores. (n.d.). Recuperado de <https://portal.azores.gov.pt/web/drd/in%C3%ADci>

## CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

### 1. Introdução

As aulas de Educação Física têm um papel crucial no desenvolvimento integral dos alunos, proporcionando-lhes uma oportunidade única de adquirir hábitos de vida saudáveis desde cedo. Durante estas aulas, os alunos não só se envolvem em atividades físicas que promovem o desenvolvimento muscular e cardiovascular, mas também aprendem sobre a importância do exercício físico regular, da nutrição adequada e da manutenção de um estilo de vida ativo (Strong et al., 2005).

Implementar programas de força específicos, como o desenvolvido neste estudo, durante as aulas de EF, é particularmente benéfico. Este programa ajudou a fortalecer a musculatura da região abdominal e dos membros superiores, áreas fundamentais para a postura, equilíbrio e prevenção de lesões (Faigenbaum et al., 2009). A adolescência, sendo um período de rápido crescimento e desenvolvimento físico, é a fase ideal para introduzir estes programas, pois os jovens estão mais receptivos às mudanças e aos benefícios que a atividade física pode proporcionar (Malina et al., 2004).

Além dos benefícios físicos, as aulas de EF também desempenham um papel importante no desenvolvimento social e emocional dos alunos. Atividades em grupo e desportos coletivos ensinam valores como trabalho em equipa, respeito, disciplina e *fair-play*. Estes valores são essenciais para o desenvolvimento de cidadãos responsáveis e socialmente conscientes (Bailey, 2006).

No contexto escolar, a EF contribui também para a melhoria do desempenho académico dos alunos. Estudos têm demonstrado que a prática regular de atividade física está associada a melhorias ao nível da concentração, da memória e do comportamento em sala de aula, o que pode levar a melhores resultados académicos (Fedewa & Ahn, 2011). Neste contexto, a implementação de um programa de força durante as aulas de EF foi uma estratégia eficaz para maximizar os benefícios desta disciplina.

Este estudo visa não apenas fortalecer as regiões referidas dos alunos, mas também educá-los sobre a importância da atividade física regular, promovendo assim a saúde e o bem-estar a longo prazo. Os resultados esperados deste estudo podem servir como evidência da importância de programas de força bem estruturados no currículo escolar, destacando a sua relevância tanto para o desenvolvimento físico quanto para a formação integral dos alunos.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

A amostra que constituiu o grupo de intervenção e de controlo foram as turmas D e B do 7º ano de escolaridade da ESL, respetivamente.

O grupo de intervenção era composto por catorze alunos, sendo nove do género feminino e cinco do género masculino. A média das idades é de 12.71 anos e o desvio padrão é de 0.914.

No que diz respeito ao grupo de controlo, este é composto por doze alunos, sendo três do género feminino e nove do género masculino. A média das idades é de 12 anos. Já o desvio padrão é de 0.793.

*Tabela 1 - Caracterização do Grupo de Intervenção e do Grupo de Controlo.*

	<b>Grupo de Intervenção (N=14)</b>
	<b>Média ± Desvio Padrão</b>
Idade	12,71 ± 0.914
	<b>Grupo de Controlo (N=12)</b>
	<b>Média ± Desvio Padrão</b>
Idade	12,00 ± 0.793

Os dados antropométricos de ambos os grupos encontram-se no anexo LVIII. O grupo de intervenção, integrava alunos com algumas patologias associadas, nomeadamente, de âmbito sensorial (perturbação da visão e audição), cardíaco e respiratório (asma). Não obstante, os alunos possuíam atestado médico a indicar que podem realizar qualquer tipo de exercício.

Como a entidade, já se encontrava totalmente preparada para me receber e me acompanhar neste processo de estágio, tinha a total liberdade para realizar todos os projetos que me surgiam, este estudo não foi exceção.

Foi decidido que o aluno que desse um elevado número de faltas consecutivas não iriam participar no estudo.

### 2.2. Procedimentos

#### ***Primeiro Passo: Avaliação Inicial da Aptidão Física***

No início do primeiro semestre realizei uma avaliação detalhada da aptidão física dos alunos através dos testes do FitEscola, uma ferramenta reconhecida e utilizada em escolas portuguesas para monitorizar a aptidão física dos estudantes (Direção-Geral da Educação, 2015). Estes testes incluíram especificamente o teste de força abdominal e flexões, fundamentais para avaliar a força muscular na região abdominal e nos membros superiores, que é o tema do estudo.

Relativamente, à zona abdominal, foi avaliada pela contagem máxima de abdominais realizados corretamente em um minuto antes e depois do programa, ao ritmo do áudio do FitEscola. No que diz respeito às flexões, também recorri ao mesmo processo. Foram avaliadas pela contagem máxima de flexões efetuadas de forma correta em um minuto antes e depois da aplicação do programa, ao ritmo do áudio do FitEscola.

Os testes foram realizados conforme os protocolos estabelecidos pelo FTEscola. Estes resultados iniciais permitiram-me obter uma linha de base do estado de aptidão física dos alunos, essencial para a posterior comparação de melhorias após a implementação do programa de força (anexo LIX).

### ***Segundo Passo: Implementação do Programa de Força***

Ao longo do semestre, desenvolvi e implementei um programa de força específico focado no fortalecimento da região abdominal e dos membros superiores, no grupo de intervenção. Este foi integrado nas aulas regulares de EF, utilizando os últimos sete minutos de cada aula para a realização de exercícios de alta intensidade no formato Tabata. O protocolo Tabata é um método de treino intervalado de alta intensidade que envolve 20 segundos de esforço máximo seguido de 10 segundos de descanso, repetido por oito ciclos, totalizando quatro minutos de exercício intenso (Tabata et al., 1996).

Além disso, introduzi abdominais e flexões em diversos exercícios de aquecimento no início das aulas. Esta estratégia foi adotada para garantir que os alunos não só realizassem exercícios de força de forma regular, mas também aumentassem gradualmente a sua resistência muscular ao longo do semestre.

A escolha do método Tabata para a implementação do programa de força na turma de 7º ano foi fundamentada em várias razões que se alinham com os objetivos específicos do estudo e com as características dos alunos. O método Tabata, desenvolvido por Dr. Izumi Tabata, é um protocolo de treino intervalado de alta intensidade que requer apenas quatro minutos de exercício efetivo (Tabata et al., 1996). Este formato é altamente eficiente em termos de tempo, o que o torna particularmente adequado para ser integrado nas aulas de EF, onde o tempo disponível é limitado. Ao dedicar apenas os

últimos sete minutos da aula para a realização do Tabata, consegui maximizar o impacto do treino de força sem comprometer outras atividades curriculares.

Estudos têm demonstrado que o método Tabata não só melhora a capacidade anaeróbica, mas também a capacidade aeróbica (Tabata et al., 1996; Tremblay et al., 1994). Esta dupla melhoria é particularmente benéfica para adolescentes, pois contribui para um desenvolvimento físico equilibrado e prepara os alunos para um melhor desempenho em diversas atividades físicas. Além disso, a intensidade do treino Tabata pode aumentar significativamente a resistência muscular, essencial para a melhoria da força abdominal e dos membros superiores, que eram os focos principais deste estudo.

A natureza breve e intensa do método Tabata tende a ser mais motivadora para os alunos do que os métodos de treino tradicionais de longa duração. A variedade de exercícios e a curta duração dos intervalos mantêm os alunos motivados e reduzem a probabilidade de desmotivação (Gibala et al., 2006). Este fator é crucial para manter os alunos do 7º ano interessados e comprometidos com o programa de força, garantindo assim uma maior adesão e consistência ao longo do semestre.

A eficácia do método Tabata tem sido corroborada por diversos estudos que destacam melhorias significativas na aptidão física em populações diversas, incluindo adolescentes (Gibala et al., 2006; Little et al., 2010). Esta base de evidências científicas oferece uma sólida justificativa para a sua aplicação no contexto escolar, assegurando que os objetivos do estudo possam ser alcançados de maneira eficaz e baseada em dados.

### **Avaliação Final da Aptidão Física**

No final do ano letivo, repeti os testes do FitEscola para avaliar as mudanças na aptidão física dos alunos, quer no grupo de intervenção, quer no grupo de controlo. Utilizei os mesmos protocolos de teste de força abdominal e flexões para garantir a consistência e a comparabilidade dos dados. Os resultados obtidos foram comparados com os resultados iniciais obtidos no começo do semestre (anexo LX).

O tempo entre a avaliação inicial e a final foi de sete meses. Não efetuei nenhuma avaliação intermédia, pois verificava em todas aulas que os alunos tinham progressos principalmente ao realizarem o tabata, como por exemplo, os alunos já não paravam a meio do mesmo.

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

Para a análise e tratamentos de dados, utilizei como ferramenta principal o Microsoft Excel 2013, que permitiu a organização, a visualização e a interpretação dos dados de forma mais eficiente.

Para esta análise, foram criadas duas tabelas no Excel, uma para o primeiro momento avaliativo e outra para o segundo momento avaliativo, em ambos os grupos. Cada tabela continha os resultados dos alunos e outras variáveis de interesse para cada um desses momentos. A tabela do primeiro momento avaliativo, contém os dados referentes às avaliações iniciais dos alunos. Neste sentido, a tabela do segundo momento avaliativo, inclui os dados das avaliações subsequentes, com os resultados dos alunos após intervenções ou mudanças no processo educativo.

Neste estudo, realizou-se uma análise descritiva detalhada dos dados recolhidos, com o objetivo de entender e descrever as características principais das variáveis estudadas. Os dados foram organizados em tabelas facilitando a compreensão e análise posterior. Calculei a principal medida de tendência central, a média. Foram também calculadas medidas de dispersão, tal como o desvio padrão.

Posteriormente foi realizada uma comparação entre os momentos avaliativos, ou seja, incorporei os dados que me interessavam (resultados dos abdominais e flexões) em outras duas tabelas (anexo LXI). Uma relativamente aos abdominais com os dados do primeiro semestre e do segundo em colunas diferentes. A terceira coluna diz respeito ao balanço efetuado entre a primeira coluna e a segunda coluna, caso o balanço fosse positivo indica que houve progresso, caso desse negativo isso indica que não houve progresso e até mesmo pode ter havido regressão. O mesmo aconteceu para o teste da força dos membros superiores (flexões). No anexo LXII, encontra-se as mesmas tabelas relativas ao grupo de controlo.

Por último comparei os dados obtidos com os dados do grupo de controlo.

### 3. Resultados

Com base nos cálculos das médias e desvios padrão, do grupo de intervenção, para os resultados do 1º e 2º semestre, podemos fazer as seguintes interpretações:

Relativamente aos abdominais, no 1º semestre, a média foi de 28,57 e o desvio padrão foi de 21,51. No 2º semestre, a média aumentou para 45,36 e o desvio padrão também aumentou, sendo de 25,22.

*Tabela 2 - Resultados do grupo de intervenção em ambos os semestres (abdominais).*

Abdominais	1º Semestre	2ºSemestre
<b>Média</b>	28.57	45.36

**Desvio Padrão**

±21.51

±25.22

A média representa o valor central dos dados e dá-nos uma ideia do desempenho médio em cada semestre. No 1º semestre, a média de 28,57 indica que o desempenho médio dos alunos foi relativamente baixo. No 2º semestre, a média de 45,36 mostra que o desempenho médio dos alunos melhorou significativamente, sugerindo que os alunos, em geral, tiveram um desempenho melhor no segundo momento avaliativo.

O desvio padrão mede a dispersão dos dados em relação à média. Um desvio padrão maior indica que os valores estão mais espalhados, enquanto um desvio padrão menor indica que os valores estão mais próximos da média. No 1º semestre, o desvio padrão de 21,51 indica que houve uma variação considerável no desempenho dos alunos, com muitos resultados se desviando significativamente da média de 28,57. No 2º semestre, o desvio padrão de 25,22, sendo um pouco maior do que o do 1º semestre, sugere que a variação no desempenho dos alunos foi ainda maior.

Concluo que houve uma melhoria geral no desempenho dos alunos ao longo do ano, evidenciada pelo aumento na média do 1º para o 2º semestre. No entanto, o desvio padrão maior no 2º semestre indica que, embora o desempenho médio tenha melhorado, houve uma maior variabilidade nos resultados. Isso pode significar que alguns alunos melhoraram significativamente, enquanto outros tiveram desempenhos inconsistentes.

Relativamente, há avaliação das flexões dos alunos, os resultados mostraram diferenças significativas entre o primeiro e o segundo semestre. No início do estudo, no primeiro semestre, a média de flexões realizadas pelos alunos foi de aproximadamente 3,36, com um desvio padrão de cerca de 1,91. Esses valores indicam um desempenho inicial relativamente baixo e uma consistência moderada nos resultados individuais, respetivamente.

Após a implementação do método especial, no segundo semestre, observou-se um aumento considerável na média para cerca de 7,07 flexões, enquanto o desvio padrão aumentou para aproximadamente 4,76. Esse aumento na média reflete uma melhoria significativa no desempenho médio dos alunos na atividade de flexões, indicando que o método teve um impacto positivo.

*Tabela 3 - Resultados do grupo de intervenção em ambos os semestres (flexões).*

**Flexões****1º Semestre****2ºSemestre**

<b>Média</b>	3.36	7.07
<b>Desvio Padrão</b>	±1.91	±4.76

Neste sentido, o aumento no desvio padrão sugere que houve uma maior variabilidade nos desempenhos individuais em relação à média de 7,07 flexões. Isso significa que, embora muitos alunos tenham demonstrado melhorias substanciais, outros podem não ter respondido tão bem ao método, mostrando desempenhos menos consistentes.

No que diz respeito ao grupo de controlo, obteve-se os seguintes resultados em relação aos abdominais:

*Tabela 4 - Resultados do grupo de controlo em ambos os semestres (abdominais).*

Abdominais	<b>1º Semestre</b>	<b>2ºSemestre</b>
<b>Média</b>	17.83	14.16
<b>Desvio Padrão</b>	±9.46	±6.79

Relativamente às flexões:

*Tabela 5 - Resultados do grupo de controlo em ambos os semestres (flexões).*

Flexões	<b>1º Semestre</b>	<b>2ºSemestre</b>
<b>Média</b>	10.91	8.72
<b>Desvio Padrão</b>	± 4.75	± 3.97

#### **4. Discussão**

## ***Análise Comparativa dos Resultados dos Grupos de Intervenção e Controlo***

### ***Abdominais***

Os resultados do grupo de intervenção indicam uma clara melhoria no desempenho dos alunos em abdominais entre o 1º e o 2º semestre. A média aumentou de 28,57 no 1º semestre para 45,36 no 2º semestre, sugerindo que o programa de força direcionada para a zona abdominal teve um impacto positivo significativo. Este aumento na média mostra que, em geral, os alunos conseguiram realizar um maior número de abdominais após a intervenção.

O desvio padrão também aumentou, de 21,51 para 25,22, indicando uma maior variabilidade nos resultados no 2º semestre. Isso implica que, embora a média tenha melhorado, houve uma maior dispersão nos desempenhos individuais. Alguns alunos podem ter apresentado melhorias substanciais, enquanto outros tiveram menos progresso, resultando numa maior variação nos resultados.

No grupo de controlo, a média de abdominais diminuiu de 17,83 no 1º semestre para 14,16 no 2º semestre. Este decréscimo na média sugere que, sem a intervenção, o desempenho dos alunos piorou ao longo do tempo. Além disso, o desvio padrão diminuiu de 9,46 para 6,79, indicando uma menor variabilidade nos resultados. A menor dispersão no grupo de controlo, associada à diminuição na média, sugere que os alunos apresentaram desempenhos mais uniformes, mas com um desempenho geral mais baixo.

Comparando os dois grupos, fica evidente que o programa de intervenção foi eficaz. Enquanto o grupo de intervenção mostrou melhorias significativas no desempenho médio, o grupo de controlo apresentou uma tendência de piora.

### ***Flexões***

Os resultados das flexões também mostram uma melhoria significativa para o grupo de intervenção. A média de flexões aumentou de 3,36 no 1º semestre para 7,07 no 2º semestre, indicando que o programa de força teve um impacto positivo no desempenho dos alunos nesta atividade.

O desvio padrão aumentou de 1,91 para 4,76, sugerindo uma maior variabilidade nos resultados no 2º semestre. Este aumento na variabilidade pode indicar que, embora muitos alunos tenham melhorado significativamente, houve uma maior dispersão nos desempenhos individuais, com alguns alunos não respondendo tão bem ao programa.

No grupo de controlo, a média de flexões diminuiu de 10,91 no 1º semestre para 8,72 no 2º semestre. O desvio padrão diminuiu ligeiramente de 4,75 para 3,97, mostrando uma menor variabilidade nos resultados. Assim como nos abdominais, a

menor dispersão associada à diminuição na média sugere que os alunos do grupo de controlo apresentaram desempenhos mais uniformes, porém com um desempenho geral mais baixo.

A comparação dos resultados dos dois grupos revela que o programa de força direcionada foi eficaz em melhorar o desempenho dos alunos tanto em abdominais quanto em flexões. O grupo de intervenção mostrou melhorias substanciais nas médias, enquanto o grupo de controlo apresentou uma queda no desempenho médio.

Os resultados do estudo indicam que o programa de força direcionada para a zona abdominal e membros superiores foi eficaz em melhorar o desempenho dos alunos do 7º ano. As melhorias nas médias de abdominais e flexões no grupo de intervenção sugerem que o programa teve um impacto positivo significativo.

Essas observações sugerem que programas de força direcionada podem ser benéficos para melhorar o desempenho físico dos alunos, mas é importante considerar a individualidade dos alunos ao avaliar os resultados e ajustar os programas para maximizar os benefícios para todos.

## **5. Conclusão**

O presente estudo analisou os resultados das avaliações de "Força Média Abdominais" e "Força Superior Ext. Braços" realizadas ao longo de dois semestres, destacando tendências de melhoria no desempenho dos alunos e identificando fatores que contribuíram para os balanços negativos observados em alguns casos.

Os dados revelaram uma melhoria geral no desempenho dos alunos, indicando que as intervenções educativas e o aumento na prática das atividades físicas foram eficazes na maioria dos casos. Este progresso positivo nas capacidades físicas dos alunos sugere que a estratégia pedagógica adotada foi bem-sucedida.

Em suma, os resultados deste estudo fornecem dados sobre a eficácia das intervenções educativas e a importância da assiduidade para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos. As recomendações propostas visam criar um ambiente educativo que promova a inclusão e o sucesso de todos os alunos, garantindo que cada um possa alcançar o seu pleno potencial.

## **6. Referências**

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.

Direção-Geral da Educação. (2015). *Manual FITescola*. Lisboa: Ministério da Educação.

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), S60-S79.

Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521-535.

Gibala, M. J., Little, J. P., Macdonald, M. J., & Hawley, J. A. (2006). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5), 1077-1084.

Little, J. P., Safdar, A., Wilkin, G. P., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2010). A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms. *The Journal of Physiology*, 588(6), 1011-1022.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO<sub>2</sub>max. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10), 1327-1330.

Tremblay, A., Simoneau, J. A., & Bouchard, C. (1994). Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. *Metabolism*, 43(7), 814-818.

## **ANEXOS**

## Anexo I: Complexo Desportivo das Laranjeiras



## **Anexo II: Espaços e principais matérias a serem lecionadas em cada um deles**

<b>Espaços</b>	<b>Matérias Principais</b>	<b>Alternativas</b>
<b>Pavilhão</b>	Voleibol Futsal Basquetebol Badminton Râguebi Escalada	Andebol Atividades Rítmicas Expressivas
<b>Polidesportivo de Ar Livre</b>	Andebol Tênis Futebol	Râguebi
<b>Pista (400m)</b>	Atletismo	
<b>Sala de Ginástica</b>	Ginástica Solo Ginástica Aparelhos Ginástica Rítmica Ginástica Acrobática	Atividades Rítmicas Expressivas
<b>Sala de Judo</b>	Atividades de Combate Ginástica Rítmica Ginástica Acrobática Atividades Rítmicas Expressivas	
<b>Piscina (25m)</b>	Natação	
<b>Sala de Treino Físico</b>	Aptidão Física	Atletismo (algumas disciplinas)

### Anexo III: 2º Ciclo



## Anexo IV: O meu horário

Esc. Sec. das Laranjeiras (Açores)  
P-9500 Ponta Delgada

Horários 2023/2024  
Escola Secundária das Laranjeiras

Untis 2023

EF-Es Laura Santos

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 9:15	7D. EF E6		Ori. Estágio	X	
9:15 10:00					
10:15 11:00					
11:00 11:45					
12:00 12:45		X			7D. EF E4
12:45 13:30					
13:45 14:30					
14:35 15:20			ADE		
15:25 16:10			ADE		
16:15 17:00					
17:00 17:45					
17:45 18:30					



(2) G&P-SEscola Secundária das Laranjeiras

Anexo V: Mapas 2023/24

Mapa 1 - 12 de setembro a 6 de outubro e de 26 de fevereiro a 8 de março																																							
		2ª feira					3ª feira					4ª feira					5ª feira					6ª feira																	
08h30	7D					EF PROF: 11C/F, 11D, 11E																																	
09h15			9A	10H	12C	12E	12D																																
09h15						12E e 8G		7E		10I	11D ou 11E	9G	12D																										
10h00																																							
10h15	11E ou 11D	10C	10J	10G		8D																																	
11h00																																							
11h45																																							
12h00	7A		10E	8B FUT		8E																																	
12h45		12B																																					
12h45	PP1A		8B F e 9E																																				
13h30																																							
	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF				
13h45	12E																																						
14h30																																							
14h35																																							
15h20	11D ou 11E	9F																																					
15h25																																							
16h10																																							
16h15																																							
17h00	12D																																						
17h00																																							
17h45																																							
	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF	PV	NA	GI	AL	JU	PI	TF				
PV - Pavilhão		NAT - Ensino Especializado Natação																										Alternativa ao AL - 1/3 do Pavilhão Alternativa Pista - Sala de Treino Físico, Bancadas do Pavilhão, Sala dos alunos, Arrecadação da Escalada, quando disponíveis.											
AL - Polidesportivo de Ar Livre		FUT - Ensino Especializado Futsal																																					
NA - Piscina		TE C. Profissional de Técnico de Desporto 10H, 10J, 10I, 11D, 11E, 12D, 12E																																					
JU - Sala de Judo		EF C. Profissionais - 10º, 11º e 12º anos																																					
GI - Sala de Ginástica																																							
PI - Pista																																							
TF - Sala de Treino Físico																																							



# Anexo VII: Plano Geral de Estágio – 10ºJ

												Planamento Anual Ano Lectivo 2023/2024 10º Ano – Turma J Professora Laura Santos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
SEMESTRE		1º SEMESTRE															2º SEMESTRE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
MÊS		SETEMBRO					OUTUBRO					NOVEMBRO					DEZEMBRO					JANEIRO					FEVEREIRO					MARÇO					ABRIL					MAIO					JUNHO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
DIA		15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	32	8	15	22	29	5	12	19	26	33	9	16	23	30	6	13	20	27	34	10	17	24	31	7	14	21	28	35	11	18	25	32	12	19	26	33	13	20	27	34	14	21	28	35	15	22	29	36	16	23	30	37	17	24	31	38	18	25	32	39	19	26	33	40	20	27	34	41	21	28	35	42	22	29	36	43	23	30	37	44	24	31	38	45	25	32	39	46	26	33	40	47	27	34	41	48	28	35	42	49	29	36	43	50	30	37	44	51	31	38	45	52	32	39	46	53	33	40	47	54	34	41	48	55	35	42	49	56	36	43	50	57	37	44	51	58	38	45	52	59	39	46	53	60	40	47	54	61	41	48	55	62	42	49	56	63	43	50	57	64	44	51	58	65	45	52	59	66	46	53	60	67	47	54	61	68	48	55	62	69	49	56	63	70	50	57	64	71	51	58	65	72	52	59	66	73	53	60	67	74	54	61	68	75	55	62	69	76	56	63	70	77	57	64	71	78	58	65	72	79	59	66	73	80	60	67	74	81	61	68	75	82	62	69	76	83	63	70	77	84	64	71	78	85	65	72	79	86	66	73	80	87	67	74	81	88	68	75	82	89	69	76	83	90	70	77	84	91	71	78	85	92	72	79	86	93	73	80	87	94	74	81	88	95	75	82	89	96	76	83	90	97	77	84	91	98	78	85	92	99	79	86	93	100	80	87	94	101	81	88	95	102	82	89	96	103	83	90	97	104	84	91	98	105	85	92	99	106	86	93	100	107	87	94	101	108	88	95	102	109	89	96	103	110	90	97	104	111	91	98	105	112	92	99	106	113	93	100	107	114	94	101	108	115	95	102	109	116	96	103	110	117	97	104	111	118	98	105	112	119	99	106	113	120	100	107	114	121	101	108	115	122	102	109	116	123	103	110	117	124	104	111	118	125	105	112	119	126	106	113	120	127	107	114	121	128	108	115	122	129	109	116	123	130	110	117	124	131	111	118	125	132	112	119	126	133	113	120	127	134	114	121	128	135	115	122	129	136	116	123	130	137	117	124	131	138	118	125	132	139	119	126	133	140	120	127	134	141	121	128	135	142	122	129	136	143	123	130	137	144	124	131	138	145	125	132	139	146	126	133	140	147	127	134	141	148	128	135	142	149	129	136	143	150	130	137	144	151	131	138	145	152	132	139	146	153	133	140	147	154	134	141	148	155	135	142	149	156	136	143	150	157	137	144	151	158	138	145	152	159	139	146	153	160	140	147	154	161	141	148	155	162	142	149	156	163	143	150	157	164	144	151	158	165	145	152	159	166	146	153	160	167	147	154	161	168	148	155	162	169	149	156	163	170	150	157	164	171	151	158	165	172	152	159	166	173	153	160	167	174	154	161	168	175	155	162	169	176	156	163	170	177	157	164	171	178	158	165	172	179	159	166	173	180	160	167	174	181	161	168	175	182	162	169	176	183	163	170	177	184	164	171	178	185	165	172	179	186	166	173	180	187	167	174	181	188	168	175	182	189	169	176	183	190	170	177	184	191	171	178	185	192	172	179	186	193	173	180	187	194	174	181	188	195	175	182	189	196	176	183	190	197	177	184	191	198	178	185	192	199	179	186	193	200	180	187	194	201	181	188	195	202	182	189	196	203	183	190	197	204	184	191	198	205	185	192	199	206	186	193	200	207	187	194	201	208	188	195	202	209	189	196	203	210	190	197	204	211	191	198	205	212	192	199	206	213	193	200	207	214	194	201	208	215	195	202	209	216	196	203	210	217	197	204	211	218	198	205	212	219	199	206	213	220	200	207	214	221	201	208	215	222	202	209	216	223	203	210	217	224	204	211	218	225	205	212	219	226	206	213	220	227	207	214	221	228	208	215	222	229	209	216	223	230	210	217	224	231	211	218	225	232	212	219	226	233	213	220	227	234	214	221	228	235	215	222	229	236	216	223	230	237	217	224	231	238	218	225	232	239	219	226	233	240	220	227	234	241	221	228	235	242	222	229	236	243	223	230	237	244	224	231	238	245	225	232	239	246	226	233	240	247	227	234	241	248	228	235	242	249	229	236	243	250	230	237	244	251	231	238	245	252	232	239	246	253	233	240	247	254	234	241	248	255	235	242	249	256	236	243	250	257	237	244	251	258	238	245	252	259	239	246	253	260	240	247	254	261	241	248	255	262	242	249	256	263	243	250	257	264	244	251	258	265	245	252	259	266	246	253	260	267	247	254	261	268	248	255	262	269	249	256	263	270	250	257	264	271	251	258	265	272	252	259	266	273	253	260	267	274	254	261	268	275	255	262	269	276	256	263	270	277	257	264	271	278	258	265	272	279	259	266	273	280	260	267	274	281	261	268	275	282	262	269	276	283	263	270	277	284	264	271	278	285	265	272	279	286	266	273	280	287	267	274	281	288	268	275	282	289	269	276	283	290	270	277	284	291	271	278	285	292	272	279	286	293	273	280	287	294	274	281	288	295	275	282	289	296	276	283	290	297	277	284	291	298	278	285	292	299	279	286	293	300	280	287	294	301	281	288	295	302	282	289	296	303	283	290	297	304	284	291	298	305	285	292	299	306	286	293	300	307	287	294	301	308	288	295	302	309	289	296	303	310	290	297	304	311	291	298	305	312	292	299	306	313	293	300	307	314	294	301	308	315	295	302	309	316	296	303	310	317	297	304	311	318	298	305	312	319	299	306	313	320	300	307	314	321	301	308	315	322	302	309	316	323	303	310	317	324	304	311	318	325	305	312	319	326	306	313	320	327	307	314	321	328	308	315	322	329	309	316	323	330	310	317	324	331	311	318	325	332	312	319	326	333	313	320	327	334	314	321	328	335	315	322	329	336	316	323	330	337	317	324	331	338	318	325	332	339	319	326	333	340	320	327	334	341	321	328	335	342	322	329	336	343	323	330	337	344	324	331	338	345	325	332	339	346	326	333	340	347	327	334	341	348	328	335	342	349	329	336	343	350	330	337	344	351	331	338	345	352	332	339	346	353	333	340	347	354	334	341	348	355	335	342	349	356	336	343	350	357	337	344	351	358	338	345	352	359	339	346	353	360	340	347	354	361	341	348	355	362	342	349	356	363	343	350	357	364	344	351	358	365	345	352	359	366	346	353	360	367	347	354	361	368	348	355	362	369	349	356	363	370	350	357	364	371	351	358	365	372	352	359	366	373	353	360	367	374	354	361	368	375	355	362	369	376	356	363	370	377	357	364	371	378	358	365	372	379	359	366	373	380	360	367	374	381	361	368	375	382	362	369	376	383	363	370	377	384	364	371	378	385	365	372	379	386	366	373	380	387	367	374	381	388	368	375	382	389	369	376	383	390	370	377	384	391	371	378	385	392	372	379	386	393	373	380	387	394	374	381	388	395	375	382	389	396	376	383	390	397	377	384	391	398	378	385	392	399	379	386	393	400	380	387	394	401	381	388	395	402	382	389	396	403	383

## Anexo VIII: Exemplo de uma Unidade Didática do 7ºano (Andebol)



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

2023/2024

# Unidade Didática – Andebol

## Turma 7ºD

**Orientador Cooperante:** Professor Gabriel  
Guerreiro

**Orientador Científico:** Prof. Doutor Júlio  
Martins

**Discente:** Laura Santos, N° M12767

Ponta Delgada, 8 de janeiro de 2024

## Índice

Introdução .....	54
Fase de Análise .....	55
Módulo 1 – Análise do Andebol em Estruturas do Conhecimento .....	55
Cultura Desportiva.....	56
História .....	56
Regras .....	58
Material.....	63
Terminologia e Simbologia .....	63
Aptidão Física .....	66
Força .....	67
Resistência .....	68
Velocidade .....	69
Equilíbrio .....	69
Habilidades Motoras.....	70
Técnica.....	70
Tática .....	75
Aspetos Psicossociais .....	77
Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem .....	78
Módulo 3 – Análise dos Alunos .....	79
Fase de Decisão .....	81
Módulo 4 – Extensão e Sequência dos Conteúdos.....	81
Módulo 5 – Definição de Objetivos .....	83
Módulo 6 – Configuração da Avaliação.....	85
Avaliação Formativa .....	85
Avaliação Sumativa .....	86
Balanço Final da Unidade Didática.....	87
Módulo 7 – Desenho das Atividades de Aprendizagem.....	89
Módulo 8 – Planos de Aula.....	91
Bibliografia .....	116
Anexos.....	118

## **Introdução**

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 7º ano de escolaridade, da turma D, da Escola Secundária das Laranjeiras, em Ponta Delgada, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Ensino do Ensino Secundário proposto pelo Ministério da Educação em 2001.

A modalidade de Andebol, é um jogo desportivo coletivo que é influenciado por fatores físicos, cognitivos e psicossociais. Para além das técnicas específicas associadas à modalidade e capacidades físicas, é essencial que os jogadores e/ou alunos compreendam o jogo e saibam retirar dele as informações necessárias à tomada de decisão que possibilitará a resolução dos vários problemas propostos.

Segundo o Modelo de Estruturas do Conhecimento (Vickers, 1990), existem três fases de análise de modalidade, são elas a Fase de Análise, a Fase de Decisão e a Fase de Aplicação. A primeira deve ser composta pelo Módulo 1 (analisar-se-ão a cultura desportiva, aptidão física, habilidades motoras e aspetos psicossociais específicos da modalidade), Módulo 2 (investigar-se-ão as condições de aprendizagem dos alunos, na escola acima referida, nomeadamente materiais e espaços adequados à prática da modalidade) e Módulo 3 (criar-se-á um método de avaliação diagnóstica dos alunos, para os poder caracterizar e, posteriormente, adequar o planeamento). O mesmo preconiza que a segunda fase deverá ser constituída pelo Módulo 4 (determinar-se-ão extensão e sequência dos conteúdos a lecionar), Módulo 5 (objetivar-se-ão vários conteúdos e comportamentos a serem aplicados pelos alunos) e Módulo 6 (criar-se-á um método de avaliação formativa e somativa, que permita avaliar o alcance ou não das balizas definidas anteriormente). Afirma ainda que a última fase deverá contemplar o Módulo 7 (determinar-se-ão algumas progressões de aprendizagem para os diversos aspetos técnico-táticos da modalidade) e Módulo 8 (que não vai ser incluído neste trabalho, mas seriam concebidos e apresentados os planos de aula, tendo em conta as condicionantes apresentadas nos módulos anteriores).

## Fase de Análise

### Módulo 1 – Análise do Andebol em Estruturas do Conhecimento

Após a análise do Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001), organizou-se a modalidade, segundo o Modelo de Estruturas do Conhecimento de Vickers (1990). Esta estrutura transdisciplinar recorre ao conhecimento de várias áreas do saber relacionadas com as Ciências do Desporto, de forma a poder reunir um conjunto de informações relevantes para a construção de uma Unidade Didática e para facilitar o processo de ensino. Considerou-se que os aspetos relevantes para o ensino da modalidade são a Cultura Desportiva sobre a mesma, os fatores físicos condicionadores (Aptidão Física), as Habilidades Motoras Técnicas e Táticas necessárias ao jogo e, finalmente, os Aspetos Psicossociais e valores inerentes ao Andebol.

Seguidamente, apresentar-se-ão os esquemas alusivos ao Modelo descrito anteriormente, bem como as suas componentes.

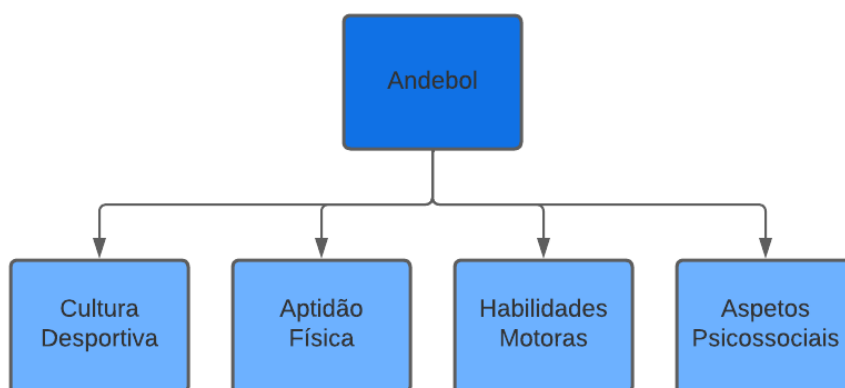


Figura 1: Componentes da Modalidade Andebol. Adaptado de Vickers (1990)

## Cultura Desportiva

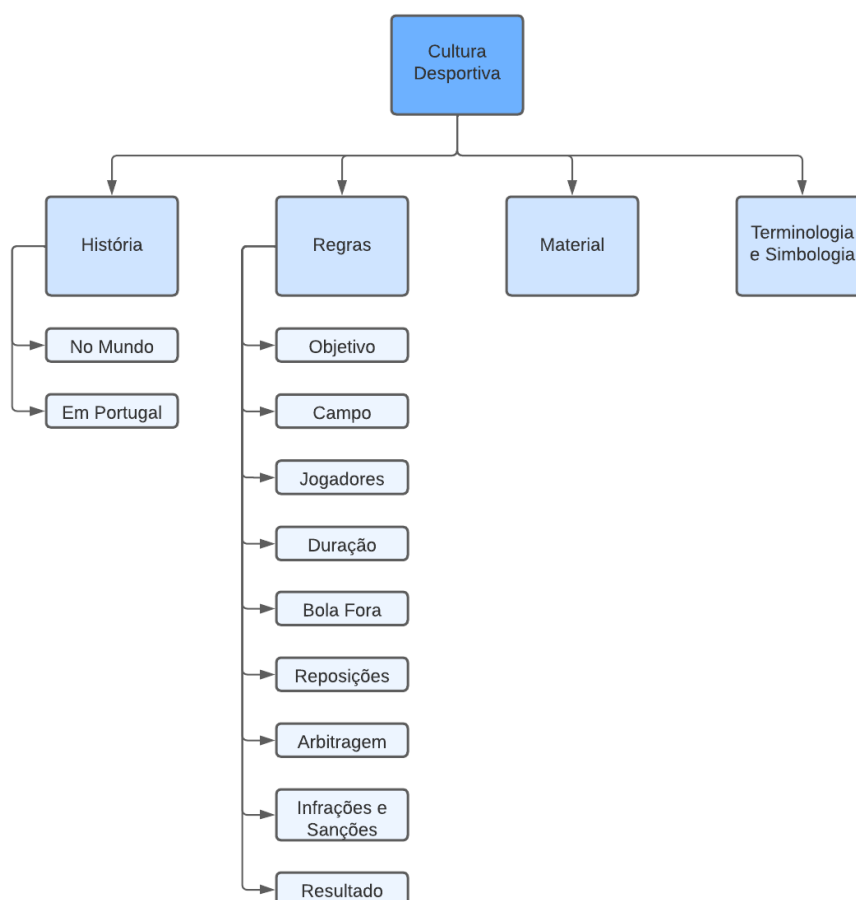


Figura 2: Componentes da Cultura Desportiva. Adaptado de Vickers (1990)

### História

#### No Mundo

Na Grécia Antiga praticava-se um jogo com bola na mão, chamado “Jogo da Ucrânia”, citado por Homero na sua obra *Odisseia*, sendo, portanto, descoberto em Atenas, em 1926. Já na Idade Média, estes jogos permaneceram, sobretudo nas cortes, que os trovadores nomearam de “Os Primeiros Jogos de Verão”. No século XIX, em 1890, o Professor Konrad Kech, inventou um jogo com características muito idênticas. Na antiga Checoslováquia, já se praticava há algum tempo o “Azena”, que é uma variante do Andebol. Também no Porto existia um jogo similar, o “Malheiral”, foi inventado pelo professor de Educação Física Porfírio Malheiro.

Em 1917, no decorrer da Primeira Guerra Mundial, apareceu um novo jogo de equipa, inventado pelo Professor Wasc Heiser. Este era jogado por ele e por duas alunas nas avenidas principais de Berlim, no entanto, nenhuma destas criações conseguiu vingar e o Andebol como o conhecemos hoje só apareceu posteriormente.

Atualmente, atribui-se a invenção do jogo aos alemães Hirschmann e Carl Schelenz, contudo, o Uruguai afirma-se criador do Andebol. Pode afirmar-se que o seu criador, António Valeta, foi fundador de outros jogos uruguaios. Este pretendia que o jogo fosse uma réplica do Andebol, dando-lhe o nome de “Balon”. Os uruguaios inferem que alguns marinheiros alemães, que ficaram detidos no porto de Montevideu, iniciaram o contacto com a modalidade e, mais tarde, quando retornaram ao seu país difundiram o jogo, e só aí é que o Dr. Carl Schelenz estipulou as regras da modalidade. Contudo, apresentava-se como Andebol de onze, passando, posteriormente, a Andebol de sete, variante criada na Suécia e na Dinamarca, onde o inverno rigoroso não apresentava condições para jogarem ao ar livre, criando-se assim um desporto de pavilhão ou de salas fechadas, obrigando à redução do número de jogadores por equipa. O primeiro Campeonato do Mundo foi disputado em 1938, onde a Alemanha saiu vitoriosa, no entanto, só em 1954 é que a modalidade de sete se tornou internacional, passando a haver competições com alguma regularidade.

Federação de Andebol de Portugal (s.d.)

### **Em Portugal**

Foi na cidade do Porto que o Andebol de onze começou a ser praticado, sendo introduzido em 1929 pelo atleta suíço Armando Tschopp. Posteriormente, a 31 de janeiro de 1931, deu-se a primeira apresentação oficial de um jogo de Andebol. Nesse mesmo ano, foi criada a Associação de Andebol de Lisboa e, mais tarde, a Associação de Andebol do Porto. Em 1949, um cidadão alemão residente no país, Henrique Feist difundiu o Andebol de sete em Portugal, sendo que o primeiro torneio oficial foi organizado pelo mesmo, na vila de Cascais. Com a difusão do Andebol de sete por todo o mundo, o Andebol de onze foi perdendo o seu destaque, levando à extinção do mesmo. Com uma grande presença das equipas portuguesas em competições internacionais, esta modalidade tem

atraído cada vez mais atletas, trazendo, conseqüentemente, mais transmissões televisivas e audiência à modalidade.

Federação de Andebol de Portugal (s.d.)

## Regras

### Objetivo

O objetivo principal do jogo é introduzir a bola na baliza adversária. É jogado com todo o corpo, excetuando os membros inferiores, e com uma bola homologada esférica. No final do jogo, ganha quem tiver mais golos marcados. Considera-se golo se a bola transpuser totalmente a linha de golo.

### Campo

O terreno de jogo é um campo com forma retangular, com um comprimento de 40m e com uma largura de 20m. É limitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo. Tem presentes a linha de 6 m que limita a área de baliza a linha de lançamento livre (9m) (marcada a 3 m da linha de área de baliza), a linha de 7 m (linha marcada ao centro e à frente da baliza, com 1 m de comprimento), a linha de restrição do guarda-redes (linha marcada a 4 m da linha de baliza, à frente da baliza, com 15 cm de comprimento), a linha central (linha que une os pontos médios das linhas laterais) e a linha de substituição (linha que se estende desde a linha central até 4,5 m para cada lado). No centro das linhas de fundo são colocadas as balizas, com as dimensões de 3 m x 2 m, fixadas adequadamente ao solo ou à parede.

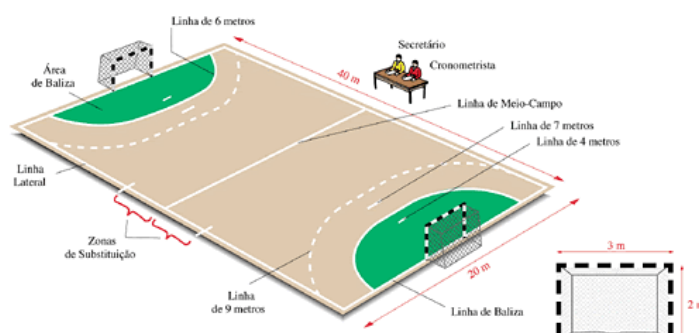


Figura 3: Representação de um campo de Andebol

## **Jogadores**

Cada equipa é constituída por sete jogadores em campo, sendo um deste o guarda-redes. As substituições podem efetuar-se ao longo de todo o jogo, não havendo número limitado para as mesmas e devem ser efetuadas na linha de substituição, tanto pelo jogador que sai como pelo jogador que entra em jogo. Um suplente só pode entrar em jogo após o seu colega ter saído do terreno de jogo. Ao guarda-redes é permitido defender com qualquer parte do corpo, dentro da área de baliza, deslocar-se com a bola livremente, dentro da área de baliza e sair da área de baliza (sem bola) para jogar como qualquer outro jogador em campo. Por outro lado, não é permitido sair da sua área com bola, tocar na bola ou metê-la em movimento enquanto se encontra dentro da área, entrar dentro da área de baliza trazendo a bola para dentro da mesma, tocar na bola com o pé ou membro inferior enquanto se direciona para a área de jogo e ultrapassar a linha dos 4 m na execução de um lançamento de 7 m, antes da bola sair da mão do jogador que o executa. Cada equipa deve definir um capitão, não para ter um estatuto ou privilégios relativamente às regras do jogo, mas para ter um grau de responsabilidade elevado, liderando a sua equipa no cumprimento de todas as regras do jogo, objetivando o bom funcionamento do mesmo.

## **Duração**

O jogo tem duração de duas partes de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos entre elas, sendo que cada equipa tem o direito de pedir um “*time-out*” uma vez em cada parte. Referenciar ainda que, perante qualquer paragem durante o jogo (substituições, avaliação de lesões, perdas de tempo, paragens médicas, sanções disciplinares ou qualquer outra causa) o tempo de jogo é parado, retomando aquando do reatar do jogo.

## **Bola Fora**

Considera-se que a bola está fora do terreno de jogo quando esta ou o jogador com a mesma atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral com um dos dois pés, sendo o jogo interrompido pelo árbitro, procedendo-se à reposição da mesma em jogo pela equipa que não a colocou fora, excetuando se for tocada pelo guarda-redes.

## **Reposições**

O lançamento de reposição é realizado no local exato de onde a bola saiu e é realizado por um jogador da equipa contrária à que meteu a bola fora. Se a bola tocar no teto o lançamento é realizado no local mais próximo. O jogador que o executou deve manter um dos pés em cima da linha lateral até ao momento que é efetuado o movimento. Os jogadores da equipa adversária têm de estar a uma distância mínima de três metros do jogador que vai executar o lançamento. Caso o lançamento for realizado numa situação em que a o lançador se encontra a uma distância inferior a três metros da linha da área de baliza, é permitido aos defensores colocarem-se junto à sua linha de área de baliza.

Executa-se o lançamento de saída, após ser efetuado um sorteio, para verificar que equipa inicia o jogo, e no início do segundo tempo, este lançamento é executado pela outra equipa. Os jogadores devem se localizar no seu-meio campo antes de iniciar-se qualquer uma das duas partes. Este também é efetuado pela equipa adversária após a marcação de golo. Deve ser efetuado no centro do terreno de jogo e o jogador que o executa deve ter pelo menos um pé em contato com a linha central. Os restantes jogadores devem manter uma distância, no mínimo, de três metros do jogador que irá realizar o movimento.

É considerado lançamento de baliza quando a bola sai pelas linhas de fundo, o guarda-redes tem a posse de bola na sua área ou tenha sido assinalada uma violação feita pelo adversário. O guarda-redes, na sua área de baliza, executa esse lançamento por cima, sem ser necessário o apito do árbitro.

Num lançamento livre, os jogadores têm de se encontrar a uma distância mínima de três metros do lançador e este é executado no local onde a falta foi cometida. O lançamento de 7 metros é assinalado quando se impede de forma ilegal a finalização. Este é um remate direto à baliza, executado tempo máximo de 3 segundos após o apito do árbitro. O jogador que executa o lançamento deve colocar-se antes da linha de sete metros e só a pode ultrapassar após a bola sair da sua mão. Os restantes jogadores devem se colocar fora da linha de lance livre. O guarda-redes só pode atravessar a linha de quatro metros após a bola sair da mão do lançador.

## **Arbitragem**

A equipa de arbitragem é constituída, essencialmente, por dois árbitros principais, com igual autoridade, auxiliados por um secretário e um cronometrista.

As principais funções do oficial de mesa cronometrista passam pelo controlo do tempo de jogo, interrupções efetuadas e tempo de exclusão (no caso de ocorrer uma expulsão). Fica ainda responsável pelo secretariado (funções de controlo das listas dos jogadores, assistência médica, substituições, boletim de jogo e verificação de jogadores que não estão autorizados a jogar, entre outras funções). Na eventualidade de não se encontrar disponível o quadro eletrónico público, os oficiais de mesa devem manter ambas as equipas informadas do tempo de jogo que passou, tempo que falta, tempo das interrupções e exclusão de jogo. O árbitro de mesa está autorizado ainda a dar o apito final da primeira parte e do final de jogo, caso o quadro eletrónico esteja indisponível.

Os árbitros têm a responsabilidade de averiguar o material a ser usado, terreno de jogo, incluindo as balizas, lista de participantes e equipamentos de ambas as equipas. Caso os árbitros apitem uma mesma infração contra a mesma equipa e não chegarem a um consenso da sanção a aplicar, aplicam a sanção mais grave. Caso os árbitros apitem por causa de uma infração ou da saída de bola do terreno de jogo e apresentem perspetivas diferentes, será aplicada a decisão conjunta que resultou da conversa entre si.

Os árbitros são juizes máximos supervisionadores do jogo e devem zelar pela aplicação das Leis de Jogo. Estes devem promover o espírito de jogo e competitividade entre as equipas, de forma saudável e ética. Todas as decisões deste devem ser respeitadas, caso contrário, poderão ser sancionado(s) o(s) jogador(es) em desacordo. Os árbitros devem estar equipados com apito, relógio, cartões vermelhos e amarelos e bloco de notas (ou outro meio de registar as informações relativas ao jogo).

## **Infrações e Sanções**

Quando à área de baliza, dó o guarda-redes pode entrar na área de baliza e um jogador só pode entrar na área após lançar/passar a bola, não criando desvantagem para a equipa adversária. É permitido um jogador tocar na bola quando esta estiver no ar, sobre a área de baliza. Quando um jogador da equipa

que tem a bola, entrar na área de baliza (com ou sem bola) alcançando vantagem, assinala-se lançamento de baliza. Quando um jogador da equipa defensora, entrar na sua área de baliza alcançando vantagem mas sem impedir uma oportunidade de golo, assinala-se um lançamento livre. Quando um jogador de campo, da equipa defensora, entrar na sua área de baliza e anular uma clara ocasião de golo, assinala-se um lançamento de 7 m. Quando um jogador de campo jogar a bola para a sua área de baliza e ela for tocada pelo guarda-redes (sem entrar na baliza), assinala-se lançamento livre.

No jogo de Andebol pode-se segurar a bola nas mãos no máximo durante três segundos e é permitido executar três passos com a bola nas mãos. É permitido ainda passar a bola de uma mão para a outra. Não é permitido tocar na bola com os membros inferiores. Considera-se jogo passivo quando uma das equipas atrasa o jogo, ou seja, não procura finalizar e executa os lançamentos laterais e de baliza lentamente.

Às equipas técnicas e jogadores podem ser aplicadas advertências (cartão amarelo) quando tiverem atitudes antidesportivas (gestos provocatórios, ofensas verbais, etc.), não respeitarem a distância mínima de 3 m ou interceptar de forma intencional um passe ou um remate com o pé. Uma exclusão de 2 min aplica-se quando um jogador este fizer uma substituição irregular, cometer faltas repetidas (segunda advertência ao mesmo jogador, ou quarta advertência para uma equipa) ou tiver uma conduta antidesportiva repetida. O jogador excluído não pode jogar nem ser substituído durante o tempo de exclusão (2min). Uma desqualificação (cartão vermelho) aplica-se quando se verificar uma infração que coloque em perigo a integridade física de um adversário, uma atitude antidesportiva grave ou a terceira exclusão temporária do mesmo jogador. É aplicada, ainda, caso seja atirada ou batida intencionalmente a bola para longe, após uma determinada decisão do árbitro ou após uma reação em ato de vingança após ter sido sofrido uma falta. Se um jogador for desqualificado, durante dois minutos a sua equipa não pode substituí-lo. Caso este ainda possuir um comportamento agressivo, o tempo referido aumentará para quatro minutos. Quando há alguma desqualificação, será preenchido um relatório escrito para as entidades competentes tomarem conhecimento da situação e conseguirem tomar as medidas necessárias.

## **Resultado**

O jogo pode ter três resultados possíveis (Vitória, Derrota ou Empate). Em caso de empate poderá ser necessário proceder-se ao prolongamento ou à marcação das grandes penalidades, conforme o regulamento da competição jogada.

## **Material**

É jogado com uma bola, um campo, ambos homologados, como anteriormente referido, e duas balizas. Cada jogador deve estar equipado com camisola com mangas (alusiva à equipa em que joga), calções (alusivos à equipa em que joga) e calçado apropriado. As duas equipas devem ter equipamentos de cor distintas entre si e dos elementos da equipa de arbitragem. É expressamente proibido o uso de qualquer tipo de joias, ou qualquer equipamento considerado perigoso pelo árbitro da partida, podendo o mesmo comportamento ser sancionado. Qualquer equipamento não previsto acima deve ser revelado ao árbitro, podendo o uso do mesmo ser sancionado.

(Federação Portuguesa de Andebol, 2022)

## **Terminologia e Simbologia**

A lista abaixo contém alguma terminologia e simbologia específica da modalidade que se considerou mais relevante para a lecionação da modalidade.

- **Simulação:** A simulação é imprescindível no ataque e inclui a simulação de passe, de remate e fintas corporais. O objetivo é conseguir enganar o defensor e colocar o guarda-redes numa posição desvantajosa, criando espaços durante uma situação de pressão. Estas simulações podem ser feitas por todos os atacantes, com e sem bola.
- **Marcação individual:** A marcação individual é a forma mais simples e básica de fazer a defesa no Andebol. Nesta fase, o defensor deve marcar um jogador atacantes específico, preocupando-se apenas com esse jogador. Esta é uma das primeiras técnicas defensivas ensinadas nas escolas ou no mini Andebol. O uso da marcação individual é um elemento tático fundamental dado que permite a compreensão das habilidades essenciais no jogo de 1x1.

- **Pressão:** Um elemento tático onde os atacantes trabalham juntos usando uma variedade de elementos técnico-táticos para criar uma oportunidade de pontuação atacando várias lacunas ao mesmo tempo.
- **Salto lateral:** O movimento básico para jogadores atacantes, o salto lateral, é uma técnica lateral de movimento utilizada para fugir dos defensores.
- **Pisar fora:** O movimento básico do defensor ao aplicar pressão no atacante com ou sem bola para impedir o remate à baliza, para interromper a continuidade do ataque e para interceptar passes.

(Estriga, Hapková, & Rot, 2019)

Abaixo, são apresentadas as principais sinaléticas da equipa de arbitragem e o seu significado para o jogo.

#### Simbologia

Violação da área de baliza

Dribles

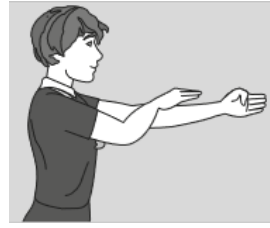
Passos (ou) Mais 3 s

Cinturar, agarrar ou empurrar

#### Terminologia



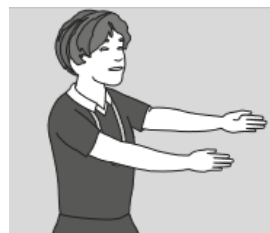
Bater no braço



Falta do atacante



Lançamento de reposição em jogo  
(direção)



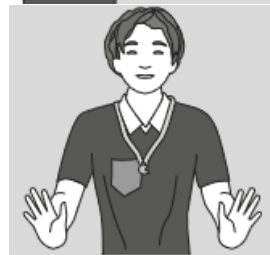
Lançamento de baliza



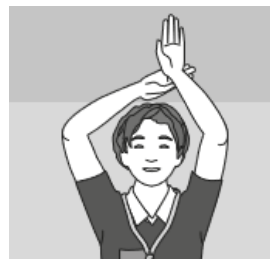
Lançamento livre  
(direção)



Distância de 3 m



Jogo passivo



Golo	
Advertência (amarelo) Desqualificação (vermelho)	
Exclusão (2 min)	
Interrupção do tempo de jogo	

Tabela 1: Simbologia de arbitragem. Adaptado de Federação de Andebol de Portugal (s.d. b)

## Aptidão Física

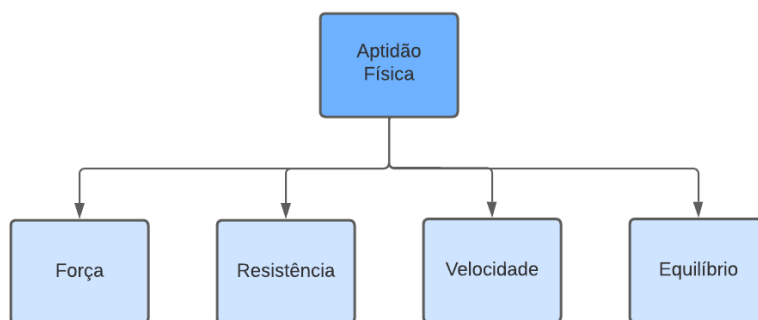


Figura 4: Componentes da Aptidão Física. Adaptado de Vickers (1990)

## **Força**

Segundo Ferraz, Marinho, Marques, D., Marques, M. & Neiva (2020), a força pode ser definida como a capacidade de um corpo alterar o seu estado de repouso e movimento. Pela 2ª Lei de Newton, temos que uma força é dada pela interação entre dois corpos, isto é, a interação entre a sua massa e aceleração. Assim, na modalidade de Andebol, pode definir-se força como a capacidade muscular de deformar um corpo (bola, por exemplo) ou alterar a aceleração do mesmo (alternar a direção, iniciar ou parar o movimento da bola, por exemplo). Desportivamente, o conceito que importa, ainda, clarificar o conceito de força aplicada. Segundo Ferraz et. al (2020), “para compreendermos este conceito devemos saber responder às seguintes questões:

1. Que forças intervêm ao aplicar uma força?
2. De que depende a velocidade com a qual se desloca uma carga?
3. Qual é o indicador de que se aplica mais ou menos força?
4. Quanto maior a tensão muscular, maior a força aplicada?”

Quanto à primeira questão, pode referir-se que existem duas forças em constante interação, as forças internas, produzidas pelos músculos) e as forças externas que atuam no corpo. Segundo González-Badillo & Serna (2019), a interação entre forças internas e forças externas resulta do conceito de força aplicada. Define, conjuntamente com Ferraz et al. (2020), força aplicada como “manifestação externa da tensão interna gerada no músculo ou grupo de músculos a uma velocidade e tempo determinados”. Quer isto dizer, na especificidade da modalidade, que para que seja produzido o movimento da bola, a força aplicada nesta, deverá ser maior que o produto da sua massa com a sua aceleração. Dito isto, pode afirmar-se que é aplicada maior quantidade de força quando a bola é deslocada com maior velocidade. Quanto à quarta questão, pode dizer-se que, embora seja aplicada máxima tensão muscular, não há evidências científicas de que seja produzida mais força e, constantemente, mais velocidade. É importante clarificar a importância dos movimentos técnicos e da sua qualidade de execução e eficiência em contexto de jogo, para que, no caso específico, a bola, possa ser deslocada com maior velocidade. O autor salienta ainda os conceitos de força máxima, força explosiva e resistência à perda da força.

Na modalidade, não se pretende que os alunos apliquem a sua força máxima na realização das ações, mas uma força ótima que, conjugada com a técnica e a velocidade, permitam executar o gesto técnico o mais eficaz e eficientemente possível. Importante referir ainda que, dada a quantidade e diversidade de estímulos, velocidade do jogo e duração do jogo é, também, importante o treino da força explosiva e da resistência à perda da força, sempre conciliado com a técnica e a velocidade, como referido anteriormente.

### Resistência

Segundo o Priberam (s.d.), resistir significa “opor resistência, não ceder”, “defender-se”, “suportar” e “durar, subsistir, conservar-se”. Segundo Ferraz et. al (2020), “a resistência pode ser definida como a capacidade de resistir ou tolerar uma situação e de lutar persistentemente contra algo” que poderá ser um estímulo externo ou interno ao organismo. Em suma, pode ser definida resistência como a “capacidade de manter um esforço físico e/ou mental perante uma carga externa ou interna durante um período específico de tempo, resistindo à fadiga e recuperando entre esforços de forma eficiente”. A resistência é específica de cada modalidade, e, no Andebol, como sendo uma modalidade acíclica, está presente não só nas componentes aeróbicas e anaeróbicas do jogo, mas também na resistência à perda da força e da velocidade. Assim, a resistência é importante, na medida em que permite maximizar o tempo de aplicação da força e velocidade específicas, reduzir perdas de força e velocidade voluntárias e involuntárias, recuperar de forma rápida e eficiente e estabilizar o gesto técnico, assim como manter a capacidade de concentração do aluno.

Segundo Ferraz et. al (2020), existem três sistemas de produção de energia, no corpo humano, o anaeróbio alático (usado como principal sistema bioenergético em esforços até 15 segundos de duração, e sem recurso a oxigénio), o anaeróbio láctico (usado como principal sistema bioenergético em esforços de 15 segundos até 2-3 minutos de duração, e sem recurso a oxigénio) e o anaeróbio alático (usado como principal sistema bioenergético em esforços superiores a 2-3 minutos de duração, e com recurso a oxigénio).

Para a modalidade em questão, é importante realçar, como foi referido, a importância da resistência à perda da força e da velocidade, ao longo do período

de jogo, utilizando os sistemas bioenergéticos de produção de energia e recuperando eficazmente entre esforços.

### Velocidade

Faíl & Neiva (2020) defendem que a velocidade é a “capacidade de conseguir, com base em processos cognitivos, na força máxima volitiva e na funcionalidade do sistema neuromuscular, uma máxima rapidez de reação e de movimento, perante determinadas condições” e a agilidade é a “capacidade para mudar eficientemente de direção num movimento realizado em velocidade, mantendo precisão de movimentos e o controlo do corpo”. A velocidade, no Andebol, pode ser dividida em tempo de reação (capacidade de reagir o mais rapidamente possível a um estímulo) e velocidade de execução (capacidade do sistema neuromuscular para executar um gesto com velocidade máxima de contração). O tempo de reação pode ser treinado ao nível da atenção do aluno aos estímulos, níveis de tensão muscular e estado de contração. Assim, pode dizer-se que, quanto mais o aluno estiver atento e predisposto para o movimento, melhor será o seu tempo de reação. Refere ainda que o tempo de reação pode ser treinado, por exemplo, através de saltos e variações de estímulos. A velocidade deverá ser conjugada com a técnica e a força para uma mais eficaz e eficiente calibração das ações motoras dos participantes, não descorando a afinação e tomada de decisão do aluno.

Na modalidade, a velocidade e as mudanças da mesma, ao longo de todo o jogo, são essenciais para ultrapassar o adversário nas suas ações. No entanto, a velocidade e a agilidade, como foi dito anteriormente, devem ser aliadas à execução técnica e tática para um jogo mais eficaz e eficiente por parte dos jogadores.

### Equilíbrio

Hertel & Olmsted-Kramer (2005) e Hupperets, Mechelen & Verhagen (2019) afirmam que as alterações no equilíbrio estático e dinâmico e défices propriocetivos podem aumentar o risco de lesões, devido à sobrecarga nas articulações e músculos dos membros inferiores. Perante isto, equilíbrio define-se como a capacidade de conseguir manter o seu centro de massa sobre os seus apoios (Francis, Macrae & Spirduso, 2005). Portanto, segundo o mesmo autor, o equilíbrio estático apresenta-se como uma luta de forças interminável, sendo a

força da gravidade sempre contrastada com a força realizada pelo jogador. Relativamente ao equilíbrio dinâmico, afirma que este utiliza indicações do foro interno e externo, reagindo a possíveis perturbações de estabilidade e, conseqüentemente, ao desequilíbrio. Estas reações são imprescindíveis para que os músculos envolvidos neste processo sejam ativados, coordenando-se para contrariar estas perturbações. O movimento quando realizado em equilíbrio provoca uma sinergia muscular, e para um espectador externo, esta poderá ser percebida como ausência de esforço visível, causando assim uma sensação de leveza e graciosidade ao movimento.

Assim, na modalidade, o equilíbrio é essencial, como acima referido, para a melhor graciosidade e execução dos movimentos, mas também para a estabilidade deste. Para o desenvolvimento de um melhor equilíbrio, poderá ser importante o desenvolvimento da coordenação e propriocepção.

## Habilidades Motoras

### Técnica

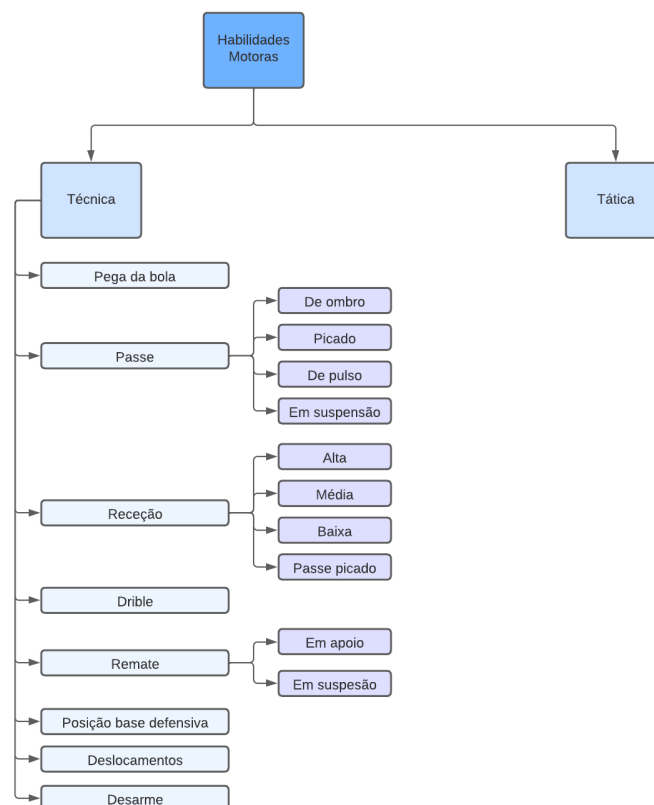


Figura 5: Componentes das Habilidades Motoras - Técnica. Adaptado de Vickers (1990)

## **Pega da bola**

É um elemento técnico básico uma vez que é esta pega que vai permitir manter a bola de forma segura e disponível na mão.

### Aspetos críticos de execução:

- Pontas dos dedos e zona palmar são os pontos de contacto;
- Mãos em forma de concha com os dedos abertos e sem rigidez;
- A bola deve ser pressionada com força para que não caia quando são executados movimentos.

## **Passe**

É a forma mais usual de comunicação entre um jogador e o seu colega. Representa um elemento técnico chave para o desenvolvimento do jogo com qualidade e velocidade. O passe depende da distância a que o colega se encontra e da posição do jogador que passe e que recebe. Existem quatro tipos de passe sendo eles o de ombro, o picado, o de pulso e o de suspensão.

### **Passe de ombro**

#### Aspetos críticos de execução:

- Olhar orientado para o recetor;
- Ângulo igual ou superior a 90º entre o braço e o antebraço;
- Braço, após o passe, deve ficar estendido;
- Dedos e pulso deve dar direção à bola;
- Movimento completo do pulso e saída da bola pela ponta dos dedos.

### **Passe picado**

#### Aspetos críticos de execução:

- Olhar orientado para o recetor;
- Ângulo igual ou superior a 90º entre o braço e o antebraço;
- Braço, após o passe, deve ficar estendido;
- Dedos e pulso deve dar direção à bola;
- Movimento completo do pulso e saída da bola pela ponta dos dedos;
- Fazer a bola ressaltar no solo fletindo o tronco à frente.

## **Passe de pulso**

### Aspetos críticos de execução:

- Ligeira inclinação do tronco à frente;
- Rotação interna do braço seguida de flexão da mão;
- Imprimir força na bola;
- Olhar orientado para o recetor.

## **Passe em suspensão**

### Aspetos críticos de execução:

- Após a chamada, elevação do corpo e do braço até alcançar a máxima extensão do braço;
- Flexão da perna do lado da bola;
- Queda sobre a perna da chamada;
- Trabalho do pulso é decisivo para direccionar a bola.

## **Receção**

Gesto fundamental para o sucesso do jogo. É aconselhado que se faça a receção com as duas mãos para haver mais segurança, no entanto pode usar-se também a receção a uma mão desde que seja analisado o contexto e o nível de desenvolvimento do jogador. Existem vários tipos de receção: alta, média, baixa, com a bola a rolar pelo solo e receção do passe picado.

### **Receção Alta**

#### Aspetos críticos de execução:

- Braços estendidos acima da cabeça;
- Palmas das mãos voltadas para a frente;
- Pulsos devem bloquear as palmas das mãos evitando lesões no momento do contacto com a bola.

### **Receção média**

#### Aspetos críticos de execução:

- Pernas assimétricas (uma mais avançada que a outra);
- Mãos em concha;
- Braços com ligeira flexão braço/antebraço;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;

→ Receção com ambas as mãos e amortecer a bola com o peito.

### **Receção baixa**

#### Aspetos críticos de execução:

- Mãos em concha e dedos voltados para cima;
- Executar movimento prévio que favoreça a receção lateral da bola;
- Receção a uma mão e amortecer a bola com a outra mão.

### **Receção do passe picado**

#### Aspetos críticos de execução:

- Mãos sobrepostas;
- Em forma de concha;
- Mãos têm a função de parar a trajetória da bola, amortecendo-a.

### **Drible**

Batimento da bola contra o solo, fazendo-a ressaltar sucessivamente. Permite progredir no terreno de forma individual e rápida. Deve ser utilizada apenas quando a distância a percorrer é maior que três passos. Existem cinco tipos de drible sendo eles o drible único, o contínuo, o de proteção, o de progressão e o de recuo.

#### Aspetos críticos de execução:

- Empurrar a bola com as pontas dos dedos;
- Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão;
- Pernas ligeiramente fletidas;
- Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.

### **Remate**

É um gesto técnico muito semelhante ao passe e que possibilita atingir o objetivo fundamental do jogo que é fazer golo. O remate pode ser condicionado em função das diferentes posições no campo e do nível da oposição. Existem dois tipos de remate: em apoio e na passada e remate em suspensão.

### **Remate em apoio**

#### Aspetos críticos de execução:

- Ligeira torção do tronco no momento do remate;

- Armar o braço;
- Apoio na ponta do pé avançado.

### **Remate em suspensão**

#### Aspetos críticos de execução:

- Chamada com o pé contrário ao braço de remate;
- Elevação do corpo e do braço com bola;
- Perna do lado da bola deve estar fletida;
- Projetar o braço na direção pretendida;
- Queda deve ser realizada sobre a perna de chamada;
- Direcionar a bola com o trabalho de pulso.

### **Posição base defensiva**

Serve como posição de partida para todos os movimentos defensivos, facilitando os processos técnicos. Esta deve permitir que o jogador entre em ação com rapidez para todas as situações que vão surgindo.

#### Aspetos críticos de execução:

- Pés afastados;
- Pernas ligeiramente fletidas;
- Corpo ligeiramente inclinado à frente;
- Braços semi-fletidos com as mãos colocadas à altura dos ombros e viradas para a frente;
- Dedos abertos;
- Olhar centrado no adversário e na bola.

### **Deslocamentos**

Devem ser curtos e rápidos e dependem de três fatores: as travagens, as mudanças de ritmo e as mudanças de direção.

#### Aspetos críticos de execução:

- Passes curtos e rápidos;
- Pernas fletidas;
- Corpo inclinado à frente;
- Não cruzar os apoios.

## Desarme

Esta ação representa o “roubar” a bola ao adversário. Conseguir ou não travar o ataque da equipa adversária através do desarme iniciando o contra-ataque, é um ponto crucial para o sucesso da equipa.

### Aspetos críticos de execução:

- Olhar dirigido para a bola, nunca para adversário;
- Colocar os apoios obliquamente à trajetória do adversário;
- Apenas tentar desarmar quando tiver certeza que consegue alcançar a bola.

(Cunha, Filipe & Resende, 2011)

## Tática

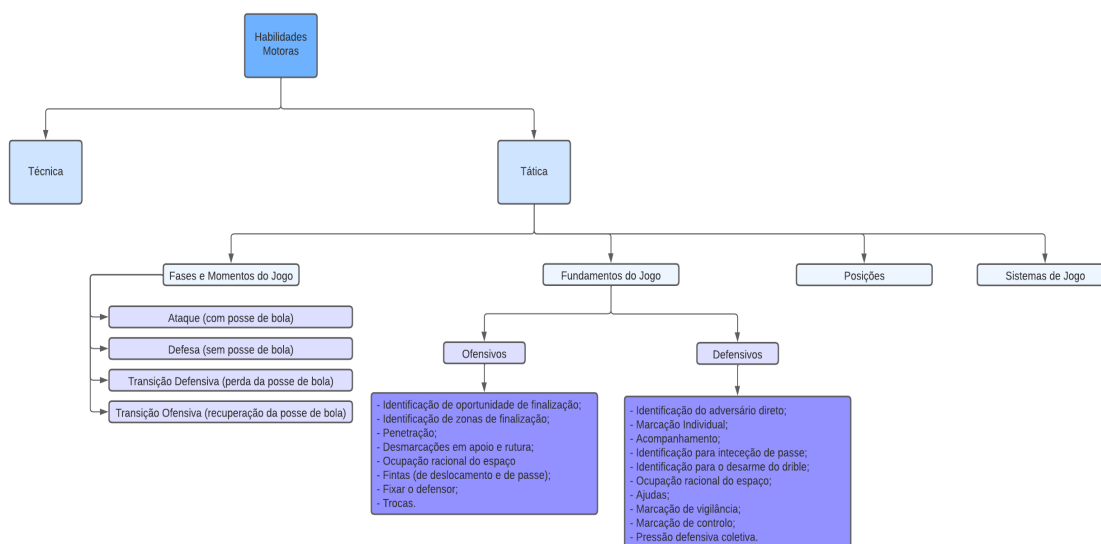


Figura 6: Componentes das Habilidades Motoras - Tática. Adaptado de Vickers (1990)

## Fases e Momentos do Jogo

Ataque	Transição Defensiva	Defesa	Transição Ofensiva
Quando se tem a posse de bola	Perda da posse de bola	Quando não se tem a posse de bola	Recuperação da posse de bola

<p>Criar espaço, em amplitude e/ou profundidade, aumentando as possibilidades de ação.</p>	<p>Mudar o fluxo de jogo tão rápido quanto possível.</p>	<p>Concentrar coletivamente os jogadores, tornando o tamanho relativo do campo mais pequeno.</p>	<p>Mudar o fluxo de jogo tão rápido quanto possível.</p>
<p>Manter o equilíbrio e criar linhas de passe.</p>	<p>Pressionar o portador da bola, facilitando a recuperação defensiva.</p>	<p>Movimentar em direção à bola (pressão) para condicionar o adversário no tempo e no espaço.</p>	<p>Retirar a bola da zona de pressão, contribuindo para a continuidade da posse de bola.</p>
<p>Construir o jogo com objetivo à marcação de golos.</p>		<p>Movimentar no sentido da própria-baliza, protegendo-a.</p>	

Tabela 2: Fases e Momentos do Jogo. Adaptado de Tavares (2013)

## Fundamentos do Jogo

<b>Ofensivos</b>	Identificação de oportunidade de finalização	Identificar erros e falhas na defesa adversária que permitam a finalização
	Identificação de zonas de finalização	Identificação das zonas da defesa mais vulneráveis a ataques
	Penetração	Penetrar a defesa adversária, com objetivo de receber um passe e criar uma situação de finalização
	Desmarcações (em apoio e rutura)	Deslocamentos com objetivo de criar linhas de passe ao portador da bola (em apoio ou em rutura)
	Ocupação racional do espaço	Manter o equilíbrio de densidade de jogadores, permitindo a criação de situações de superioridade numérica
	Fintas (de deslocamento e de passe)	Simulações de deslocamento ou de passe, com objetivo de iludir e/ou desposicionar a defesa adversária
	Fixar o defensor	Invasão do espaço da defesa e realizar ações não deixando que tenha tempo para as impedir
	Trocas	Trocar de posição com outro companheiro
<b>Defensivos</b>	Identificação do adversário direto	Identificar o adversário mais próximo e marcar individualmente
	Marcação individual	Aproximar-se do atacante direto e condicionar as suas ações
	Acompanhamento	Acompanhar os movimentos de um adversário com ou sem bola, com objetivo de condicionar as suas ações
	Identificação para interceção de passe	Perceber a intenção de um passe adversário e antecipar-se na jogada roubando a bola
	Identificação para o desarme do drible	Tentar identificar erros no drible adversário, percebendo em que momentos a bola está mais vulnerável a ser roubada
	Ocupação racional do espaço	Manter o equilíbrio de densidade de jogadores, permitindo a defesa da baliza e evitando situações de inferioridade numérica
	Ajudas	Caso um companheiro seja ultrapassado, deslocar-se, fazendo a dobra
	Marcação de vigilância	Manter uma visão simultânea sobre a bola e o movimento do atacante direto
	Marcação de controlo	Aproximação ao portador da bola, com objetivo de tentar roubar a mesma

Tabela 3: Fundamentos do Jogo. Adaptado de Tavares (2013)

## Posições

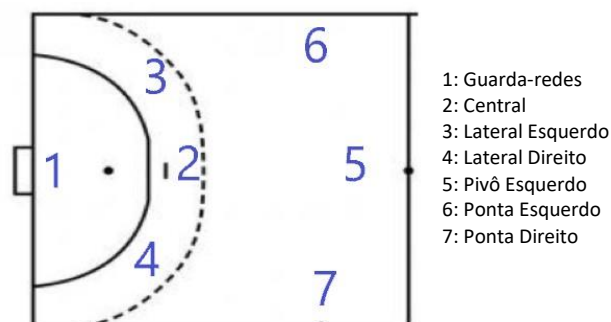


Figura 7: Posições no jogo de Andebol

## Sistemas de Jogo

O sistema de jogo ofensivo e defensivo mais comuns no Andebol, são abaixo apresentadas:

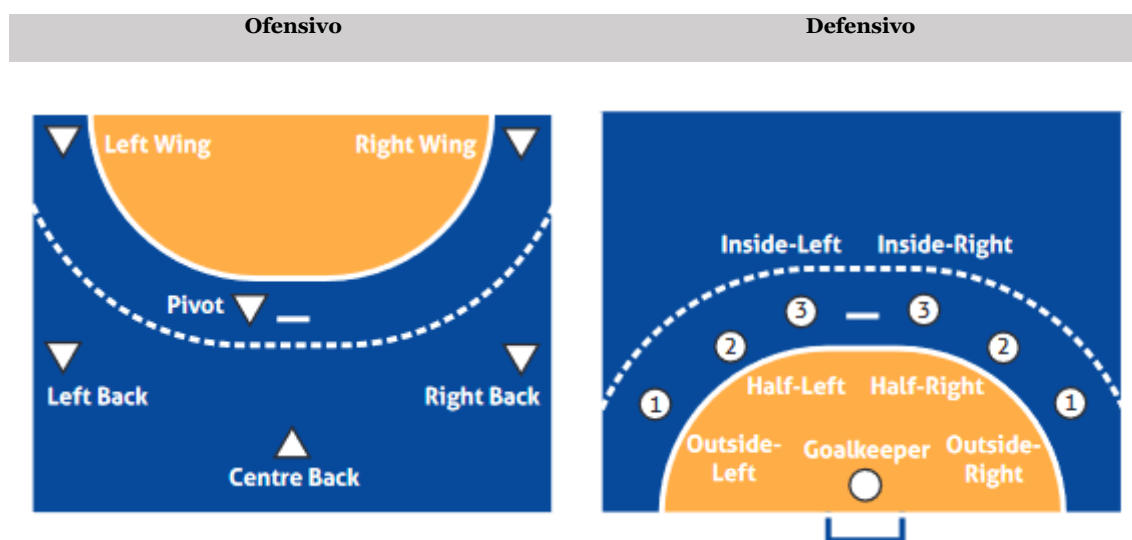


Tabela 6: Sistemas de Jogo ofensivo e defensivo no Andebol

## Aspetos Psicossociais

Segundo o Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001), pretende-se que o aluno do 7º ano, na modalidade de Andebol, desenvolva a cooperação com os companheiros, o processo de tomada de decisão, a aceitação e o respeito pelos outros e pelos

árbitros, o *fair-play*, protegendo sempre a sua e a integridades físico de todos os envolvidos. Por outro lado, pretende-se, ainda, que o aluno desenvolva as capacidades de comunicação, liderança e motivação. O aluno deve comunicar assertivamente com os demais, divulgando a sua opinião em todas as ações e decisões relevantes ao processo de ensino e aprendizagem. Pretende-se para além disso, que o aluno consiga motivar os demais, liderando, por vezes, como capitão de equipa, por exemplo. Para o desenvolvimento das capacidades psicossociais é essencial que o aluno seja considerado como parte ativa do processo de ensino e aprendizagem, colocando em papéis de tal importância.

## **Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem**

A Escola Secundária das Laranjeiras, localiza-se em Ponta Delgada, S. Miguel (Açores). Quanto às infraestruturas desportivas, a instituição utiliza o Complexo Desportivo das Laranjeiras, que possui um polidesportivo onde decorrem as aulas da modalidade em questão, mas o pavilhão também pode ser utilizado para lecionar mesma. A nível de materiais, a escola possui os necessários à prática da modalidade, nomeadamente, bolas, bem como outros transversais.

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Localização</b>	<b>Estado de Conservação</b>
Bolas	12	Arrecadação	Satisfatório
Coletes	50	Sala de Professores	Excelente
Sinalizadores	60	Arrecadação	Excelente
Barreiras	50	Arrecadação	Excelente
Arcos	8	Arrecadação	Bom

*Tabela 7: Material de Andebol disponível*

A modalidade de Andebol foi prevista para lecionação:

1º Semestre:

- de 20 de novembro a 18 dezembro de 2024.
- de 4 de janeiro a 18 de janeiro.

2º Semestre:

- de 22 de abril a 9 maio de 2024.
- de 16 de maio a 23 de maio.

Neste sentido, o primeiro semestre contou com cinco aulas de 45 minutos e três aulas de 90 minutos. Foram então, lecionadas 7 aulas, contanto com um total de dez segmentos. Já o segundo semestre, foram lecionadas três aulas de 45 minutos e duas aulas de 90 minutos, tendo sido lecionadas 5 aulas neste último semestre. Dá um total de sete segmentos.

No ano letivo, foram lecionadas doze aulas de Andebol, sendo contabilizados dezassete segmentos.

### **Módulo 3 – Análise dos Alunos**

A turma D do 7º ano de escolaridade da Escola Secundária das Laranjeiras é uma turma muito heterogénea. Esta é composta por nove indivíduos do sexo feminino e seis indivíduos do sexo masculino. A média das idades da turma é 12.73. A turma é também composta por quatro alunos que são repetentes e que já frequentavam esta mesma entidade orgânica no ano letivo anterior.

Em relação ao nível físico, há nesta turma alunos com algumas patologias associadas e que tenho de ter em atenção na seleção dos exercícios que serão efetuados nas aulas de educação física, nomeadamente, o aluno Afonso Raposo que tem necessidades de saúde específicas sensoriais (visão e audição) e possui problemas cardíacos. No caso do discente César Raposo este possui asma e recorre por vezes à bomba. Estes são aspetos que foram sempre tidos em consideração na seleção dos exercícios que foram efetuados nas aulas.

Inicialmente, optou-se por fazer uma avaliação inicial. Avaliaram-se os 3 níveis fundamentais de desenvolvimento modalidade, preconizados por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira, no Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário (2001): Nível Iniciante/ Introdutório, Nível Elementar/Intermédio e Nível Avançado. A distribuição destes níveis a atingir, em cada ciclo, encontrasse apresentada no Anexo 1. Para além destes níveis, é também contabilizado o Nível Não Introdutório (NI). O Departamento de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras já tem definido um protocolo de Avaliação Inicial definido para todas as modalidades que são abordadas na disciplina de Educação Física. Para além disto, já tem estabelecido os critérios para a atribuição dos diferentes níveis acima referidos (Anexo 2). Na próxima tabela, encontra-se a avaliação inicial efetuada e, posteriormente, foi atribuído um nível a cada aluno e assinalada avaliação prognóstica.

Nº	Educação Física Avaliação Inicial	7ºD				Andebol	
		Passe	Receção	Drible	Remate em apoio	Avaliação	
						AI	AP
1	Afonso Raposo	NE	NE	NE	NE	NI	I
2	Alexandra Massa	NE	NE	NE	NE	NI	I
3	Ana Nunes	EX	NE	NE	NE	NI	I
4	Bianca Martins	NE	NE	NE	NE	NI	I
5	César Raposo	EX	EX	EX	EX	I	E
6	Júlia Melo	NE	NE	NE	NE	NI	I
7	Júlio Aveiro	EX	EX	EX	EX	I	E
8	Keroline Silva	EX	EX	NE	EX	I	E
9	Lucas Raposo	EX	EX	EX	EX	I	E
10	Maria Correia	NE	NE	NE	NE	NI	I
11	Mariana Monteiro	EX	NE	NE	NE	NI	I
12	Matilde Botelho	EX	NE	NE	NE	NI	I
13	Matilde Pacheco	EX	NE	NE	NE	NI	I
14	Rui Lopes	EX	EX	EX	NE	I	E

**Legenda:**

NE - Não executa

NI – Não Introdutório

A - Avançado

EX - Executa

I – Introdutório

E - Elementar

# Fase de Decisão

## Módulo 4 – Extensão e Sequência dos Conteúdos

Considera-se relativamente à Avaliação Inicial que as aulas deverão incidir nos Princípios Específicos de Jogo. Dentro de cada princípio, serão depois exercitados, sobretudo os fundamentos acima descritos. Referir ainda que, esta calendarização deve ser sempre vista como um documento flexível, consoante a progressão dos alunos. Caso se considere relevante, os alunos poderão alternar entre níveis, consoante o seu desempenho.

Unidade Didática Andebol   7ºD		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hab. Motoras	Situações de jogo (1x1, 2x1, 2x2, 3x1, 3x2, 3x3)		T+E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	Técnica	Pega	T+E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C
		Passe de ombro e picado	-	-	-	-	-	T+E	E	E	E	E	E
		Drible	-	-	-	-	-	-	-	T+E	E	E	E
		Remate											
	Tática defensiva/ofensiva	Marcação individual	T+E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C
		Desmarcação	-	-	-	-	-	T+E	E	E	E	E	E
		Contra-Ataque	-	-	-	-	-	-	-	T+E	E	E	E
	Cultura Desportiva	História	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
		Regras	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
Material		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
Terminologia e Simbologia		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	

Aptidão Física	Força	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Resistência	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Velocidade	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Coordenação	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Equilíbrio	T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
Conceitos Psicossociais		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

**Legenda:** T – Transmissão E – Exercitação C – Consolidação AS – Avaliação Sumativa CT – Conteúdo Transversal

Tabela 10: Extensão e Sequência de Conteúdos

## Módulo 5 – Definição de Objetivos

No final da Unidade Didática de Andebol, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001) e os Módulos anteriores, os alunos de Nível 1, deverão cumprir com os seguintes objetivos comportamentais, em situação de jogo 3x3:

Tabela 12: Objetivos a alcançar (Nível 1)

O aluno, com posse de bola	O aluno, sem posse de bola	
	Enquanto atacante	Enquanto defensor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe a bola, enquadrando-se com a baliza adversária;</li> <li>- Se não conseguir rematar ou driblar, passa a bola, mantendo a posse da mesma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adota uma posição que permita ver a bola, os companheiros e os adversários, antecipando as próximas ações;</li> <li>- Desmarca-se, em apoio, criando uma linha de passe afastada de adversários;</li> <li>- Penetra, criando linhas de passe entre adversários, possibilitando a criação de situações de finalização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproxima-se do atacante direto, condicionado as suas ações;</li> <li>- Acompanha os movimentos do adversário, condicionando as suas ações;</li> <li>- Caso um companheiro seja ultrapassado, faz a dobra, aproximando-se do portador da bola.</li> </ul>
O aluno, com posse de bola	O aluno, sem posse de bola	
	Enquanto atacante	Enquanto defensor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe a bola, enquadrando-se com a baliza adversária;</li> <li>- Se não conseguir rematar ou driblar, passa a bola, mantendo a posse da mesma;</li> <li>- Executa fintas de passe, criando espaços na defesa adversária;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adota uma posição que permita ver a bola, os companheiros e os adversários, antecipando as próximas ações;</li> <li>- Desmarca-se, em apoio e em rutura, criando uma linha de passe para o portador da bola;</li> <li>- Executa fintas de deslocamento, criando espaços na defesa adversária;</li> <li>- Penetra, criando linhas de passe entre adversários, criando situações de finalização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproxima-se do atacante direto, condicionado as suas ações;</li> <li>- Acompanha os movimentos do adversário, condicionando as suas ações;</li> <li>- Caso um companheiro seja ultrapassado, faz a dobra, aproximando-se do portador da bola;</li> <li>- Aproxima-se do portador da bola, com objetivo de a roubar (marcação de controlo);</li> <li>- Mantém uma visão ampla, vendo sempre a bola e o movimento do atacante direto (marcação de vigilância);</li> <li>- Movimenta-se, com a restante defesa, mantendo a</li> </ul>



Tabela 13: Objetivos a alcançar (Nível 2)

E, em situação de jogo 3x3, os alunos de Nível 2 deverão cumprir com os seguintes objetivos comportamentais:

Pretende-se ainda que os alunos de ambos os níveis consigam melhorar a sua afinação e calibração ao nível dos fundamentos técnicos, ao nível do passe, receção, drible, remate, posição base defensiva e desarme. Quanto à Cultura Desportiva, os alunos deverão reconhecer a evolução da modalidade ao longo do tempo e conhecer as suas regras principais regras e terminologias. Ao nível dos Conceitos Psicossociais, os alunos deverão, formativamente, demonstrar respeito pelos intervenientes no jogo, aceitação das decisões tomadas pelo professor e pelos colegas, comunicação positiva, colaboração nas tarefas propostas e sobretudo colaboração na diversão entre todos os intervenientes. No que concerne à Aptidão Física, espera-se que os alunos deem continuidade à exercitação das capacidades de outras modalidades, aperfeiçoando e/ou melhorando os seus resultados nos testes do FitEscola realizados no final dos dois semestres.

# Módulo 6 – Configuração da Avaliação

## Avaliação Formativa

 		Ficha de Avaliação Sumativa														11
ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS UNIVERSIDADE BEIRA INTERIOR		Ano Letivo 2023/2024 7.º Ano – Turma D Professora Laura Santos														
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Critérios Consolidados
Andebol		Ataque Progressivo	Ataque Médio	Ataque Rápido	Ataque Mortal	Chute Progressivo	Ataque	Ataque Médio	Ataque Rápido	Ataque Mortal	Ataque Progressivo	Ataque Médio	Ataque Rápido	Ataque Mortal	Ataque Progressivo	
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																
1	É analítico e participa ativamente com material adequado (cofocar regulamento interno)	E	E	E	NS	E	NS	NS	E	E	E	NS	E	NS	NS	8
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	NS	E	E	E	E	E	E	E	NS	E	E	E	13
3	Análise os comportamentos do grupo, apoia-os quando se engastam e solicita o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NS	E	E	E	13
4	Análise as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; o local com os cabos, nos ajustes e correção e controle para o bom andamento da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
5	Conhece o origem, as regras e as características do material	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
	10ª Prova de presença	E	E	E	2	1	1	2	0	0	0	2	0	1	1	0,78
	10ª Prova de assiduidade	E	E	E	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,21
	Presenças	E	E	E	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	% Aulas não Realizadas	0,0%	0,0%	0,0%	40,0%	0,0%	0,0%	20,0%	0,0%	10,0%	0,0%	10,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,10
<b>Exercício critério com posse de bola (ataque)</b>																
6	Demonstra-se observando linhas de passe	NS	E	E	NS	E	E	E	E	E	E	E	E	NS	E	11
7	Passo com o MS armado	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
8	Passo para um colega em posição mais elevada	NS	E	E	NS	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	12
9	Fusões com remate em salto	NS	NS	NS	NS	E	E	E	E	E	NS	NS	NS	NS	NS	4
<b>Exercício critério sem posse de bola (defesa)</b>																
10	Defende individualmente (1x1)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
11	Participa no resultado	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	4
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11</b>																
<b>Em situação de jogo ou exercício critério - Em posse de bola (ataque):</b>																
12	Ocupação equilibrada do espaço de jogo	NS	NS	E	NS	E	NS	E	E	E	NS	E	NS	NS	E	7
13	Ultrapassa o seu adversário direto (1x1)	NS	NS	E	NS	E	NS	E	NS	E	NS	NS	NS	NS	E	9
14	Remate em suspensão	NS	NS	NS	NS	E	NS	E	NS	E	NS	NS	NS	NS	E	4
15	Fintas e mudanças de direção	NS	NS	NS	NS	E	NS	E	E	E	NS	NS	NS	NS	E	6
16	Deslocamentos ofensivos	NS	E	NS	NS	E	E	E	NS	E	NS	E	NS	NS	E	7
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>																
17	Faz marcação individual na proximidade e à distância	NS	NS	NS	E	E	NS	E	E	E	NS	E	E	E	E	9
18	Deslocamentos defensivos (horizontal, lateral e de recuo)	NS	E	E	E	E	E	E	NS	NS	E	E	E	NS	E	10
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 9 critérios de 6-18</b>																
19	Remate com abertura de ângulo															
20	Remate em queda															
21	Penalizações sucessivas															
22	Cruzamentos															
23	Bloqueios															
24	Entradas															
25	Deslocamentos ofensivos															
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>																
26	Deslocamentos defensivos (horizontal, lateral e de recuo)															
27	Toça de adversários															
28	Toça de posições (deslocamento)															
29	Bloco															
30	Ajuda/ajuda															
31	Controlo lateral															
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 20 critérios de 6-31</b>																
Avaliação Final		NS	3	3	NS	E	3	E	E	E	NS	E	E	NS	E	Valores consolidados
Avaliação Prognóstica		3	3	3	3	E	3	E	E	E	3	3	3	3	E	4/20
Legendas: E - Excelente; NS - Não excelente; NS - Não avaliado																
(N) Não Introdutório <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span> (I) Introdutório <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span> (E) Elementar <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span> 4/20/1																

# Avaliação Sumativa

		Ficha de Avaliação Sumativa														13
		Ano Letivo 2023/2024 7.º Ano – Turma D Professora Laura Santos														
Unidade Didática		N.º de Aulas														Critérios de Consistência
Andebol		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
		Alfonso Espinho	Alexandre Marcos	Aracilde Nunes	Bruno Morais	Cláudio Paçoço	Diogo João	Diogo Mendes	Renata Mendes	Luís Paçoço	Marcelo Correia	Marlene Marques	Marta de Sa	Marcelo Fernandes	Paul Lopes	
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																
1	C. Analisa e participa olivamente com material adequado (conhecer regulamento interno)	NO	E	E	NO	E	NO	NO	NO	E	E	NO	NO	NO	NO	9
2	C. pontua, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	NO	NO	E	NO	E	E	E	E	NO	E	NO	E	9
3	Acorda os companheiros de grupo, apoia-os quando se engasgam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	10
4	Acorda as decisões do professor para preparar, assumir e preservar o material e trabalhar com os outros, com ajuda e correção e coerência para o foco anti-doping da aula	E	E	E	NO	E	E	NO	E	NO	E	E	E	E	E	11
5	Carreio a origem, as regras e as características da rotação	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	10
N.º Faltas de presença		1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	2	1	1,07
N.º Faltas de assiduidade		0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0,36
Pontualidade		1	1	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	1,00
% Aulas não finalizadas		3,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	16,6%	33,3%	16,6%	16,6%	0,0%	33,3%	2,7%	16,6%	2,7%	0,16
<b>Exercício critério com posse de bola (ataque)</b>																
6	Demonstra-se oferecendo linhas de passe	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	NO	E	12
7	Passe com o MS armado	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	NO	E	E	12
8	Passe para um colega em posição mais avançada	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
9	Finais com remate em salto	NO	NO	E	NO	E	NO	E	E	E	NO	E	NO	NO	E	7
<b>Exercício critério sem posse de bola (defesa)</b>																
10	Defende individualmente (1x1)	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	12
11	Participa no rescaldo	NO	NO	E	NO	E	NO	E	E	E	NO	NO	NO	NO	E	6
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11</b>																
<b>Em situação de jogo ou exercício critério - Em posse de bola (ataque):</b>																
12	Ocupação equilibrada do espaço de jogo	E	NO	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	NO	E	E	11
13	Ultrapassa o seu adversário direto (1x1)	NO	NO	E	NO	E	NO	E	NO	E	NO	NO	NO	NO	E	5
14	Remate em suspensão	NO	NO	E	NO	E	NO	E	NO	E	NO	NO	NO	NO	E	5
15	Fintas e mudanças de direção	NO	NO	NO	NO	E	NO	E	E	E	NO	E	NO	NO	E	6
16	Deslocamentos ofensivos	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	NO	E	NO	E	E	11
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>																
17	Faz marcação individual na proximidade e à distância	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	10
18	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)	E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	10
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 9 critérios de 6-18</b>																
19	Remate com abertura de ângulo															
20	Remate em queda															
21	Penetrações sucessivas															
22	Cruzamentos															
23	Bloqueios															
24	Entradas															
25	Deslocamentos ofensivos															
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>																
26	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)															
27	Troca de adversários															
28	Troca de posições (deslocamento)															
29	Bloco															
30	Ajudar/ajudar															
31	Controlo-bloqueio															
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 20 critérios de 6-31</b>																
Avaliação Final		E	E	E	NO	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	Não concluído
Avaliação Prognóstica		E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	#REF!
Legenda: E - Excelente; NO - Não concluído; N - Não avaliado																
(N) Não introdutório <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span> (I) Introdutório <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span> (E) Elementar <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</span> #REF!																

## **Balanco Final da Unidade Didática**

A unidade didática de andebol foi planeada e executada com o objetivo de introduzir e aprofundar os conhecimentos dos alunos sobre esta modalidade desportiva. Através de uma combinação de teoria e prática, procurei proporcionar uma experiência completa, desenvolvendo habilidades técnicas, táticas e de arbitragem.

Uma das iniciativas com mais destaque desta unidade, foi a participação de um árbitro profissional de andebol em duas aulas. Essas sessões especiais tiveram como objetivo dinamizar a modalidade na região, proporcionando aos alunos uma visão mais detalhada e profissional do desporto em questão. Durante essas aulas, os alunos puderam entender as regras do jogo, destacando as mais comuns e as que, geralmente causam mais dúvidas. Além disso, os alunos tiveram a oportunidade de exercer o papel de árbitro em jogos simulados, ajudando-os a compreender melhor a importância do conhecimento das regras. O árbitro também os auxiliou no desenvolvimento de habilidades técnicas, corrigindo posturas e movimentos e dando dicas valiosas para melhorarem o seu desempenho.

Ao longo da unidade didática, observamos uma evolução significativa nos alunos. Houve uma melhoria notável no entendimento das regras do andebol, com eles a demonstrarem maior segurança e precisão na aplicação delas durante os jogos. A prática constante resultou num avanço considerável nas habilidades técnicas dos alunos, como dribles, passes e finalizações. A importância do trabalho em equipa foi reforçada, aprenderam a colaborar de maneira mais eficaz e estratégica durante as situações de jogo.

Durante o período da unidade didática, houve uma tolerância de ponto devido às festividades do Senhor Santo Cristo dos Milagres, uma celebração de grande importância na nossa região.

Assim, cerca de 43% da turma obteve nível introdutório, 50% obteve nível elementar e 7% terminou com nível não introdutório. Em relação a este último nível, a aluna em questão não realizou qualquer aula desta modalidade no segundo semestre, razão pela qual obteve o nível referido. Em relação aos que

alcançaram o nível acima do esperado, foi porque se empenharam e demonstraram muito interesse, ultrapassando assim as suas dificuldades, num curto espaço de tempo.

## Módulo 7 – Desenho das Atividades de Aprendizagem

Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização	Aspectos Críticos de Execução
<p>O atacante, com bola, penetra, aproximando-se da baliza.</p> <p>O atacante, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p> <p>O defesa, sem bola, pressiona, tentando roubar a bola.</p>	<p><b>Situação de jogo 2x1+Gr</b></p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 12 grupos de 2 elementos</p> <p>Após o ataque, vai defender. Quem remata, vai à baliza. Quem defende, vai para o meio-campo, para atacar.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar e demonstrar o exercício. Observar todos os alunos. Reforçar/Questionar alunos sobre os aspetos a ter em conta na realização do exercício. Deslocamento por fora do campo.</p>	<p><b>Atacante com bola (Penetração):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar penetrar em corredores o mais vazios possível;</li> <li>- Mudanças de velocidade e direção.</li> </ul> <p><b>Atacante sem bola (Desmarcação):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar espaços vazios (atrás ou ao lado do atacante com bola).</li> </ul> <p><b>Defesas sem bola (Pressão):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproximação ao atacante com bola;</li> <li>- Colocar o corpo entre a bola e a próxima ação do atacante (cortar linhas de passe ou linhas de penetração).</li> </ul>
<p>O atacante, com bola, penetra, criando situações de finalização.</p> <p>O atacante, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p> <p>O defesa, mais próximo da bola, pressiona, tentando roubar a bola.</p> <p>O defesa, mais afastado da bola, ajuda o colega, fazendo a cobertura e dobra.</p>	<p><b>Situação de jogo 2x2+Gr (meio-campo)</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible</p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 3x3+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 10 grupos de 2 elementos + 2 Grs fixos (trocar)</p> <p>Após o ataque, vai defender. Quem remata, vai à baliza. Quem defende, vai para o meio-campo, para atacar.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar e demonstrar o exercício. Observar todos os alunos. Reforçar/Questionar alunos sobre os aspetos a ter em conta na realização do exercício. Deslocamento por fora do campo.</p>	<p><b>Atacante com bola (Penetração):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar penetrar em corredores com menor número de adversários;</li> <li>- Mudanças de velocidade e direção.</li> </ul> <p><b>Atacante sem bola (Desmarcação):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constante movimento;</li> <li>- Procurar espaços vazios (afastado dos defesas, próximo da linha da área de baliza);</li> </ul> <p><b>Defesas mais próximo da bola (Pressão):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproximação ao atacante direto;</li> <li>- Colocar o corpo entre a bola e a próxima ação do atacante (cortar linhas de passe ou linhas de penetração).</li> </ul>

O atacante, com bola, penetra, criando situações de finalização.

Os atacantes, sem bola, desmarcação, criando linhas de passe.

O defesa, mais próximo da bola, faz pressão, tentando roubar a bola.

Os defesas, mais afastados da bola, ajuda, evitando a progressão do ataque.

#### **Situação de jogo Gr+3x3+Gr**

**Variantes:** Um dos defesas é passivo (F); proibir o drible (D).

**Alunos:** 6 equipas de 4 elementos (trocar Grs)

Ao fim de 10 minutos, trocar as equipas (quem tem mais pontos joga com a equipa do outro meio-campo que alcançou mais pontos).

**Professor:** Explica o exercício e faz grupos, enquanto observa todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos.

#### **Defesas mais afastado da bola (Ajuda):**

- Ver sempre o atacante com bola e o sem bola;
- Se o colega for ultrapassado, fazer pressão ao portador da bola;
- Se o atacante com bola passar, fazer pressão no atacante direto.

#### **Atacante com bola (Penetração):**

- Procurar penetrar em corredores o mais vazios possível;
- Mudanças de velocidade e direção.

#### **Atacante sem bola (Desmarcação):**

- Constante movimento;
- Ocupação racional do espaço;
- Um dos atacantes deve desmarcar-se em rutura e outro em apoio.

#### **Defesa mais próximo da bola (Pressão):**

- Aproximação ao atacante direto;
- Colocar o corpo entre a bola e a próxima ação do atacante (cortar linhas de passe ou linhas de penetração).

#### **Defesas mais afastados da bola (Ajuda):**

- Se o colega for ultrapassado, o defesa mais próximo deve fazer pressão ao portador da bola;
- Se o atacante com bola passar, fazer pressão ao atacante com bola (defesa mais próximo) ou ajuda (defesa mais afastado).

## Módulo 8 – Planos de Aula

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	28	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	21/09/2023	HORA	8h:30	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Inicial, Exercitação				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones, bola para o mata.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Pega, passe de ombro, passe picado, 3x3 e 4x4, e 2x1+Gr</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				
P A R T E	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à modalidade. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>			<p>Que contacto têm com a modalidade?</p> <p>Pega da bola.</p> <p>No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro?</p> <p>Aspetos do passe picado e passe de ombro.</p>			3'	8h:33
	Os alunos realizam o jogo do mata como forma de aquecimento.	<p><b>Jogo do "Mata"</b></p> <p><b>Duas equipas, com igual número de jogadores, jogam uma contra a outra, num espaço delimitado - 2 meios campos e 2 zonas para o "chefe".</b></p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelas zonas delimitadas com as linhas do campo (ou com bolachas, se necessário).</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Sugerir colocação dos alunos nos campos (homogeneizar adversários). Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>			<p><b>Os jogadores adversários que se encontram na zona principal do campo, tentam esquivar-se do remate adversário ou agarrar a bola sem a deixar cair no chão. Comunicação (fator importante).</b></p>			12'	8h:45
P A R T E	O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.	<p><b>Exercício 2x1+Gr</b></p> <p>2 alunos no meio-campo para atacar a baliza, 1 aluno e o guarda-redes para defender. Após o ataque, vai defender. Quem defende, vai para o meio-campo, para atacar. Quem remata, vai à baliza.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Colocados nos cones, defesa e guarda-redes.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e fazer grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos.</p>			<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- pressionado, executa passe picado, enganando o defesa;</li> <li>- após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- penetra na defesa;</li> <li>- exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>			12'	
	O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.								

T A L				8h:57
P A R T E F I N A L	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 4x4 e 3x3</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> 6 passes e pode marcar ponto (bola em cima da linha final adversária).</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (F). Não se pode devolver a bola a quem lha passou (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 2 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- pressionado, executa passe picado, enganando o defesa.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- desloca-se para espaços vazios.</li> </ul>	10'
	<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam?</p>	8h:07
				3'

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	31	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	27/11/2023	HORA	8h:30	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones, barreiras, obstáculos, arcos.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Pega, passe de ombro, passe picado, 3x3 e 4x4,  <b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)  <b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros  <b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				
P A R T E	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<b>Introdução à aula. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b>			Que contacto têm com a modalidade?			3'	8h:33
		<b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.			Pega da bola. No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? "Armar o braço" Aspetos do passe picado e passe de ombro.				
I N I C I A L	Os alunos realizam um circuito como forma de aquecimento.	<b>Circuito</b>			Remate em apoio			12'	8h:45
		Salta a pés juntos nas barreiras – drible – remate (pé no arco) – pés nos arcos (2x) – passar entre os obstáculos – remate (pé no arco). <b>Alunos:</b> A turma é dividida em dois. Os dois grupos são colocados nos cones (opostos). <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i> .			- Ligeira torção do tronco no momento do remate; - Armar o braço; → Apoio na ponta do pé avançado. <b>Drible</b> - Empurrar a bola com as pontas dos dedos; - Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão; - Pernas ligeiramente fletidas; - Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.				
P A R T E	Os alunos executam as diferentes situações utilizando o passe de ombro ou passe picado.	<b>Exercício de passe ombro e passe picado</b>			<b>Aluno com bola:</b>			12'	8h:57
		<b>1ª Situação:</b> Frente a frente realizam passe de ombro ou passe picado; <b>2ª Situação:</b> Aproxima para receber e afasta para passar; <b>3ª Situação:</b> Grupos de 3, quem faz passe corre para o lado oposto; <b>4ª Situação:</b> Grupos de 3, um aluno está no meio, recebe e executa passe para o colega que está no outro lado. <b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2 e posteriormente em grupos de 3. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i> .			<b>Passe:</b> - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro; - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente; - aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega; - sem pressão, executa passe de ombro; - pressionado, executa passe picado, enganando o defesa; - após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado. <b>Recepção:</b> - Mãos em concha e dedos voltados para cima; - Altura do peito;				

L				
P A R T E	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 4x4 e 3x3</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> 6 passes</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (F). Não se pode devolver a bola a quem lha passou (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 2 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- pressionado, executa passe picado, enganando o defesa.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- desloca-se para espaços vazios.</li> </ul>	<p>10'</p> <p>8h:07</p>
F I N A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam?</p> <p><b>Teste – sala 109.</b></p>	3'

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	34	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	04/12/2023	HORA	8h:30	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, arcos, cones.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Pega, passe de ombro, passe picado, receção, 3x3 e 4x4,  <b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço - temporal e reação motora)  <b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros  <b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>	<p>Pega da bola.</p> <p>No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? "Armar o braço"</p> <p>Aspetos do passe picado e passe de ombro.</p>	3'
P A R T E F I N A L	Os alunos executam as diferentes situações utilizando o passe de ombro ou passe picado.	<p><b>Exercício de passe ombro e passe picado</b></p> <p><b>1ª Situação:</b> Frente a frente realizam passe de ombro ou passe picado;  <b>2ª Situação:</b> Aproxima para receber e afasta para passar;  <b>3ª Situação:</b> Grupos de 3, quem faz passe corre para o lado oposto;  <b>4ª Situação:</b> Grupos de 3, um aluno está no meio, recebe e executa passe para o colega que está no outro lado.</p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2 e posteriormente em grupos de 3.  <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Receção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos em concha e dedos voltados para cima;</li> <li>- Altura do peito;</li> </ul>	12'
				8h:45

L				
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Bola ao capitão</b>  <b>Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois arcos colocados nos extremos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão", colocado no arco do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" receba a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca um ponto.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2 e posteriormente em grupos de 3.  <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b>  <b>Passe:</b>  - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;  - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;  - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;  - Sem pressão, executa passe de ombro;  - Pressionado, executa passe picado, enganando o defesa.</p> <p><b>Aluno sem bola:</b>  <b>Desmarcação:</b>  - Desloca-se para espaços vazios.</p>	<p>15'</p> <p>9h:00</p>
P A R T E F I N A L	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 4x4 e 3x3</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> 6 passes</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (F). Não se pode devolver a bola a quem lha passou (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 2 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b>  <b>Passe:</b>  - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;  - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;  - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;  - Sem pressão, executa passe de ombro;  - Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa.</p> <p><b>Aluno sem bola:</b>  <b>Desmarcação:</b>  - Desloca-se para espaços vazios.</p>	<p>7'</p> <p>9h:07</p>
	<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula?  Como se executam?  <b>Entregar os testes.</b></p>	<p>3'</p>

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	37	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD
DATA	11/12/2023	HORA	8h:30	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão		
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, arcos, cones, barreiras, obstáculos.						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Pega, passe de ombro, passe picado, receção, 2x1+Gr, receção,</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os ao mesmo tempo, cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>	<p>Pega da bola.</p> <p>No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? "Armar o braço"</p> <p>Aspetos do passe picado e passe de ombro.</p> <p>Corredores.</p>	3'
P A R T E  F U N D A M E N T A	Os alunos realizam um circuito como forma de aquecimento.	<p><b>Circuito</b></p> <p>Salta a pés juntos nas barreiras – drible – remate (pé no arco) – pés nos arcos (2x) – passar entre os obstáculos – remate (pé no arco).</p> <p><b>Alunos:</b> A turma é dividida em dois. Os dois grupos são colocados nos cones (opostos).</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Remate em apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligeira torção do tronco no momento do remate;</li> <li>- Armar o braço; → Apoio na ponta do pé avançado.</li> </ul> <p><b>Drible</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empurrar a bola com as pontas dos dedos;</li> <li>- Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão;</li> <li>- Pernas ligeiramente fletidas;</li> <li>- Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.</li> </ul>	10'
				8h:43

L				
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega. O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 2x1+Gr</b> 2 Alunos no meio-campo para atacar a baliza, 1 aluno e o guarda-redes para defender. Após o ataque, vai defender. Quem defende, vai para o meio-campo, para atacar. Quem remata, vai à baliza.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible. <b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Colocados nos cones, defesa e guarda-redes. <b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b> <b>Passe:</b> - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro; - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente; - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega; - Sem pressão, executa passe de ombro; - Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa; - Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado. <b>Aluno sem bola:</b> <b>Desmarcação:</b> - Desloca-se para espaços vazios; - Penetra na defesa; - Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</p>	<p>12'</p> <p>8h:55</p>
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.  O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Bola ao capitão</b> <b>Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com dois arcos colocados nos extremos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão" colocado no arco do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" recebe a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca um ponto.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2 e posteriormente em grupos de 3. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b> <b>Passe:</b> - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro; - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente; - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega; - Sem pressão, executa passe de ombro; - Pressionado, executa passe picado, enganando o defesa.</p> <p><b>Aluno sem bola:</b> <b>Desmarcação:</b> - Desloca-se para espaços vazios.</p>	<p>12'</p> <p>9h:07</p>
	<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam? Que aspetos foram trabalhados hoje? <b>Cross Running.</b></p>	<p>3'</p>

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	40	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	18/12/2023	HORA	8h:30	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Pega, passe de ombro, passe picado, receção, 2x1,3x2 e demarcação.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>	<p>Que contacto têm com a modalidade?</p> <p>Pega da bola. No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? "Armar o braço" Aspetos do passe picado e passe de ombro. Desmarcação.</p>	3'
P A R T E F I N A L	Os alunos executam as diferentes situações utilizando o passe de ombro ou passe picado.	<p><b>Exercício de passe ombro e passe picado</b></p> <p><b>1ª Situação:</b> Frente a frente realizam passe de ombro ou passe picado;  <b>2ª Situação:</b> Aproxima para receber e afasta para passar;  <b>3ª Situação:</b> Grupos de 3, quem faz passe corre para o lado oposto;  <b>4ª Situação:</b> Grupos de 3, um aluno está no meio, recebe e executa passe para o colega que está no outro lado.</p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2 e posteriormente em grupos de 3.  <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando o defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Receção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos em concha e dedos voltados para cima;</li> <li>- Altura do peito;</li> </ul>	7'
				8h:40

L				
P A R T E	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 2x1</b> Realizar a situação de 2x1 em espaço reduzido.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible. <b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2 (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelos campos montados pelo professor. <b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b> <b>Passe:</b> - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro; - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente; - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega; - Sem pressão, executa passe de ombro; - Pressionado, executa passe picado, enganando o defesa.</p> <p><b>Aluno sem bola:</b> <b>Desmarcação:</b> - Desloca-se para espaços vazios.</p>	<p>13'</p> <p>8h:53</p>
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 3x2</b> Realizar a situação de 3x2 em espaço reduzido.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible. <b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelos campos montados pelo professor. <b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b> <b>Passe:</b> - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro; - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente; - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega; - Sem pressão, executa passe de ombro; - Pressionado, executa passe picado, enganando o defesa.</p> <p><b>Aluno sem bola:</b> <b>Desmarcação:</b> - Desloca-se para espaços vazios.</p>	<p>13'</p> <p>8h:06</p>
	<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando – os a todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam? Desmarcação.</p>	<p>4'</p>

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos		AULA N.º	41 e 42	LOCAL	Ar livre		ANO/TURMA	7ºD
DATA	04/01/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	15
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Cones/Sinalizadores, bolas, coletes								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Habilidades técnicas e táticas da modalidade de andebol.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				
P A R T E F U D A M E N T A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>			Explicar os objetivos e de que forma a aula vai funcionar. Efetuar uma breve apresentação do convidado que irá lecionar a aula.			3'	12h:03
	Os alunos realizam a aula ao comando do convidado.	<p>Senhor Eduardo, antigo praticante de andebol, que agora atua como árbitro, treinador e impulsor da modalidade no arquipélago, vai lecionar a aula.</p>			-----			75'	
	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>			Abordar a próxima aula.			2'	13h:20
<p><b>Relatório de Aula / Observações:</b></p> <p><b>Notas:</b> Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.</p>									

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos		AULA N.º	44 e 45	LOCAL	Ar livre		ANO/TURMA	7ºD
DATA	11/01/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	15
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Cones/Sinalizadores, bolas, coletes								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Habilidades técnicas e táticas da modalidade de andebol.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				
P A R T E F U D A M E N T A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>			Explicar os objetivos e de que forma a aula vai funcionar. Efetuar uma breve apresentação do convidado que irá lecionar a aula.			3'	12h:03
	Os alunos realizam a aula ao comando do convidado.	<p>Senhor Eduardo, antigo praticante de andebol, que agora atua como árbitro, treinador e impulsor da modalidade no arquipélago, vai lecionar a aula.</p>			-----			75'	
	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>			Abordar a próxima aula.			2'	13h:20
<p><b>Relatório de Aula / Observações:</b></p> <p><b>Notas:</b> Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.</p>									

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	47 e 48	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	18/01/2024	HORA	12h:00	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Pega, passe de ombro, passe picado, receção, 2x1,3x2 e demarcação, 1x1, 2x1+Gr, 3x2, 4x4 e 3x3.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>	<p>Pega da bola.</p> <p>No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? “Armar o braço”</p> <p>Aspetos do passe picado e passe de ombro.</p> <p>Desmarcação.</p> <p>Ocupação do espaço.</p>	3'
				12h:03
P A R T E  F U N D A M E N T A	Os alunos executam as diferentes situações utilizando o passe de ombro.	<p><b>Exercício de passe ombro e passe picado</b></p> <p><b>1ª Situação:</b> Frente a frente realizam passe de ombro;</p> <p><b>2ª Situação:</b> Aproxima para receber e afasta para passar;</p> <p><b>3ª Situação:</b> O aluno realiza drible dando a volta ao colega e realiza passe de ombro para o mesmo quando chegar ao mesmo local de partida.</p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Receção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos em concha e dedos voltados para cima;</li> <li>- Altura do peito;</li> </ul> <p><b>Drible:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empurrar a bola com as pontas dos dedos;</li> <li>- Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão;</li> <li>- Pernas ligeiramente fletidas;</li> <li>- Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.</li> </ul>	7'
				12h:10

L				
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 1x1</b></p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2 (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelos campos montados pelo professor.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	15'
			12h:25	
P A R T E	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 2x1+Gr</b></p> <p>2 Alunos no meio-campo para atacar a baliza, 1 aluno e o guarda-redes para defender. Após o ataque, vai defender. Quem defende, vai para o meio-campo, para atacar. Quem remata, vai à baliza.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Colocados nos cones, defesa e guarda-redes.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	15'
			12h:40	
F I N A L	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 3x2</b></p> <p>Realizar a situação de 3x2 em espaço reduzido.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelos campos montados pelo professor.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	15'
			12h:55	

<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Situação de jogo 4x4 e 3x3</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> 6 passes não é permitido o drible <b>numa primeira fase</b>. Posteriormente, introduzir o drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (F). Não se pode devolver a bola a quem lha passou (D).</p> <p><b>Nota:</b> Caso seja necessário realizar jogo com 2 equipas e uma fica de fora primeiramente. Depois trocar as equipas.</p> <p><b>Alunos:</b> 2 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	<p>20'</p>
<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando – os a todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam? Desmarcação.</p>	<p>2'</p>

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	79	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	22/04/2024	HORA	08h:30	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'	N.º DE ALUNOS	15
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones, arcos, barreiras, obstáculos.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Passe de ombro, passe picado, receção, 5x5.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula. Transmissão dos aspetos críticos de execução do passe picado e passe de ombro.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>	<p>Pega da bola.</p> <p>No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? “Armar o braço”</p> <p>Aspetos do passe picado e passe de ombro.</p> <p>Desmarcação.</p> <p>Ocupação do espaço.</p>	3'
	Os alunos realizam um circuito como forma de aquecimento.	<p><b>Circuito</b></p> <p>Salta a pés juntos nas barreiras – drible – remate (pé no arco) – pés nos arcos (2x) – passar entre os obstáculos – remate (pé no arco).</p> <p><b>Alunos:</b> A turma é dividida em dois. Os dois grupos são colocados nos cones (opostos).</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Remate em apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligeira torção do tronco no momento do remate;</li> <li>- Armar o braço; → Apoio na ponta do pé avançado.</li> </ul> <p><b>Drible</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empurrar a bola com as pontas dos dedos;</li> <li>- Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão;</li> <li>- Pernas ligeiramente fletidas;</li> <li>- Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.</li> </ul>	10'
				08:43

P A R T E	Os alunos executam as diferentes situações utilizando o passe de ombro.	<p><b>Exercício de passe ombro e passe picado</b></p> <p><b>1ª Situação:</b> Frente a frente realizam passe de ombro;  <b>2ª Situação:</b> Aproxima para receber e afasta para passar;  <b>3ª Situação:</b> O aluno realiza drible dando a volta ao colega e realiza passe de ombro para o mesmo quando chegar ao mesmo local de partida.</p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em grupos de 2.  <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Receção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos em concha e dedos voltados para cima;</li> <li>- Altura do peito;</li> </ul> <p><b>Drible:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empurrar a bola com as pontas dos dedos;</li> <li>- Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão;</li> <li>- Pernas ligeiramente fletidas;</li> <li>- Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.</li> </ul>	7'
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Situação de jogo 5x5</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> 6 passes não é permitido o drible <b>numa primeira fase</b>. Posteriormente, introduzir o drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (<b>F</b>). Não se pode devolver a bola a quem lha passou (<b>D</b>).</p> <p><b>Nota:</b> Caso seja necessário realizar jogo com 2 equipas e uma fica de fora primeiramente. Depois trocar as equipas.</p> <p><b>Alunos:</b> 3 grupos de 5 elementos</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	18'
	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando – os a todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam? Desmarcação.</p>	2'

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	80	LOCAL	Pavilhão/Sala de Treino Físico	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	29/04/2024	HORA	08:30h	DURAÇÃO	45'	Tempo Útil	40'	N.º DE ALUNOS	15
UNIDADE DIDÁTICA	Aptidão Física			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Tabelas do FitEscola, balança, esponjas, caixa do senta e alcança, cronómetro, coluna, estadiómetro.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> IMC, Teste Senta e Alcança, Teste Agilidade 4x10.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>	Indicar os testes do FitEscola que vão ser realizados	2'
	Os alunos executam mobilização articular.	<p><b>Mobilização articular</b></p> <p><b>Alunos:</b> Em meia-lua à frente do professor.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento.</p>	Os alunos reproduzem os movimentos executados pelo professor.	3'
	O professor regista a altura e peso dos alunos.	<p><b>IMC</b></p> <p>Registar o peso e medir a altura dos alunos.</p> <p><b>Importante:</b> É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para descontraír.</p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos para o professor registar o peso e altura.</p> <p><b>Professor:</b> Regista o peso e altura dos alunos.</p>	<p><b>Peso:</b></p> <p>1 - Certificar que o aluno utiliza roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço.</p> <p>2 - Indicar ao aluno para se colocar de pé em cima da balança, sem qualquer apoio. O aluno deverá olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem.</p> <p>3 - Aguardar que o peso indicado na balança estabilize e registar o valor do peso em kg.</p> <p><b>Altura:</b></p> <p>1 - Certificar que o aluno está descalço.</p> <p>2 - Indicar ao aluno para se colocar de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro.</p> <p>3 - Colocar a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registar a medição da estatura em metros.</p>	8'
				08:32
				08:35
				08:43

P A R T E	Os alunos realizam o senta e alcança.	<p><b>Senta e Alcança</b></p> <p><b>Alunos:</b> Realizam o Senta e Alcança. <b>Professor:</b> Explicar e exemplificar a técnica do senta e alcança e registar o valores conseguidos pelos alunos.</p>	<p><b>Senta e alcança:</b></p> <p>1 - O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.</p> <p>2 - Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.</p> <p>3 - O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s.</p> <p>4 - O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.</p> <p>5 - Registar o valor das duas avaliações em cm</p>	8'
	08:51			
F U N D A M E N T A L	Os alunos realizam o teste de agilidade 4x10m.	<p><b>Agilidade 4x10m</b></p> <p><b>Alunos:</b> Realizam o teste de agilidade 4x10m. <b>Professor:</b> Explicar o teste e registar os tempos efetuados pelos alunos. Dar a voz de comando para o aluno iniciar o teste.</p>	<p><b>Agilidade 4x10</b></p> <p>1 - Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a fita adesiva, marque duas linhas paralelas a 10 m de distância.</p> <p>2 - Utilizando as três esponjas coloridas, coloque duas esponjas (A e C) na linha oposta à linha de partida e a outra (B) na linha onde inicia o teste. As esponjas A e C devem ser colocadas a 1 m de distância entre si.</p> <p>3 - O professor é responsável pelo início e o fim da prova, cronometrando o tempo despendido.</p> <p>4 - Após a organização do protocolo explique os procedimentos do teste:</p> <p>A) O aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, 20' assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão;</p> <p>B) Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial;</p> <p>C) A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;</p> <p>D) Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida;</p> <p>E) O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;</p>	15'
09:06				

			F) O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste; 5 - Devem ser efetuadas duas provas e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).	
:P A R T E F I N A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.	Quais os testes realizados? O que é o FitEscola?	2'
				08:08
<b>Relatório de Aula / Observações:</b>				
<b>Notas:</b> Os alunos terão 5 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.				

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	84 e 85	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	16/05/2024	HORA	12h:00	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> 1x1, 2x1+Gr, 3x2,3x3, 5x5, passe picado e ombro.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>	<p>Pega da bola.</p> <p>No jogo, quando devo utilizar o passe picado e o passe de ombro? “Armar o braço”</p> <p>Aspectos do passe picado e passe de ombro.</p> <p>Desmarcação.</p> <p>Ocupação do espaço.</p>	3'
P A R T E  F I N A L	<p>Os alunos atacantes desmarcam-se, criando linhas de passe.</p> <p>Os alunos defensores tentam interceptar a bola.</p>	<p><b>Jogo dos 8 passes</b> A equipa que efetuar os 8 passes ganha um ponto.</p> <p><b>Condicionantes:</b> - Não permitir drible;</p> <p><b>Alunos:</b> Posicionados para o jogo. Equipas de 6 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar – se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Sugerir colocação dos alunos no campo (homogeneizar adversários). Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Receção:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos em concha e dedos voltados para cima;</li> <li>- Altura do peito;</li> <li>- Os alunos atacantes ocupam espaços vazios no campo.</li> <li>- Os alunos defensores colocam-se entre a bola e o adversário.</li> </ul>	7'
				12h:10

L				
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 1x1</b></p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2 (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos em duas filas.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul>	<p>10'</p> <p>12h:20</p>
P A R T E	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 2x1+Gr</b></p> <p>2 Alunos no meio-campo para atacar a baliza, 1 aluno e o guarda-redes para defender. Após o ataque, vai defender. Quem defende, vai para o meio-campo, para atacar. Quem remata, vai à baliza.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Colocados nos cones, defesa e guarda-redes.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	<p>10'</p> <p>12h:30</p>
F I N A L	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Exercício 3x2</b></p> <p>Realizar a situação de 3x2 em espaço reduzido.</p> <p><b>Condicionantes:</b> Proibido utilizar drible.</p> <p><b>Variantes:</b> Defesa passiva (F); 2x2+Gr (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelos campos montados pelo professor.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, desloca-se pela linha lateral, observando todos os alunos</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>	<p>10'</p> <p>12h:40</p>

<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Situação de jogo 3x3</b></p> <p><b>Nota:</b> Ocupar os três corredores.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (F). Não se pode devolver a bola a quem lhe passou (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 2 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>	<p><b>Aluno com bola:</b>  <b>Passe:</b>  - (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;  - (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;  - Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;  - Sem pressão, executa passe de ombro;  - Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;  - Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</p> <p><b>Aluno sem bola:</b>  <b>Desmarcação:</b>  - Desloca-se para espaços vazios;  - Penetra na defesa;  - Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</p>	<p>15'</p> <p>12h:50</p>
<p>Os alunos atacantes desmarcam-se, criando linhas de passe.</p> <p>Os alunos defensores tentam interceptar a bola.</p>	<p><b>Situação de jogo 5x5</b></p> <p><b>Alunos:</b> Posicionados para jogos 5x5. 3 equipas.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Sugerir colocação dos alunos nos campos (homogeneizar adversários). Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>Os alunos atacantes ocupam espaços vazios no campo.</p> <p>Os alunos defensores colocam-se entre a bola e o adversário.</p>	<p>28'</p> <p>12h:18</p>
<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando – os a todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Como deve ser executada a pega? Quais os tipos de passe abordados nesta aula? Como se executam? Desmarcação.</p>	<p>2'</p>
<p><b>Relatório de Aula / Observações:</b></p> <p><b>Notas:</b> Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.</p>			

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	86 e 87	LOCAL	Ar Livre	ANO/TURMA	7ºD		
DATA	23/05/2024	HORA	12h:00	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	14
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação, Transmissão, Avaliação Sumativa				
MATERIAL	Bolas de andebol, coletes, cones.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> 3x3, 5x5, passe no tag-rugby, jogo tag-rugby.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO			⌚	
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a modalidade e avalia a execução do passe picado e passe de ombro.</p>			Desmarcação. Ocupação do espaço. 3 corredores.			3'	
								12h:02	
	Os alunos realizam um circuito como forma de aquecimento.	<p><b>Circuito</b></p> <p>Salta a pés juntos nas barreiras – drible – remate (pé no arco) – pés nos arcos (2x) – passar entre os obstáculos – remate (pé no arco).</p> <p><b>Alunos:</b> A turma é dividida em dois. Os dois grupos são colocados nos cones (opostos).</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>			<p><b>Remate em apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ligeira torção do tronco no momento do remate;</li> <li>- Armar o braço; → Apoio na ponta do pé avançado.</li> </ul> <p><b>Drible</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empurrar a bola com as pontas dos dedos;</li> <li>- Pulso e braço fazem movimento de flexão-extensão;</li> <li>- Pernas ligeiramente fletidas;</li> <li>- Braço da bola ligeiramente fletido e separado do corpo.</li> </ul>			8'	
								12h:10	
	<p>O aluno, com bola, executa o passe, fazendo a bola chegar ao colega.</p> <p>O aluno, sem bola, desmarca-se, criando linhas de passe.</p>	<p><b>Situação de jogo 3x3</b></p> <p><b>Nota:</b> Ocupar os três corredores. Os alunos partem de diversos pontos no campo.</p> <p><b>Variantes:</b> Aumentar o comprimento do campo (F). Não se pode devolver a bola a quem lha passou (D).</p> <p><b>Alunos:</b> 2 grupos de 4 elementos e 2 grupos de 3 elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício e faz grupos, observando todos os alunos. Desloca-se pela linha lateral, observando todos os campos.</p>			<p><b>Aluno com bola:</b></p> <p><b>Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (de ombro) a bola deve partir ligeiramente acima do ombro;</li> <li>- (picado) igual ao de ombro, mas com trajetória da bola descendente;</li> <li>- Aplica força necessária e direciona a bola para o peito/ombro do colega;</li> <li>- Sem pressão, executa passe de ombro;</li> <li>- Pressionado, executa passe picado, enganando a defesa;</li> <li>- Após penetração de um colega para próximo da linha de 6m, executa passe picado.</li> </ul> <p><b>Aluno sem bola:</b></p> <p><b>Desmarcação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para espaços vazios;</li> <li>- Penetra na defesa;</li> <li>- Exploração dos cantos do campo, para atrair defesas.</li> </ul>			15'	
							12h:25		
	Os alunos atacantes desmarcam-se, criando linhas de passe.	<p><b>Situação de jogo 5x5</b></p> <p><b>Alunos:</b> Posicionados para jogos 5x5. 3 equipas.</p> <p><b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>			<p>Os alunos atacantes ocupam espaços vazios no campo.</p> <p>Os alunos defensores colocam-se entre a bola e o adversário.</p>			20'	
	Os alunos defensores tentam interceptar a bola.							12h:45	

Os alunos adaptam-se à bola da modalidade.	<p><b>Tag Rugby</b> Formar um quadrado com cones. Os alunos apenas entreguem a bola ao colega.</p> <p><b>Nota:</b> aumentar a distância.</p> <p><b>Alunos:</b> 4 filas a formar um quadrado. <b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Sugerir colocação dos alunos nos campos (homogeneizar adversários). Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	Segurar a bola com ambas as mãos na zona inferior da bola.	3'
Os alunos exercitam o passe.	<p><b>Tag Rugby</b> Efetuar um quadrado com cones (<b>aumentar a distância</b>): <b>1ª Situação:</b> Passar apenas a bola e correr para a fila para onde efetuou o passe; <b>2ª Situação:</b> Vai ao cone do meio e dirige-se para a fila da direita pousando a bola no chão à frente do colega. <b>3ª Situação:</b> Vai ao cone do meio passa a bola para a direita e corre para trás da fila para onde passou a bola. <b>4ª Situação:</b> Passa para a direita e corre para a fila da esquerda.</p> <p><b>Alunos:</b> 4 filas a formar um quadrado. <b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><u>Passes e receção:</u> - Braços virados para o lado de onde vem o passe, com as mãos abertas (Servindo como alvo); - Olhar para onde se vai passar - Rotação do tronco e dos braços - Terminar com os braços e cabeça a apontar para onde se executou o passe - Receber olhar e passar.</p>	12'
Os alunos exercitam o passe.	<p><b>Tag Rugby</b> Os alunos formam 4 filas no meio campo. Devem efetuar passe entre eles. Após alguns minutos inserir dois grupos a efetuar passe em simultâneo. <b>Pedir bola.</b></p> <p><b>Alunos:</b> 4 filas no meio campo. <b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Sugerir colocação dos alunos nos campos (homogeneizar adversários). Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	Em cima.	8'
Os alunos experimentam o jogo.	<p><b>Jogo formal - TAG-RUGBY</b></p> <p><b>Alunos:</b> Divididos em duas equipas. <b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução dos alunos atacantes e dos alunos defensores. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Sugerir colocação dos alunos nos campos (homogeneizar adversários). Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	Consultar a cultura desportiva.	10'
Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando – os a todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	Teste na próxima aula – sala 114.	2'

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

# Bibliografia

- Carvalho, L., Comédias, J., Jacinto, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Lisboa: Departamento do Ensino Secundário do Ministério da Educação.
- Cunha, A., Filipe, E., & Resende, C. (2011). *Estudos Práticos III e IV - Andebol*. Porto: Gabinete de Andebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Estriga, L., Hapková, I., & Rot, C. (2019). *Teaching Handball*. Egito: Police Press, Al-Muror-Str. Al-Darasa.
- Faíl, L., & Neiva, H. (2020). *Documentos de apoio à Unidade Curricular de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II*. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Federação de Andebol de Portugal. (2022). *Regras de Jogo*. Lisboa: Federação Portuguesa de Andebol.
- Federação de Andebol de Portugal. (s.d. a). *História do Andebol*. Obtido de Sapo: <https://portal.fpa.pt/a-federacao/historia/>
- Federação de Andebol de Portugal. (s.d. b). *Livro de Regras/Regulamentos*. Obtido de FitEscola: [https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aeef\\_andebol.pdf](https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aeef_andebol.pdf)
- Ferraz, R., Marinho, D., Marques, D., Marques, M., & Neiva, H. (2020). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I - Sebentas de Apoio*. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Francis, K., MacRae, P., & Spirduso, W. (2005). *Physical Dimensions of Aging*. Canada: Human Kinetics.
- González-Badillo, J., & Serna, J. (2019). *Fuerza, Velocidad y Rendimiento Físico y Deportivo*. Madrid: ESM.
- Hertel, J., & Olmsted-Kramer, L. (2005). Deficits in time-to-boundary measures of postural control with chronic ankle instability. *Gait & Posture*, 33-39.

- Hupperets, M., Mechelen, W., & Verhagen, E. (2019). Effect of unsupervised home based proprioceptive training on recurrences of ankle sprain: randomised controlled trial. *Sports Medicine*, 591-605.
- Priberam. (s.d.). *Resistência*. Obtido de dicionário.priberam: <https://dicionario.priberam.org/resist%C3%Aancia>
- Tavares, F. (2013). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A knowledge*. Estados Unidos da América: Human Kinetics Publishers.

## Anexos

### Anexo 1 : Exemplar de tabela de avaliação para alunos (7ºD): Andebol

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS <i>(INTRODUTÓRIO)</i>	JOGOS <i>(ELEMENTAR)</i>	JOGOS	<i>AVANÇADO</i>		-	-
		FUTEBOL	<i>ELEMENTAR</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS  <i>(AVANÇADO)</i>
		VOLEIBOL	<i>PARTE ELEMENTAR</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	
BASQUETEBOL	<i>INTRODUTÓRIO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>			
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	GINÁSTICA	ANDEBOL	<i>PARTE INTRODUTÓRIO</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	GINÁSTICA  <i>(AVANÇADO)</i>  OU ATLETISMO
		GIN. SOLO	<i>PARTE ELEMENTAR</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	
		GIN. APARELHOS	<i>PARTE ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO</i>	<i>ELEMENTAR+ PARTE AVANÇADO</i>	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	PATINAGEM <i>(INTRODUTÓRIO)</i>	GIN. ACROBÁTICA	-	<i>PARTE ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>(AVANÇADO)</i>  OU ATLETISMO
		GIN. RÍTMICA	<i>INTRODUTÓRIO</i>			
		ATLETISMO	<i>INTRODUTÓRIO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	<i>PARTE AVANÇADO</i>	
PERCURSOS NA NATUREZA	PERCURSOS NA NATUREZA	RAQUETAS	<i>(RAQUETAS MADEIRA)</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>(AVANÇADO)</i>
		PATINAGEM	<i>PARTE ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	DANÇA
		DANÇA	<i>PARTE ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>ELEMENTAR</i>	<i>(AVANÇADO)</i>
		ORIENTAÇÃO	<i>(Percurso na Natureza)</i>	<i>INTRODUTÓRIO</i>		
DANÇA <i>(INTRODUTÓRIO)</i>	DANÇA <i>(INTRODUTÓRIO)</i>	J. TRADICIONAIS	-	<i>(PROGRAMA DE ESCOLA)</i>	<i>(PROG. ESCOLA)</i>	OUTRAS...
		LUTA	<i>INTRODUTÓRIO</i>	<i>(Desportos de Combate)</i>		
MATERIAS ALTERNATIVAS		AERÓBICA, CAMPISMO/PIONEIRISMO, CANOAGEM, CICLOCROSSE/CICLOTURISMO, CORFEBOL, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUEAS, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHA À VELA, RÁGUEBI, SOFTEBOL/BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc				

## Anexo 2 : Critérios para a atribuição dos diferentes níveis.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



### Matéria de ANDEBOL

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
<b>Em situação de jogo ou exercício critério:</b>	
<b>Em posse de bola (ataque):</b>	
6	Desmarca-se oferecendo linhas de passe
7	Passa com o MS armado
8	Passa para um colega em posição mais ofensiva
9	Finaliza com remate em salto
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>	
10	Tenta intercetar a bola
11	Impede ou dificulta a progressão do adversário (em drible, passe ou remate)
<b>NÍVEL INTRODUTORIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11</b>	
<b>Em situação de jogo ou exercício critério:</b>	
<b>Em posse de bola (ataque):</b>	
12	Ocupação equilibrada do espaço de jogo
13	Ultrapassa o seu adversário direto (1x1)
14	Remata em suspensão
15	Fintas e mudanças de direção
16	Deslocamentos ofensivos
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>	
17	Faz marcação individual na proximidade e à distância
18	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 9 critérios de 6-18</b>	
<b>Em situação de jogo (5x5 e 7x7)</b>	
<b>Em posse de bola (ataque):</b>	
19	Remate com abertura de ângulo
20	Remate em queda
21	Penetrações sucessivas
22	Cruzamentos
23	Bloqueios
24	Entradas
25	Deslocamentos ofensivos
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>	
26	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)
27	Troca de adversários
28	Troca de posições (deslizamento)
29	Bloco
30	Ajuda/dobra
31	Contra-bloqueio.
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 20 critérios de 6-31</b>	

## Anexo IX: Unidade Didática do 10ºano (Dança)



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

2023/2024

# Unidade Didática

## Dança I

### 10ºJ

**Orientador Cooperante:** Professor Gabriel  
Guerreiro

**Discente:** Laura Santos, Nº M12767

**Orientador Científico:** Prof. Doutor Júlio Martins

Ponta Delgada, 14 de fevereiro de 202

# Índice

<b>Introdução</b> .....	2
<b>Fase de Análise</b> .....	3
<b>Módulo 1 – Análise da Dança em Estruturas do Conhecimento</b> .....	3
<b>Cultura Desportiva</b> .....	4
<b>Aptidão Física</b> .....	6
<b>Força</b> .....	6
<b>Resistência</b> .....	7
<b>Velocidade</b> .....	7
<b>Equilíbrio</b> .....	8
<b>Coordenação:</b> .....	8
<b>Flexibilidade:</b> .....	8
<b>Habilidades Motoras</b> .....	9
<b>Aspetos Psicossociais</b> .....	131
<b>Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem</b> .....	132
<b>Módulo 3 – Análise dos Alunos</b> .....	132
<b>Módulo 4 – Extensão e Sequência dos Conteúdos</b> .....	134
<b>Módulo 5 – Definição de Objetivos</b> .....	135
<b>Módulo 6 – Configuração da Avaliação</b> .....	138
<b>Balanco Final da Unidade Didática</b> .....	139
<b>Fase de Aplicação</b> .....	140
<b>Módulo 7 – Desenho das Atividades de Aprendizagem</b> .....	140
<b>Módulo 8 – Planos de aula</b> .....	145
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	159

## **Introdução**

A presente Unidade Didática de Ginástica Acrobática foi elaborada no âmbito do Estágio Pedagógico, do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Esta destina-se a alunos do 10<sup>o</sup> ano de escolaridade, da turma J, matriculados no curso Profissional Técnico de Desporto, da Escola Secundária das Laranjeiras, Ponta Delgada, e segue as orientações do documento “Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 10<sup>o</sup> ano (Ensino Secundário) elaborado pelo Ministério da Educação da República Portuguesa (2022).”

A presente Unidade Didática foi desenvolvida segundo o Modelo de Estruturas do Conhecimento (Vickers, 1990). Este foi constituído por três fases de escrutínio da modalidade, são elas a Fase de Análise, a Fase de Decisão e a Fase de Aplicação. A primeira foi composta pelo Módulo 1 (onde se analisaram a cultura desportiva, a aptidão física, as habilidades motoras e os aspetos psicossociais específicos da modalidade), Módulo 2 (no qual se investigaram as condições de aprendizagem dos alunos, na escola acima referida, nomeadamente materiais e espaços adequados à prática da modalidade apresentada) e Módulo 3 (em que se criou um método de Avaliação Formativa Inicial aos alunos, para os poder caracterizar e, posteriormente, adequar o planeamento às suas individualidades). Já a segunda fase contempla o Módulo 4 (onde se determinaram a duração e ordem dos conteúdos a lecionar), Módulo 5 (no qual se objetivaram vários conteúdos e comportamentos a serem desenvolvidos pelos alunos) e Módulo 6 (em que se criou um método de avaliação formativa e sumativa, que permitisse avaliar o alcance ou não das balizas definidas anteriormente). Finalmente, a terceira e última fase deste modelo contemplou o Módulo 7 (onde se determinaram algumas progressões de aprendizagem para os diversos aspetos técnico-táticos da modalidade) e o Módulo 8 (no qual se apresentaram os planos de aula, tendo em conta as condicionantes apresentadas nos módulos anteriores).

Neste módulo, os alunos serão desafiados a explorar a dança não apenas como uma forma de expressão artística, mas também como uma ferramenta para o desenvolvimento físico, técnico e emocional. Através de uma abordagem prática e teórica, iremos mergulhar nas diversas técnicas de dança, principalmente das danças sociais e tradicionais. Ao longo deste módulo, os alunos serão incentivados a aprimorar suas habilidades motoras, desenvolver a sua criatividade e expressão artística, e aprofundar a sua compreensão dos princípios biomecânicos e fisiológicos subjacentes à prática da dança. Além disso, exploraremos a importância da dança como forma de promover o bem-estar físico e mental, tanto para os atletas quanto para o público em geral

## Fase de Análise

### Módulo 1 – Análise da Dança em Estruturas do Conhecimento

Após a análise do Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001), organizou-se o módulo, segundo o Modelo de Estruturas do Conhecimento de Vickers (1990). Esta estrutura transdisciplinar recorre ao conhecimento de várias áreas do saber relacionadas com as Ciências do Desporto, de forma a poder reunir um conjunto de informações relevantes para a construção de uma Unidade Didática e para facilitar o processo de ensino. Considerou-se que os aspetos relevantes para o ensino da modalidade são a Cultura Desportiva sobre a mesma, os fatores físicos condicionadores (Aptidão Física), as Habilidades Motoras e, finalmente, os Aspetos Psicossociais e valores inerentes à Dança. Seguidamente, apresentar-se-ão os esquemas alusivos ao Modelo descrito anteriormente, bem como as suas componentes.

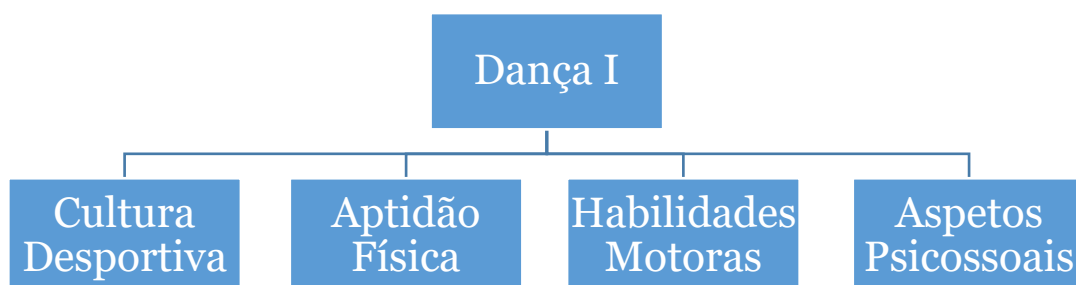


Figura 2 - Componentes da Dança. Adaptado de Vickers (1990)

# Cultura Desportiva

## História

As danças tradicionais portuguesas são consideradas a expressão mais espontânea da Arte. Cada uma das danças tem uma história, uma tradição ancestral, que significa, muitas das vezes, a atitude do grupo social perante a vida e o meio ambiente. Muitas das danças foram inspiradas no trabalho (campo/mar), outras no “jogo” de galanteio.

Aliado às danças tradicionais portuguesas está o traje. Este difere de região para região e, dentro da mesma região, varia consoante a ocasião, por exemplo, ao domingo, para irem à missa, vestiam o seu melhor traje e enfeitavam-se com todo o seu outro.

Aspetos fundamentais das danças tradicionais portuguesas:

- Muitas das danças baseiam-se em jogos de galanteio, pelo que muitas coreografias estão pensadas para dinâmicas de homem e mulher;
- O homem, quando dança, seja em roda ou a par, normalmente dá a direita à mulher;
- O movimento é sempre iniciado pelo homem, marcando o primeiro tempo forte;
- As voltas são executadas no sentido dos movimentos dos braços ou dos pés;
- Nas danças que estão condicionadas ao canto solista, é durante este que se executa o movimento de serrar passo de chula;
- O nome das danças, normalmente, é determinado por três fatores:
  - Letra da música;
  - Movimento da dança;
  - Coreografia da dança;
- Nas danças de roda, esta deve movimentar-se (girar), normalmente, no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.

Em suma, as danças tradicionais têm origem em civilizações e culturas antigas. São expressões do povo, que as conservou e transformou nas danças de hoje. As danças tradicionais são habitualmente divididas em danças:

- Folclóricas: danças de cerimónia, dramáticas, com significado religioso e com origem nas sociedades primitivas;
- Populares: danças praticadas como passatempo pelo povo em busca de divertimento;

- Popularizadas: danças de salão (como a valsa, por exemplo) que, sendo de origem estrangeira, foram adotadas e adaptadas localmente.

A tabela seguinte, diz respeito a algumas características, nomeadamente à origem cultural histórica, zonas geográficas e forma da dança das danças tradicionais populares lecionadas nas aulas.

*Tabela 6 - Características Históricas das Danças lecionadas nas aulas.*

### **Regadinho**

Origem Cultural e Histórica	Dança que se tornou muito comum no século XX. O povo do norte de Portugal acompanha-a à viola, mas também é dançada sem acompanhamento. Na beira litoral, a guitarra substitui a viola.
Zona Geográficas	Minho e Beira Litoral.
Forma da dança	Roda com trocas de pares.

### **Erva Cidreira**

Origem Cultural e Histórica	Dança muito habitual em bailes populares nas zonas rurais. Também dançada em momentos de pausa do trabalho agrícola. Em tempos era acompanhada a <i>capela</i> (canto sem acompanhamento de instrumentos musicais) e as quadras eram criadas de forma espontânea.
Zona Geográficas	Ribatejo.
Forma da dança	Roda.

### **Sariquité**

Origem Cultural	Dança antiga, também conhecida como “corridinho”, e baseada em danças estrangeiras como a polca e o galope. Apesar de ter origem urbana, foi adotada pelo povo nas zonas mais rurais do sul de Portugal.
Zona Geográficas	Ribatejo e Sul do país.
Forma da dança	Roda.

### **Tacão e Bico**

Origem Cultural e Histórica	Dança alentejana muito energética, com influências ribatejanas. Em outras regiões do país, é dançada com pequenas variações,
-----------------------------	--

seja na estrutura da dança, no acompanhamento musical ou nos passos.

Zona geográfica Alto Alentejo.

Forma da Dança Roda.

## Aptidão Física

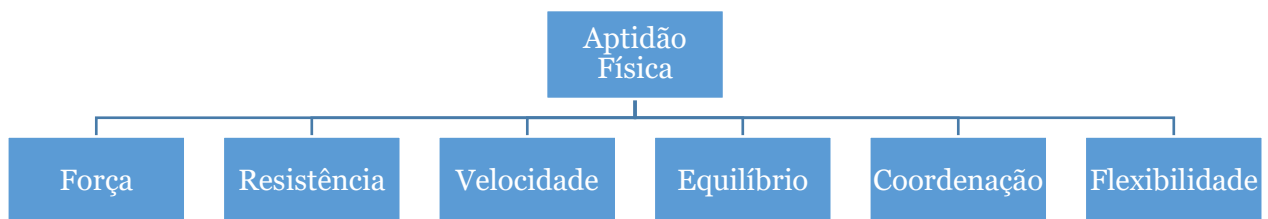


Figura 3 - Componentes da Aptidão Física. Adaptada Vickers (1990).

### Força

Segundo Ferraz, Marinho, Marques, D. Marques, M. & Neiva (2020), a força pode ser definida como a capacidade de um corpo alterar o seu estado de repouso e movimento. Pela 2ª Lei de Newton, temos que uma força é dada pela interação entre dois corpos, isto é, a interação entre a sua massa e aceleração. Desportivamente, o conceito que importa, ainda, clarificar o conceito de força aplicada. Segundo Ferraz et. al (2020), “para compreendermos este conceito devemos saber responder às seguintes questões:

1. Que forças intervêm ao aplicar uma força?
2. De que depende a velocidade com a qual se desloca uma carga?
3. Qual é o indicador de que se aplica mais ou menos força?
4. Quanto maior a tensão muscular, maior a força aplicada?”

Quanto à primeira questão, pode referir-se que existem duas forças em constante interação, as forças internas, produzidas pelos músculos) e as forças externas que atuam no corpo. Segundo González-Badillo & Serna (2019), a interação entre forças internas e forças externas resulta do conceito de força aplicada. Define, conjuntamente com Ferraz et al. (2020), força aplicada como “manifestação externa da tensão interna gerada no músculo ou grupo de músculos a uma velocidade e tempo determinados”. Quanto à quarta questão, pode dizer-se que, embora seja aplicada máxima tensão muscular, não

há evidências científicas de que seja produzida mais força e, constantemente, mais velocidade. É importante clarificar a importância dos movimentos e da sua qualidade de execução e eficiência. O autor salienta ainda os conceitos de força máxima, força explosiva e resistência à perda da força.

## **Resistência**

Segundo o Priberam (s.d.), resistir significa “opor resistência, não ceder”, “defender-se”, “suportar” e “durar, subsistir, conservar-se”. Segundo Ferraz et. al (2020), “a resistência pode ser definida como a capacidade de resistir ou tolerar uma situação e de lutar persistentemente contra algo” que poderá ser um estímulo externo ou interno ao organismo. Em suma, pode ser definida resistência como a “capacidade de manter um esforço físico e/ou mental perante uma carga externa ou interna durante um período específico de tempo, resistindo à fadiga e recuperando entre esforços de forma eficiente”. Assim, a resistência é importante, na medida em que permite maximizar o tempo de aplicação da força e velocidade específicas, reduzir perdas de força e velocidade voluntárias e involuntárias, recuperar de forma rápida e eficiente e estabilizar o gesto técnico, assim como manter a capacidade de concentração do aluno.

Segundo Ferraz et. al (2020), existem três sistemas de produção de energia, no corpo humano, o anaeróbio alático (usado como principal sistema bioenergético em esforços até 15 segundos de duração, e sem recurso a oxigénio), o anaeróbio láctico (usado como principal sistema bioenergético em esforços de 15 segundos até 2-3 minutos de duração, e sem recurso a oxigénio) e o aeróbico alático (usado como principal sistema bioenergético em esforços superiores a 2-3 minutos de duração, e com recurso a oxigénio).

## **Velocidade**

Faíl & Neiva (2020) defendem que a velocidade é a “capacidade de conseguir, com base em processos cognitivos, na força máxima volitiva e na funcionalidade do sistema neuromuscular, uma máxima rapidez de reação e de movimento, perante determinadas condições” e a agilidade é a “capacidade para mudar eficientemente de direção num movimento realizado em velocidade, mantendo precisão de movimentos e o controlo do corpo”. A velocidade, pode ser dividida em tempo de reação (capacidade de reagir o mais rapidamente possível a um estímulo) e velocidade de execução (capacidade do sistema neuromuscular para executar um gesto com velocidade máxima de contração). O tempo de reação pode ser treinado ao nível da atenção do aluno aos estímulos, níveis de tensão muscular e estado de contração. Assim, pode dizer-se que, quanto mais o aluno estiver atento e predisposto para o movimento, melhor será o seu tempo de reação. Refere ainda que o tempo de reação pode ser treinado, por exemplo, através de saltos e variações de

estímulos. A velocidade deverá ser conjugada com a técnica e a força para uma mais eficaz e eficiente calibração das ações motoras dos participantes, não descorando a afinação e tomada de decisão do aluno.

## **Equilíbrio**

Hertel & Olmsted-Kramer (2005) e Hupperets, Mechelen & Verhagen (2019) afirmam que as alterações no equilíbrio estático e dinâmico e défices proprioceptivos podem aumentar o risco de lesões, devido à sobrecarga nas articulações e músculos dos membros inferiores. Perante isto, equilíbrio define-se como a capacidade de conseguir manter o seu centro de massa sobre os seus apoios (Francis, Macrae & Spirduso, 2005). Portanto, segundo o mesmo autor, o equilíbrio estático apresenta-se como uma luta de forças interminável, sendo a força da gravidade sempre contrastada com a força realizada pelo aluno. Relativamente ao equilíbrio dinâmico, afirma que este utiliza indicações do foro interno e externo, reagindo a possíveis perturbações de estabilidade e, consequentemente, ao desequilíbrio. Estas reações são imprescindíveis para que os músculos envolvidos neste processo sejam ativados, coordenando-se para contrariar estas perturbações. O movimento quando realizado em equilíbrio provoca uma sinergia muscular, e para um espetador externo, esta poderá ser percebida como ausência de esforço visível, causando assim uma sensação de leveza e graciosidade ao movimento.

Assim, na modalidade, o equilíbrio é essencial, como acima referido, para a melhor graciosidade e execução dos movimentos, mas também para a estabilidade deste. Para o desenvolvimento de um melhor equilíbrio, poderá ser importante o desenvolvimento da coordenação e propriocepção.

## **Coordenação:**

Segundo Kroger & Roth (2002), devem ser treinadas as capacidades coordenativas relevantes para o rendimento no desporto. Assim, pode dizer-se que neste módulo a coordenação será importante não só ao nível da correta execução do gesto, mas também da capacidade de reação (velocidade com que é executado o gesto).

## **Flexibilidade:**

Segundo Ashby, Davis, McCale, McQuain & Wine (2005), um dos fatores que pode levar ao surgimento de lesões, no Desporto, são as variações da flexibilidade nos diferentes grupos musculares. Estas lesões podem provocar limitação na amplitude do movimento articular e, consequentemente, desequilíbrio do funcionamento muscular esquelético. Cunha (2016) completa, dizendo que “uma boa flexibilidade permitirá executar movimentos com maior velocidade. Refere também que “uma flexibilidade insuficiente parece dificultar a aprendizagem e a execução das técnicas. Impossibilita ainda a manifestação adequada das capacidades de força, velocidade e coordenação”.

Justifica o treino da flexibilidade dizendo que esta diminui ou perde-se se não for exercitada. Quanto aos períodos críticos, considera que deve ser treinada ao longo do crescimento dos membros inferiores e tronco, sobretudo nos picos de crescimento da adolescência (Graber, 2021), entre os 12 e os 16 anos para rapazes e entre os 11 e os 12 para raparigas. Nestas idades, o ganho de força, especialmente nos rapazes, poderá influenciar o potencial de flexibilidade.

Brás (2020) distingue ainda os conceitos de alongamento (manter ou recuperar níveis de flexibilidade “normais”) e flexibilidade (aumentar a amplitude articular do movimento). Dado que o âmbito deste trabalho prende-se no seio escolar, adotar-se-á uma perspetiva de treino de alongamento. Indica, ainda, como benefícios do treino os seguintes:

- “Restabelece níveis satisfatórios de mobilidade articular e reduz tensões musculares;
- Melhora a eficiência da mecânica articular ao melhorar a coordenação e ao reduzir a resistência muscular dos antagonistas;
- Aumenta o relaxamento muscular e melhora a circulação sanguínea;
- Evita o encurtamento músculo-tendinoso de determinados grupos que devido às ações do dia-a-dia têm tendência a encurtar (por exemplo: adutores da anca, psoas íliaco, peitoral maior, eretor espinhal);
- Melhora a postura estática e dinâmica e ajuda a prevenir dores de costas;
- Prepara o conjunto músculo-articular para conseguir o alcance habitual de movimento, antes de um esforço (aquecimento - alongamentos dinâmicos);
- Evita o encurtamento muscular, devido às fortes e sucessivas contrações musculares ocasionadas pelo exercício (alongamentos finais).”
- Como recomendado, segundo o mesmo autor, os alongamentos estarão presentes após o aquecimento e nunca após um treino de resistência muito intenso ou um nível de fadiga muito acentuado.

## **Habilidades Motoras**

De seguida, irá ser apresentada a sequência de figuras no decorrer da dança e a respetiva descrição da mesma.

## Regadinho

### Posição Inicial

Referir que as raparigas ficam do lado de fora com a mão na anca e entrelaçam o braço com o seu par, que fica do lado de dentro da roda e este coloca a outra mão no colete.

### 1º Passo

Os pares realizam marcha, em ritmo de passeio, em roda grande, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (**primeira quadra da música**).

Na **segunda quadra** da música devem inverter a marcha, caminhando no sentido contrário.

### 2º Passo

Os pares frente a frente e com os braços levantados devem realizar passo saltado cruzado. Primeiramente, cruzam a perna direita sob a esquerda. Posteriormente trocam.

### 3º Passo

De braço dado em sentido contrário os pares realizam três meias voltas.

No final da terceira, todas as raparigas devem avançar um lugar na roda, trocando de par e reiniciando a dança.



## Erva Cidreira

### Posição Inicial:

Em roda, com o rapaz atrás do seu par. Cada um com a mão direita no ombro do colega da frente.

Os alunos devem colocar a sua mão esquerda sobre o seu próprio ombro, de modo a dar a mão ao elemento que se encontra atrás dele.

### 1º Passo

Os pares realizam marcha, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, todos dão meia volta sobre si próprios e realizam marcha no sentido oposto, colocando a mão esquerda no ombro do colega da frente e mão direita sobre o seu próprio ombro. O rapaz fica à frente do seu par. (**primeira quadra da música**). (16 tempos musicais)

### 2º Passo

No final da segunda quadra musical, o rapaz realiza meia volta, ficando de frente para o seu par. Em seguida, o par bate palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela esquerda. Após 8 tempos musicais realizam o mesmo movimento para a esquerda mas agarrando agora os cotovelos.

### 3º Passo

Em seguida, o par bate palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela direita. Após 8 tempos musicais realizam o mesmo movimento para a direita mas agarrando agora os cotovelos.



## Sariquité

**Posição inicial:** pares em roda, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora, com os pares orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

**1º Passo:** Passo de corrida, elevando os calcanhares até ao rabo, durante a primeira quadra da música.

Após meia volta (mantendo-se o rapaz do lado de dentro da roda), realiza-se o mesmo passo no sentido contrário.

Repetir este passo durante quatro quadras musicais.

**2º Passo:**

De frente para o par, efetua-se passo saltado lateral, com batimento forte nos últimos dois apoios, para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás (duas vezes para a esquerda e duas para a direita, alternadamente, com batimentos fortes nos últimos dois apoios).

**3º Passo:**

“Rodopios” (com o par), em passo de corrida, rápido, uma vez para a direita (**uma quadra musical**) e outra para a esquerda (**uma quadra musical**).



## Tacão e Bico

**Posição Inicial:**

Roda de pares, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

**1º Passo**

Ao início da música, os pares realizam o passo “tacão e bico” batendo primeiro com o calcanhar no chão (à frente do corpo) e em seguida com o bico do pé cruzando sobre o outro pé (o rapaz com o pé esquerdo e rapariga com o pé direito). Realizam três passos para a frente (o primeiro apoio com o pé que efetuou o “tacão e bico”), mantendo a roda, e voltam a realizar o “tacão e bico”, agora com o pé contrário.

**2º Passo**

Após o terceiro “tacão e bico”, cada elemento executa novamente três passos e volta-se para o seu par. Ambos os elementos do par realizam passos de galope com meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, girando sobre o próprio eixo (8 passos).

**3º Passo**

Passos laterais para o centro da roda (quatro tempos musicais) e novamente passos laterais mas agora abrindo a roda (outros quatro tempos musicais).

## Aspetos Psicossociais

Segundo o Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001), pretende-se que o aluno do 10º ano, neste módulo, desenvolva a cooperação com os companheiros, o processo de tomada de decisão, a aceitação e o respeito pelos outros e pelos árbitros, o fair-play, protegendo sempre a sua

e a integridade física de todos os envolvidos. Por outro lado, pretende-se, ainda, que o aluno desenvolva as capacidades de comunicação, liderança e motivação. O aluno deve comunicar assertivamente com os demais, divulgando a sua opinião em todas as ações e decisões relevantes ao processo de ensino e aprendizagem. Pretende-se para além disso, que o aluno consiga motivar os demais, liderando. Para o desenvolvimento das capacidades psicossociais é essencial que o aluno seja considerado como parte ativa do processo de ensino e aprendizagem, colocando em papéis de tal importância.

## **Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem**

A Escola Secundária das Laranjeiras, localiza-se em Ponta Delgada, na ilha de S. Miguel. Quanto às infraestruturas desportivas, a instituição utiliza as instalações do Complexo Desportivo das Laranjeiras. Este é constituído por uma sala de judo onde decorrem este tipo de aulas. A nível de materiais, a escola possui os necessários à prática deste tipo de atividades, nomeadamente, colunas, bem como outros transversais.

Este módulo foi lecionado de 5 de janeiro a 16 de fevereiro de 2024. Um das aulas contou com a presença de alguns elementos do grupo folclórico da Relva, pois na minha opinião era importante que os alunos aprendessem algo com a sua região.

## **Módulo 3 – Análise dos Alunos**

A turma J do 10º ano de escolaridade da Escola Secundária das Laranjeiras é uma turma empenhada e dinâmica. Esta turma está no ensino profissional, no âmbito do curso Técnico de Desporto. Esta é composta por dois indivíduos do sexo feminino e dezoito do sexo masculino. A média das idades da turma é 15.65. A turma é também composta por cinco alunos que são repetentes.

No que diz respeito à disciplina de educação física, a turma apresenta grande empenho e motivação, principalmente os jovens do sexo masculino na realização dos exercícios propostos.

Quando falamos de uma turma do curso profissional de Técnico de Desporto, falamos de um conjunto de indivíduos que tem um gosto/paixão em comum, falamos de atividades físicas e/ou desportivas. Estes alunos estão a iniciar uma formação sólida e prática na área do desporto e, como professora, estou aqui para lhes ajudar a alcançar os seus objetivos e ultrapassar as suas dificuldades. Nesta turma temos presente uma diversidade de idades e experiências na área do desporto, sendo que estes alunos

praticam futebol e futsal, essencialmente. Observa-se muito nas aulas de educação física o trabalho e espírito de equipa, e o respeito.

No geral, a turma do curso profissional de desporto possui um ambiente dinâmico, onde os alunos compartilham a sua paixão pelo desporto, adquirem habilidades práticas e teóricas, e onde se preparam para uma carreira emocionante no mundo do desporto e da atividade física.

Inicialmente, optou-se por fazer uma avaliação inicial. Avaliaram-se os 3 níveis fundamentais de desenvolvimento modalidade, preconizados por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira, no Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário (2001): Nível Iniciante/ Introdutório, Nível Elementar/Intermédio e Nível Avançado. A distribuição destes níveis a atingir, em cada ciclo, encontrasse apresentada no Anexo 1. Para além destes níveis, é também contabilizado o Nível Não Introdutório (NI).

O Departamento de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras já tem definido um protocolo de Avaliação Inicial definido para todas as modalidades que são abordadas na disciplina de Educação Física. Para além disto, já tem estabelecido os critérios para a atribuição dos diferentes níveis acima referidos (Anexo 1).

Seguidamente, encontra-se a avaliação inicial efetuada e, posteriormente, foi atribuído um nível a cada aluno e assinalada avaliação prognóstica.

## Avaliação Inicial de Danças Tradicionais e Sociais

10ºJ	Avaliação Inicial	Avaliação Prognóstica
Afonso Furtado	E	A
Daniel Amaral	I	E
Diogo Ferreira	E	A
Filipe Costa	E	A
Glénio Júnior	A	A
Inês Silva	I	E
Jacinto Moniz	I	E
Luciano Furtado	E	A
Luís Braga	E	A
Martim Lima	E	A
Matias Machado	E	A
Pietro Silva	E	A
Salvador Lima	E	A
Tiago Pereira	I	E
Tomás Craveiro	E	A
Tomás Luís	E	A
Tomás Silva	E	A

- **NI** – Não Introdutório
- **I** – Introdutório
- **E** – Elementar
- **A** – Avançado

## Módulo 4 – Extensão e Sequência dos Conteúdos

Apresentam-se, abaixo, as tabelas referente à calendarização dos diferentes conteúdos, para os dois níveis encontrados na turma. Referir ainda que, esta calendarização deve ser sempre vista como um documento flexível, que deverá ser atualizado semanalmente, consoante a progressão dos alunos. Caso se considere relevante, os alunos poderão alternar entre níveis, consoante o seu desempenho.

Unidade Didática Módulo Dança I   10ºJ		Aulas						
		1	2	3	4	5	6	
Hab. Motoras	Regadinho		E	E			E	
	Sariquité		T+E	T+E			E	
	Erva Cidreira		T+E	T+E			E	
	Tacão e Bico		-	-			T+E	
Cultura Desportiva	História		T+CT	CT	Presença do Grupo Folclórico da Relva		CT	
	Regras		T+CT	CT			CT	
	Material		T+CT	CT			CT	
	Terminologia e Simbologia		T+CT	CT			CT	
Aptidão Física	Força		T+CT	CT				CT
	Resistência		T+CT	CT				CT
	Velocidade		T+CT	CT				CT
	Coordenação		T+CT	CT				CT
	Equilíbrio		T+CT	CT				CT
Conceitos Psicossociais		T+CT	CT					CT

Avaliação Inicial

Avaliação Sumativa

**Legenda:** T- Transmissão

CT – Conteúdo Transversal

E – Exercitação

## Módulo 5 – Definição de Objetivos

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.

2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.

3. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltitado e passo corrido) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:

3.1. No Regadinho:

3.1.1. Maria - gingar a bacia no passo de passeio.

3.1.2. Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.

3.1.3. Realiza o passo saltitado com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

3.2. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha):

3.2.1. Executa o passo de passeio, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o Manel voltado para o seu par.

3.2.2. Realiza o passo de passeio, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido.

3.2.3. Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

3.3. No Sariquité:

3.3.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.

3.3.2. Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.

3.3.3. Realiza os rodopios (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios. N

4.1 No Tacão e Bico:



4.1.1. No passo tacão e bico cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.

4.1.2. Executa o passo de galope lateral em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com ação dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.

4.1.3. No passo gingão lateral oscila lateralmente o tronco baixo-cima.

# Módulo 6 – Configuração da Avaliação

## Avaliação Sumativa da Modalidade

		<b>Greija de avaliação final</b> Professora Laura Santos Ano Letivo 2023/2024																		
Módulo																			Nº de Alunos	
DANÇAS I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	12	
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																			12 18 17 16 17 1,11 1,07 5,00 0,19	
1	E	NE	E	E	NE	NE	E	E	NE	NE	NE	E	E	E	NE	NE	NE	E		
2	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	E	E	E	E		
3	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
4	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
5	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
Nº Faltas de presença		0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	4	2	4		0
Nº Faltas de material		0	4	0	0	0	2	0	0	0	4	4	4	4	0	0	2	0		0
Pontualidade		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
% Alunos com Realização		0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	14,3%	14,3%	0,0%	50,0%	50,0%	33,3%	33,3%	50,0%	0,0%	33,3%	33,3%	14,3%	50,0%		0,0%
<b>No regaifeiro,</b>																			18 18 16 16 13 14 16	
6	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
7	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
8	E	NE	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E		
9	E	NE	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E		
10	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	E	E	E	E	E		
11	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	E	E	E	E	E		
12	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E		
<b>Na erva cinzeira,</b>																				17 12 18 16 17
13	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
14	E	NE	E	E	E	E	E	NE	NE	E	NE	NE	E	E	E	NE	E	E		
15	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E		
16	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	E	E	E	E		
17	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
<b>No Sariquité</b>																			17 16 16 16 14	
18	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
19	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
20	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
21	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E		
22	E	NE	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
<b>Tacão e Bico</b>																			16 16 16 16 14	
23	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
24	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
25	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
26	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E		
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 13 critérios de 6-26</b>																				17 17 17
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 17 critérios de 6-26</b>																				
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência os critérios de 1-5 e executa com correção técnica 22 critérios de 6-26</b>																				
Avaliação Prognóstica		A	E	A	A	A	E	E	I	A	A	A	A	A	A	E	A	A	A	
Avaliação Final		A	E	A	A	A	E	E	NE	A	A	A	A	A	A	I	A	A	A	
Legenda: E - Executo NE - Não executa NI - Não avaliado		(N) Não introduzido <b>1</b> (I) Introdutório <b>1</b> (E) Elementar <b>3</b>																		

## **Balanco Final da Unidade Didática**

Ao concluir esta unidade didática sobre as Danças Tradicionais Portuguesas, vou efetuar algumas reflexões e aprendizagens que se revelaram surpreendentes e enriquecedoras tanto para mim quanto para a turma. Inicialmente, confesso que esta era uma área totalmente nova para mim. Não possuía qualquer conhecimento prévio sobre as diferentes danças, as suas origens, os seus significados e coreografias. Por essa razão, tive que investir tempo considerável em estudos e pesquisas, consultando livros, artigos, vídeos e outros recursos educativos.

Apesar dos meus receios iniciais, a turma superou todas as minhas expectativas. A dedicação, o entusiasmo e a rápida adaptação dos alunos às novas coreografias e ritmos foram notáveis. Uma das razões que pode ter contribuído, para este sucesso reside no facto de a turma já ter tido contacto com aulas de aeróbica e step, o que lhes proporcionou uma base sólida para compreender e acompanhar o ritmo das músicas tradicionais de forma mais eficiente. Esta prévia experiência com os movimentos rítmicos e sincronizados, facilitou significativamente a aprendizagem das danças tradicionais, permitindo-lhes captar os passos com maior rapidez e precisão.

Durante o módulo, explorámos uma variedade de danças de diferentes regiões de Portugal. A turma mostrou muito interesse em entender o contexto cultural e histórico de cada dança, o que enriqueceu ainda mais o processo de aprendizagem. Realizámos exercícios de coordenação, prática de passos básicos e, gradualmente, avançámos para as coreografias mais complexas, sempre mantendo um ambiente de colaboração e apoio mútuo.

Outro aspeto positivo foi a forma como as danças tradicionais promoveram a integração e o trabalho em grupo.

Para enriquecer ainda mais esta experiência e garantir que a turma tivesse contacto direto com as danças da nossa ilha, tive o prazer de convidar o Grupo Folclórico da Relva para participar numa das aulas. A presença deste grupo proporcionou uma oportunidade única para os alunos observarem e interagirem com os dançarinos, aprendendo diretamente com eles os movimentos e a história por detrás de cada dança local. Esta interação não só aprofundou o conhecimento técnico dos alunos, mas também os inspirou e motivou, criando um ambiente de aprendizagem ainda mais envolvente e autêntico.

Em conclusão, cerca de 72% da turma obteve nível avançado, 16% obteve nível elementar, 6% nível introdutório e 6% nível não introdutório. No geral, a turma alcançou a avaliação prognóstica esperada. Relativamente ao aluno que teve nível não

introdutório, deveu-se ao elevado número de faltas de presença e como era um aluno já com bastantes dificuldades acabou por não conseguir atingir a nota da avaliação prognóstica. No que diz respeito ao aluno que obteve nível introdutório e não atingiu o nível elementar, deveu-se ao facto dele ter que ser submetido a uma cirurgia de urgência, realizando assim um trabalho escrito.

É de salientar que a turma era empenhada, motivada e unida. Desta forma, apesar de haver níveis diferentes, os alunos ajudavam-se uns aos outros, ajudando os indivíduos com mais dificuldades a ultrapassar as mesmas. Com as estas características da turma, os objetivos definidos para a unidade didática foram mais fáceis de alcançar.

## **Fase de Aplicação**

### **Módulo 7 – Desenho das Atividades de Aprendizagem**

Neste capítulo irão ser apresentadas algumas formas de introduzir os novos conteúdos na modalidade. Como modo de criar o sistema de ensino progressivo, foram adicionadas Variantes Facilitadoras e Dificultadoras em todos os exercícios, não lhe alterando o carácter, mas condicionando-o de forma a poder adaptar o mesmo exercício a vários níveis de aprendizagem.

#### **Regadinho**

##### **1. Exercício de Ritmo e Sincronização**

**Objetivo:** Familiarizar os alunos com o ritmo da música do Regadinho.

**Atividade:**

- Material: Música tradicional do Regadinho.
- Instruções: Tocar a música e pedir aos alunos para baterem palmas ao ritmo da música.
- Variante: Dividir a turma em dois grupos. Um grupo bate palmas no tempo forte (1, 3, 5, 7) e o outro grupo bate no tempo fraco (2, 4, 6, 8).

##### **2. Passos Básicos**

**Objetivo:** Ensinar os passos fundamentais do Regadinho.

**Atividade:**

- Demonstração: Mostrar os passos básicos do Regadinho, destacando a movimentação dos pés (ex: passo à frente e atrás, lado a lado).
- Prática: Os alunos praticam os passos básicos individualmente, seguindo a demonstração do/a professor/a.

- Correção: Caminhar pela sala e corrigir individualmente os alunos, oferecendo sugestões e ajustes.

### **3. Movimento dos Braços**

**Objetivo:** Incorporar movimentos dos braços e postura adequada.

**Atividade:**

- Demonstração: Mostrar como os braços devem se movimentar em conjunto com os pés.
- Prática Isolada: Pedir aos alunos que pratiquem os movimentos dos braços sem se moverem, concentrando-se na fluidez e na coordenação.
- Combinação: Combinar os movimentos dos braços com os passos básicos dos pés.

### **4. Exercício de Coordenação em Par**

**Objetivo:** Desenvolver a coordenação e a cooperação entre os parceiros.

**Atividade:**

- Formação de Pares: Dividir os alunos em pares.
- Prática em Espelho: Os parceiros praticam os passos e movimentos dos braços como se estivessem a olhar num espelho, imitando os movimentos um do outro.
- Correção e Ajuste: Passar pelos pares, fornecendo correções e sugestões para melhorar a coordenação.

### **5. Sequências Curtas**

**Objetivo:** Ensinar sequências curtas de passos e movimentos.

**Atividade:**

- Sequência: Demonstrar uma sequência curta (ex: 8 contagens) de passos e movimentos.
- Prática: Os alunos praticam a sequência repetidamente até se sentirem confortáveis.
- Repetição: Adicionar variações à sequência para manter o interesse e desafiar os alunos.

## **Erva - Cidreira**

### **1. Introdução ao Ritmo e Movimentos Básicos**

**Objetivo:** Familiarizar os alunos com o ritmo da música e os movimentos básicos da dança.

**Atividade:** Começar por tocar a música da dança Erva-Cidreira e pedir aos alunos para baterem palmas seguindo o ritmo. Em seguida, demonstrar os movimentos básicos da dança, como passos laterais e movimentos dos braços.

**Progressão:** Começar com movimentos simples e aumentar gradualmente a complexidade dos passos à medida que os alunos se tornam mais confortáveis.

## **2. Prática dos Passos Básicos em Grupo**

**Objetivo:** Praticar os passos básicos da dança em grupo, focando na coordenação e sincronização.

**Atividade:** Dividir a turma em pequenos grupos e pedir para praticarem os passos básicos juntos. Incentivar a comunicação e colaboração entre os membros do grupo para garantir que todos estejam sincronizados.

**Progressão:** Aumentar gradualmente o ritmo da música para desafiar os alunos a manterem a sincronia enquanto dançam.

## **3. Incorporação de Movimentos dos Braços**

**Objetivo:** Ensinar os movimentos dos braços que complementam os passos da dança Erva-Cidreira.

**Atividade:** Demonstrar os diferentes movimentos dos braços e como eles se integram aos passos dos pés. Pedir aos alunos para praticarem os movimentos dos braços isoladamente e depois combiná-los com os passos da dança.

**Progressão:** Introduzir variações nos movimentos dos braços e encorajar os alunos a experimentarem diferentes expressões faciais para adicionar personalidade à sua dança.

## **4. Coreografia Simples em Pares**

**Objetivo:** Ensinar uma coreografia simples da dança Erva-Cidreira para ser dançada em pares.

**Atividade:** Dividir os alunos em pares e ensinar uma sequência curta de passos que formam uma coreografia básica. Incentivar os alunos a praticarem juntos e a ajudarem um ao outro a lembrar os passos.

**Progressão:** À medida que os alunos se sentirem mais confiantes com a coreografia, adicionar variações e transições suaves entre os movimentos.

## **1. Introdução e Contextualização**

**Objetivo:** Apresentar a dança do Sariquité e sua importância cultural.

**Atividade:** Iniciar com uma breve apresentação sobre a origem e significado da dança.

## **2. Exploração do Ritmo e Movimento Básico**

**Objetivo:** Familiarizar os alunos com o ritmo e os movimentos básicos da dança do Sariquité.

**Atividade:** Tocar a música tradicional de Sariquité e pedir aos alunos para baterem palmas seguindo o ritmo. Em seguida, demonstrar os movimentos básicos da dança, como passos laterais, saltos e giros.

**Prática:** Os alunos praticam os movimentos básicos individualmente, seguindo a demonstração efetuada pelo/a professor/a demonstração.

### **3. Prática em Grupo**

**Objetivo:** Praticar os movimentos em grupo, focando na sincronização e coordenação.

**Atividade:** Dividir a turma em grupos pequenos e pedir para praticarem os movimentos juntos. Incentivar a comunicação e colaboração entre os membros do grupo para garantir que todos estejam sincronizados.

**Progressão:** Aumentar gradualmente a complexidade dos movimentos à medida que os alunos se tornam mais confortáveis.

### **4. Incorporação de Movimentos Característicos**

**Objetivo:** Ensinar os movimentos característicos da dança do Sariquité.

**Atividade:** Demonstrar os movimentos típicos da dança, com os rodopios e os movimentos com os braços. Pedir aos alunos para praticarem os movimentos isoladamente e depois combiná-los em sequências.

**Progressão:** Introduzir variações nos movimentos e encorajar os alunos a explorarem sua expressão pessoal durante a dança.

### **5. Coreografia Simples**

**Objetivo:** Ensinar uma coreografia simples do Sariquité.

**Atividade:** Ensinar uma sequência curta de passos que formam uma coreografia básica de Sariquité. Dividir a coreografia em partes e praticar cada parte separadamente antes de combinar tudo.

**Prática:** Os alunos praticam a coreografia repetidamente até se sentirem confortáveis com ela.

## **Tacão e Bico**

### **1. Introdução à Dança "Taçon e Bico"**

**Objetivo:** Apresentar a dança "Taçon e Bico" e a sua importância cultural na região do Minho.

**Atividade:** Iniciar com uma breve introdução sobre a origem e significado da dança, destacando a sua popularidade nas festas e eventos folclóricos da região.

### **2. Exploração do Ritmo e Movimento Básico**

**Objetivo:** Familiarizar os alunos com o ritmo e os movimentos básicos da dança "Tação e Bico".

**Atividade:** Tocar uma música tradicional de "Tação e Bico" e pedir aos alunos para baterem palmas seguindo o ritmo. Em seguida, demonstrar os movimentos básicos da dança, como passos laterais, batidas de pé e movimentos dos braços.

**Prática:** Os alunos praticam os movimentos básicos individualmente, seguindo sua demonstração.

### **3. Prática em Grupo**

**Objetivo:** Praticar os movimentos em grupo, focando na sincronização e coordenação.

**Atividade:** Dividir a turma em grupos pequenos e pedir para praticarem os movimentos juntos. Incentivar a comunicação e colaboração entre os membros do grupo para garantir que todos estejam sincronizados.

**Progressão:** Aumentar gradualmente a complexidade dos movimentos à medida que os alunos se tornam mais confortáveis.

### **4. Incorporação de Movimentos Característicos**

**Objetivo:** Ensinar os movimentos característicos da dança "Tação e Bico".

**Atividade:** Demonstrar os diferentes movimentos típicos da dança, como o "tacão" (bater do pé no chão) e o "bico" (movimento dos pés). Pedir aos alunos para praticarem os movimentos isoladamente e depois combiná-los em sequências.

**Progressão:** Introduza variações nos movimentos e encoraje os alunos a explorarem sua expressão pessoal durante a dança.


### **5. Coreografia Simples**

**Objetivo:** Ensinar uma coreografia simples de "Tação e Bico".

**Atividade:** Ensinar uma sequência curta de passos que formam uma coreografia básica de "Tação e Bico". Dividir a coreografia em partes e praticar cada parte separadamente antes de combinar tudo.

**Prática:** Os alunos praticam a coreografia repetidamente até se sentirem confortáveis com ela.

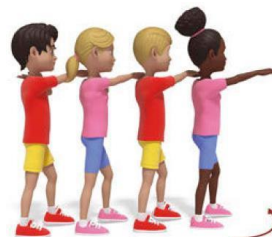
## Módulo 8 – Planos de aula



- P L A N O D E A U L A -										
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	1 e 2	LOCAL	Sala Judo	ANO/TURMA	10º J			
DATA	05/01/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	20	
UNIDADE DIDÁTICA	Dança I (Sociais e Tradicionais)			FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Inicial, Transmissão, Exercitação					
MATERIAL	Coletes, coluna, computador.									
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Dança o Regadinho</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>									
OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO				ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				⊕	
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>				<p>Retratar as danças tradicionais e sociais e referir alguns aspetos importantes das mesmas. Mostrar o vídeo com música da dança que irá ser abordada na aula – Regadinho.</p>				6'
										12:06
	Os alunos, deslocam-se em figura de raposa, roubando os coletes aos colegas e evitando perder o seu.	<p><b>Jogo das Raposas</b></p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O colete deve estar preso na cintura, de lado.</li> <li>- Apenas deslocamento em “figura raposa”.</li> <li>- 3 a 4 alunos a roubar coletes.</li> <li>- Não se pode roubar o colete de volta.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b> Deslocamento de gatas; Sem colete (apenas tocar) (F); Deslocamento em Figura caranguejo (D).</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pela sala de judo.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Emitir <i>feedbacks</i>.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base de apoio grande;</li> <li>- Contração dos músculos do abdominal e isquiotibiais;</li> <li>- Bacia elevada;</li> <li>- Manutenção da força em ambos os membros superiores (bilateralidade).</li> </ul>				10'
									12h:16	
Os alunos formam pares e posteriormente formam a roda e executam o primeiro passo da dança.	<p><b>Posição Inicial</b></p> <p>Referir que as raparigas ficam do lado de fora com a mão na anca e entrelaçam o braço com o seu par, que fica do lado de dentro da roda e este coloca a outra mão no colete.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>1º Passo</b></p> <p>Os pares realizam marcha, em ritmo de passeio, em roda grande, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (<b>primeira quadra da música</b>).</p> <p><b>Na segunda quadra</b> da música devem inverter a marcha, caminhando no sentido contrário.</p> </div> </div> <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares a formar a roda.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os pares formam a roda;</li> <li>- Cada par deve estar alinhado com o par da frente;</li> <li>- Os pares entrelaçam os braços;</li> <li>- Executar a marcha ao ritmo da música;</li> <li>- Contar 16 tempos musicais;</li> <li>- Mudar o sentido da roda;</li> <li>- Contar outros 16 passos;</li> </ul>				15'	
									12h:31	


	Os alunos aprendem o passo saltado cruzado e de seguida realizam o segundo passo da dança.	<p><b>Aprendizagem do passe saltado cruzado.</b> Os alunos distribuídos pela sala virados para a professora aprendem o passo saltado cruzado.</p> <p><b>2º Passo</b> Os pares frente a frente e com os braços levantados devem realizar passo saltado cruzado. Primeiramente, cruzam a perna direita sob a esquerda. Posteriormente trocam.</p> <p><b>Nota:</b> 8 tempos musicais cada apoio. Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Virados para a professora e posteriormente frente a frente realizam o passo saltado cruzado. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>- Olhar em frente; - Braços no ar; - Cruzar a perna direita 4x (oito tempos musicais); - Ao mesmo tempo o pé de apoio realiza saltos; - Trocar o apoio (+ 8 tempos musicais);</p>	15' 12h:46
	Os alunos formam a roda e realizam as meias voltas.	<p><b>3º Passo</b></p> <p>De braço dado em sentido contrário os pares realizam três meias voltas.</p> <p>No final da terceira, todas as raparigas devem avançar um lugar na roda, trocando de par e reiniciando a dança.</p> <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Formam a roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>- Os pares realizam três meias voltas ao som da música; - Na última meia volta as raparigas avançam e trocam de par;</p>	15' 13h:01
	Os alunos realizam toda a coreografia com música.	<p><b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b></p>	Todos os aspetos acima mencionados.	17' 13h:18
	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	Balanço da aula e transmitir o que vai ser trabalhado na aula seguinte.	2' 13h:20
<p><b>Relatório de Aula / Observações:</b> Referir que os tempos indicados são só uma estimativa, podendo levar menos tempo ou mais tempo nos diferentes passos que compõem a dança. Vai depender do ritmo de aprendizagem dos alunos. Repetir as diversas situações até estarem consolidadas.</p> <p><b>Notas:</b> Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.</p>				

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	3 e 4	LOCAL	Sala Judo	ANO/TURMA	10º J
DATA	12/01/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'
UNIDADE DIDÁTICA	Dança I (Sociais e Tradicionais)		FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Inicial, Transmissão, Exercitação			
MATERIAL	Coletes, coluna, computador.						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Dança Erva-cidreira, Sariquitê</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>						

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊕
Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>	Retratar as danças tradicionais e sociais e referir alguns aspetos importantes das mesmas. Mostrar o vídeo com música da dança que irá ser abordada na aula – Erva Cidreira e Sariquitê.	5' 12:05
Os alunos realizam um Tabata para aquecimento.	<p><b>Tabata (20s execução, 10s descanso)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Burpees;</b></li> <li><b>Polichinelo;</b></li> <li><b>Saltar à corda;</b></li> <li><b>Elevar os joelhos ao peito;</b></li> <li><b>Mountain Climbers;</b></li> <li><b>Calcanhares atrás;</b></li> <li><b>Agachamento com salto;</b></li> <li><b>Salto a pés juntos para a esquerda e direita.</b></li> </ol> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos em meia-lua à frente do professor.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar-se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>Aspetos críticos das seguintes situações:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Burpees;</b></li> <li><b>Polichinelo;</b></li> <li><b>Saltar à corda;</b></li> <li><b>Elevar os joelhos ao peito;</b></li> <li><b>Mountain Climbers;</b></li> <li><b>Calcanhares atrás;</b></li> <li><b>Agachamento com salto;</b></li> <li><b>Salto a pés juntos para a esquerda e direita</b></li> </ol>	5' 12h:10
Os alunos formam pares e posteriormente formam a roda e executam a posição inicial e o primeiro passo da dança.	<p><b>Erva-cidreira</b></p>  <p><b>Posição Inicial:</b> Em roda, com o rapaz atrás do seu par. Cada um com a mão direita no ombro do colega da frente. Os alunos devem colocar a sua mão esquerda sobre o seu próprio ombro, de modo a dar a mão ao elemento que se encontra atrás dele.</p> <p><b>1º Passo</b> Os pares realizam marcha, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, todos dão meia volta sobre si próprios e realizam marcha no sentido oposto, colocando a mão esquerda no ombro do colega da frente e mão direita sobre o seu próprio ombro. O rapaz fica à frente do seu par. <b>(primeira quadra da música). (16 tempos musicais)</b></p> <p><b>Na segunda quadra</b> da música devem inverter a marcha, caminhando no sentido contrário. <b>(16 tempos musicais)</b></p> <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares a formar a roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Posição Inicial:</b> - Os alunos formam pares; - Os rapazes dão um passo em frente de modo a ficar adiantada ao seu par; - Todos colocam a sua mão direita no ombro do colega da frente; - Colocam a outra mão no seu próprio ombro. <b>1ºPasso:</b> - Contar 16 tempos musicais; - Inverter o sentido da marcha; - Contar mais 16 tempos musicais.</p>	7' 12h:17

	<p>Os alunos realizam o segundo passo da erva-cidreira.</p>	<p><b>Erva-Cidreira</b></p> <p><b>2º Passo</b> No final da segunda quadra musical, o rapaz realiza meia volta, ficando de frente para o seu par. Em seguida, o par bate palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela esquerda. Após 8 tempos musicais realizam o mesmo movimento para a esquerda mas agarrando agora os cotovelos.</p>  <p><b>Nota:</b> 8 tempos musicais. Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>2ºPasso:</b> - O rapaz realiza meia volta; - Batem palmas realizando uma volta, em torno um do outro (esquerda); - Contar 8 tempos musicais; - Realizam o mesmo movimento para a esquerda mas segurando nos cotovelos do colega;</p>	<p>7´</p> <p>12h:24</p>
	<p>Os alunos realizam o terceiro passo da erva-cidreira.</p>	<p><b>3º Passo</b> Em seguida, o par bate palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela direita. Após 8 tempos musicais realizam o mesmo movimento para a direita mas agarrando agora os cotovelos. <b>Repetir a coreografia 3 vezes.</b></p> <p><b>Nota:</b> 8 tempos musicais. Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>3ºPasso:</b> - O rapaz realiza meia volta; - Batem palmas realizando uma volta, em torno um do outro (direita); - Contar 8 tempos musicais; - Realizam o mesmo movimento para a direita mas segurando nos cotovelos do colega;</p>	<p>7´</p> <p>12h:31</p>
	<p>Os alunos realizam toda a coreografia com música.</p>	<p><b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b></p>	<p>Todos os aspetos acima mencionados.</p>	<p>10´</p> <p>13h:41</p>
	<p>Os alunos formam pares de forma a realizar a posição inicial e o primeiro passo do Sariquité.</p>	<p><b>Sariquité</b></p> <p><b>Posição inicial:</b> pares em roda, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora, com os pares orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.</p>  <p><b>1º Passo:</b> Passo de corrida, elevando os calcanhares até ao rabo, durante a primeira quadra da música. Após meia volta (mantendo-se o rapaz do lado de dentro da roda), realiza-se o mesmo passo no sentido contrário. Repetir este passo durante quatro quadras musicais.</p> <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Posição Inicial:</b> - Braços entrelaçados; - Rapazes por dentro da roda e as raparigas do lado de fora; <b>1ºPasso:</b> - Elevar os calcanhares ao rabo para o sentido contrário ao dos ponteiros do relógio; - Inverter o sentido;</p>	<p>10´</p> <p>12h:51</p>

<p>Os alunos realizam o segundo passo do Sariquité.</p>	<p><b>2ºPasso:</b> De frente para o par, efetua-se passo saltado lateral, com batimento forte nos últimos dois apoios, para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás (duas vezes para a esquerda e duas para a direita, alternadamente, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.</p>  <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>- Realizam o passo saltado lateral; - Batimento forte nos últimos dois apoios; - Esquerda (2x) – Direita (2x); - Cruzam um dos apoios atrás;</p>	<p>10’</p> <p>13h:01</p>
<p>Os alunos realizam o terceiro passo do Sariquité.</p>	<p><b>3ºPasso:</b> “Rodopios” (com o par), em passo de corrida, rápido, uma vez para a direita (<b>uma quadra musical</b>) e outra para a esquerda (<b>uma quadra musical</b>).</p> <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>- Realizam os “rodopios” com o par; - Direita (uma quadra musical); - Esquerda (uma quadra musical);</p>	<p>10’</p> <p>13h:11</p>
<p>Os alunos realizam toda a coreografia com música.</p>	<p><b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b></p>	<p>Todos os aspetos acima mencionados.</p>	<p>7’</p> <p>13h:18</p>
<p>Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.</p>	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	<p>Balanço da aula e transmitir o que vai ser trabalhado na aula seguinte.</p>	<p>2’</p> <p>13h:20</p>

**Relatório de Aula / Observações:**

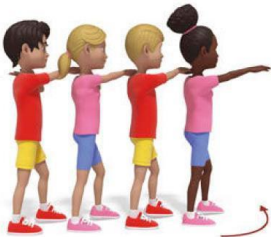

Referir que os tempos indicados são só uma estimativa, podendo levar menos tempo ou mais tempo nos diferentes passos que compõem a dança. Vai depender do ritmo de aprendizagem dos alunos. Repetir as diversas situações até estarem consolidadas.



**Notas:** Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -

<b>PROFESSOR</b>	Laura Santos	<b>AULA N.º</b>	5 e 6	<b>LOCAL</b>	Sala Judo	<b>ANO/TURMA</b>	10º J
<b>DATA</b>	12/01/2024	<b>HORA</b>	12:00h	<b>DURAÇÃO</b>	90'	<b>Tempo Útil</b>	80'
<b>UNIDADE DIDÁTICA</b>	Dança I (Sociais e Tradicionais)			<b>FUNÇÃO DIDÁTICA</b>	Avaliação Inicial, Transmissão, Exercitação		
<b>MATERIAL</b>	Coluna, computador.						
<b>OBJETIVOS DA AULA</b>	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Dança Erva-cidreira, Sariquité</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>	Retratar as danças tradicionais e sociais e referir alguns aspetos importantes das mesmas. Mostrar o vídeo com música da dança que irá ser abordada na aula – Erva Cidreira e Sariquité.	5'
	Os alunos realizam um Tabata para aquecimento.	<p><b>Tabata (20s execução, 10s descanso)</b></p> <p><b>9. Burpees;</b>  <b>10. Polichinelo;</b>  <b>11. Saltar à corda;</b>  <b>12. Elevar os joelhos ao peito;</b>  <b>13. Mountain Climbers;</b>  <b>14. Calcanhares atrás;</b>  <b>15. Agachamento com salto;</b>  <b>16. Salto a pés juntos para a esquerda e direita.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos em meia-lua à frente do professor.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar-se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento. Emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><u>Aspetos críticos das seguintes situações:</u></p> <p><b>9. Burpees;</b>  <b>10. Polichinelo;</b>  <b>11. Saltar à corda;</b>  <b>12. Elevar os joelhos ao peito;</b>  <b>13. Mountain Climbers;</b>  <b>14. Calcanhares atrás;</b>  <b>15. Agachamento com salto;</b>  <b>16. Salto a pés juntos para a esquerda e direita</b></p>	5'
				12h:10

<p>Os alunos formam pares e posteriormente formam a roda e executam a posição inicial e o primeiro passo da dança.</p>	<p><b>Erva-cidreira</b></p>  <p><b>Posição Inicial:</b> Em roda, com o rapaz atrás do seu par. Cada um com a mão direita no ombro do colega da frente. Os alunos devem colocar a sua mão esquerda sobre o seu próprio ombro, de modo a dar a mão ao elemento que se encontra atrás dele.</p> <p><b>1º Passo</b> Os pares realizam marcha, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, todos dão meia volta sobre si próprios e realizam marcha no sentido oposto, colocando a mão esquerda no ombro do colega da frente e mão direita sobre o seu próprio ombro. O rapaz fica à frente do seu par. <b>(primeira quadra da música). (16 tempos musicais)</b></p> <p><b>Na segunda quadra</b> da música devem inverter a marcha, caminhando no sentido contrário. <b>(16 tempos musicais)</b></p> <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares a formar a roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Posição Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos formam pares;</li> <li>- Os rapazes dão um passo em frente de modo a ficar adiantada ao seu par;</li> <li>- Todos colocam a sua mão direita no ombro do colega da frente;</li> <li>- Colocam a outra mão no seu próprio ombro.</li> </ul> <p><b>1ºPasso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contar 16 tempos musicais;</li> <li>- Inverter o sentido da marcha;</li> <li>- Contar mais 16 tempos musicais.</li> </ul>	<p>7'</p>
<p>Os alunos realizam o segundo passo da erva-cidreira.</p>	<p><b>Erva-Cidreira</b></p> <p><b>2º Passo</b> No final da segunda quadra musical, o rapaz realiza meia volta, ficando de frente para o seu par. Em seguida, o par bate palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela esquerda. Após 8 tempos musicais realizam o mesmo movimento para a esquerda mas agarrando agora os cotovelos.</p>  <p><b>Nota:</b> 8 tempos musicais. Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>2ºPasso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O rapaz realiza meia volta;</li> <li>- Batem palmas realizando uma volta, em torno um do outro (esquerda);</li> <li>- Contar 8 tempos musicais;</li> <li>- Realizam o mesmo movimento para a esquerda mas segurando nos cotovelos do colega;</li> </ul>	<p>7'</p>
<p>Os alunos realizam o terceiro passo da erva-cidreira.</p>	<p><b>3º Passo</b> Em seguida, o par bate palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela direita. Após 8 tempos musicais realizam o mesmo movimento para a direita mas agarrando agora os cotovelos. <b>Repetir a coreografia 3 vezes.</b></p> <p><b>Nota:</b> 8 tempos musicais. Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos</p>	<p><b>3ºPasso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O rapaz realiza meia volta;</li> <li>- Batem palmas realizando uma volta, em torno um do outro (direita);</li> <li>- Contar 8 tempos musicais;</li> <li>- Realizam o mesmo movimento para a direita mas segurando nos cotovelos do colega;</li> </ul>	<p>7'</p>
		<p>12h:17</p>	<p>12h:24</p>
		<p>12h:31</p>	

	compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i> .		
Os alunos realizam toda a coreografia com música.	<b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b>	Todos os aspetos acima mencionados.	10' 13h:41
Os alunos formam pares de forma a realizar a posição inicial e o primeiro passo do Sariquité.	<p><b>Sariquité</b></p> <p><b>Posição inicial:</b> pares em roda, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora, com os pares orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.</p>  <p><b>1º Passo:</b> Passo de corrida, elevando os calcanhares até ao rabo, durante a primeira quadra da música. Após meia volta (mantendo-se o rapaz do lado de dentro da roda), realiza-se o mesmo passo no sentido contrário. Repetir este passo durante quatro quadras musicais.</p> <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Posição Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços entrelaçados;</li> <li>- Rapazes por dentro da roda e as raparigas do lado de fora;</li> </ul> <p><b>1º Passo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevar os calcanhares ao rabo para o sentido contrário ao dos ponteiros do relógio;</li> <li>- Inverter o sentido;</li> </ul>	10' 12h:51
Os alunos realizam o segundo passo do Sariquité.	<p><b>2º Passo:</b></p> <p>De frente para o par, efetua-se passo saltado lateral, com batimento forte nos últimos dois apoios, para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás (duas vezes para a esquerda e duas para a direita, alternadamente, com batimentos fortes nos últimos dois apoios).</p>  <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizam o passo saltado lateral;</li> <li>- Batimento forte nos últimos dois apoios;</li> <li>- Esquerda (2x) – Direita (2x);</li> <li>- Cruzam um dos apoios atrás;</li> </ul>	10' 13h:01
Os alunos realizam o terceiro passo do Sariquité.	<p><b>3º Passo:</b></p> <p>“Rodopios” (com o par), em passo de corrida, rápido, uma vez para a direita (<b>uma quadra musical</b>) e outra para a esquerda (<b>uma quadra musical</b>).</p> <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizam os “rodopios” com o par;</li> <li>- Direita (uma quadra musical);</li> <li>- Esquerda (uma quadra musical);</li> </ul>	10' 13h:11

Os alunos realizam toda a coreografia com música.	<b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b>	Todos os aspetos acima mencionados.	7'
			13h:18
Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.	Balanço da aula e transmitir o que vai ser trabalhado na aula seguinte.	2'
			13h:20
<b>Relatório de Aula / Observações:</b> Referir que os tempos indicados são só uma estimativa, podendo levar menos tempo ou mais tempo nos diferentes passos que compõem a dança. Vai depender do ritmo de aprendizagem dos alunos. Repetir as diversas situações até estarem consolidadas.			
<b>Notas:</b> Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.			

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	7 e 8	LOCAL	Sala Judo	ANO/TURMA	10º J		
DATA	02/02/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Dança I (Sociais e Tradicionais)			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação				
MATERIAL	Coluna, computador.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Danças Tradicionais dos Açores.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								


	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊕
P A R T E	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<b>Introdução à aula.</b> <b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.	Apresentar os elementos do grupo e indicar como a aula irá funcionar.	3'
				12:03
I N I C I A L	Os alunos, atentos, escutam a informação que lhes vai ser transmitida. Os alunos executam as danças que irão ser abordadas.	A aula irá contar com a presença de alguns elementos do grupo Folclórico da Relva. Estes vão abordar um pouco sobre a história do Folclórico nos Açores e ensinar algumas danças tradicionais Açorianas.	-----	75'
				13h:18
L A B O R	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.	Balanço da aula e transmitir o que vai ser trabalhado na aula seguinte.	2'
				13h:20

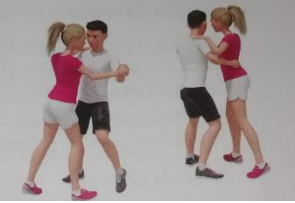

**Relatório de Aula / Observações:**

**Notas:** Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -

PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	9 e 10	LOCAL	Sala Judo	ANO/TURMA	10º J		
DATA	09/02/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Dança I (Sociais e Tradicionais)			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação				
MATERIAL	Coluna, computador.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Tacão e Bico, Vai de Roda, Siga a Roda, Regadinho, Sariquité, Erva- Cidreira.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>	Retratar as danças tradicionais e sociais e referir alguns aspetos importantes das mesmas. Mostrar o vídeo com música da dança que irá ser abordada na aula – Tacão e Bico e Vai de Roda, Siga a Roda.	3' 12:03
	<p><b>Jogo da apanhada (posição de prancha).</b></p> <p><b>Condicionantes:</b> Quando forem apanhados, os alunos devem realizar prancha de braços. Para serem salvos, os colegas devem tocar no ombro. Após 2/3 minutos os alunos que estão a apanhar devem trocar.</p> <p><b>Alunos:</b> 2 alunos a apanhar e 18 a fugir.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar e demonstrar o exercício. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam o pretendido e os aspetos críticos de execução, através do questionamento.</p>	<p><b>Alunos a apanhar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aproximação aos adversários (mudar de velocidade e direção eficazmente);</li> <li>- Coordenar-se com os restantes de modo a fechar o máximo de espaços possível.</li> </ul> <p><b>Alunos a fugir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Afastar o mais possível dos adversários (mudar de velocidade e direção eficazmente);</li> <li>- Coordenar-se com os restantes de modo a desorganizar quem está a apanhar.</li> </ul> <p><b>Alunos apanhados:</b></p> <p>Prancha de braços:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MS em total extensão;</li> <li>- Ombros alinhados com as mãos;</li> <li>- Tronco alinhado;</li> <li>- Contração do músculo abdominal.</li> </ul>	7' 12h:10
	<p><b>Tacão e Bico</b></p> <p><b>Posição Inicial:</b></p> <p>Roda de pares, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.</p> <p><b>1º Passo</b></p> <p>Ao início da música, os pares realizam o passo “tacão e bico” batendo primeiro com o calcanhar no chão (à frente do corpo) e em seguida com o bico do pé cruzando sobre o outro pé (o rapaz com o pé esquerdo e rapariga com o pé direito). Realizam três passos para a frente (o primeiro apoio com o pé que efetuou o “tacão e bico”), mantendo a roda, e voltam a realizar o “tacão e bico”, agora com o pé contrário.</p> <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares a formar a roda.</p> <p><b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>		<p><b>Posição Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos formam pares;</li> <li>- Braços entrelaçados;</li> <li>- Rapazes na parte de dentro da roda;</li> <li>- Rapariga na parte de fora da roda;</li> </ul> <p><b>1º Passo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater com o calcanhar à frente do corpo;</li> <li>- Bico do pé cruzando sobre o outro pé;</li> <li>- Realizar três passos para a frente.</li> </ul>



<p>Os alunos realizam o segundo passo do Tacão e Bico.</p>	<p><b>Tacão e Bico</b></p> <p><b>2º Passo</b> Após o terceiro “tacão e bico”, cada elemento executa novamente três passos e volta-se para o seu par. Ambos os elementos do par realizam passos de galope com meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, girando sobre o próprio eixo (8 passos).</p>  <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>2ºPasso:</b> - Executam três passos de tacão e bico; - Realizam novamente três passos +ara frente e vira-se para o seu par; - Realizam passos galope com meia volta; - Giram sobre o seu próprio eixo.</p>	<p>15´</p> <p>12h:40</p>
<p>Os alunos realizam o terceiro passo do Tacão e Bico.</p>	<p><b>3º Passo</b> Passos laterais para o centro da roda (quatro tempos musicais) e novamente passos laterais mas agora abrindo a roda (outros quatro tempos musicais). <b>Repetir este movimento</b></p>  <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>3ºPasso:</b> - Passos laterais para o centro da roda para dentro da roda; - Passos laterais para abrir a roda;</p>	<p>7´</p> <p>12h:47</p>
<p>Os alunos realizam toda a coreografia com música.</p>	<p><b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b></p>	<p>Todos os aspetos acima mencionados.</p>	<p>5´</p> <p>13h:42</p>
<p>Os alunos formam pares de forma a realizar a posição inicial e o primeiro passo do Vai de roda, siga a roda.</p>	<p><b>Vai de roda, siga a roda</b></p> <p><b>Posição inicial:</b> em roda e aos pares.</p> <p><b>1º Passo:</b> Efetua-se passo de malhão, batendo palmas, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Ao mesmo tempo, cada um dos elementos realiza meias voltas em torno do seu eixo <b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Posição Inicial:</b> - Roda e aos pares <b>1º Passo:</b> <b>Passo malhão:</b> - Pé direito – pé esquerdo – pé direito - saltar sobre o pé direito Pé esquerdo – pé direito – pé esquerdo – saltar sobre o pé esquerdo. - Bater palmas; - Meias voltas em torno do seu próprio eixo.</p>	<p>10´</p> <p>12h:52</p>
<p>Os alunos realizam o segundo e terceiro passos do Vai de roda, siga a roda.</p>	<p><b>2ºPasso:</b> As raparigas vão ao centro, realizando passo malhão e formando uma roda dupla. Os rapazes ficam parados a realizar o passo malhão.</p> <p><b>3ºPasso:</b> Raparigas formam a roda grande, passando os rapazes para o centro, sempre em passo malhão.</p> <p><b>Nota:</b> Com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>2º Passo:</b> - As raparigas vão ao centro realizando sempre o passo malhão; (roda de dentro) <b>3º Passo:</b> - Os rapazes vão ao centro realizando sempre o passo malhão (roda de dentro)</p>	<p>10´</p> <p>13h:02</p>
<p>Os alunos realizam toda a coreografia com música.</p>	<p><b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b></p>	<p>Todos os aspetos acima mencionados.</p>	<p>5´</p> <p>13h:7</p>


Os alunos realizam todas as coreografias aprendidas até ao momento.	<b>Os alunos efetuam a coreografia de todas as danças aprendidas até ao momento.</b>	Todos os aspetos acima mencionados.	11 13h:18
Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.	Balanço da aula e transmitir o que vai ser trabalhado na aula seguinte.	2' 13h:20

**Relatório de Aula / Observações:**

Referir que os tempos indicados são só uma estimativa, podendo levar menos tempo ou mais tempo nos diferentes passos que compõem a dança. Vai depender do ritmo de aprendizagem dos alunos. Repetir as diversas situações até estarem consolidadas.

**Notas:** Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Laura Santos	AULA N.º	11 e 12	LOCAL	Sala Judo	ANO/TURMA	10º J		
DATA	16/02/2024	HORA	12:00h	DURAÇÃO	90'	Tempo Útil	80'	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Dança I (Sociais e Tradicionais)			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação, Avaliação Sumativa				
MATERIAL	Coluna, computador, cartões de apresentação, bola.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Tacão e Bico, Regadinho, Sariquitê, Erva- Cidreira.  <b>Aptidão Física:</b> Capacidades condicionais (flexibilidade, força, velocidade, resistência) e capacidades coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espaço-temporal e reação motora)  <b>Valências Psicossociais:</b> Comunicação, liderança, cooperação, respeito pelas habilidades e dificuldades dos outros  <b>Cultura Desportiva:</b> História, equipamento e material, regulamento da modalidade e terminologia e simbologia da modalidade</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				⊕
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor, acertadamente.	<p><b>Introdução à aula.</b></p> <p><b>Alunos:</b> Dispostos em U.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando-os, ao mesmo tempo. Cumprimenta-os, introduz a aula.</p>			Retratar as danças tradicionais e sociais e referir alguns aspetos importantes das mesmas. Falar sobre como irá recorrer a avaliação.			2'	12:02
	Os alunos realizam o jogo do mata.	<p><b>Jogo do Mata</b> Os alunos realizam o jogo do mata.</p> <p><b>Alunos:</b> distribuídos pelo espaço de aula.  <b>Professor:</b> Explicar a tarefa, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar-se de que todos os atletas compreenderam através do questionamento.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca virar as costas ao jogo;</li> <li>- Ser o mais rápido possível;</li> <li>- Tentar apanhar a bola sem deixar esta cair do chão;</li> <li>- Mover-se rapidamente para zonas seguras;</li> <li>- Aplicar a força necessária à bola, para conseguir eliminar os adversários.</li> </ul>			8'	12h:10
	Os alunos formam pares e posteriormente formam a roda e executam a posição inicial e o primeiro passo da dança.	<p><b>Tacão e Bico</b></p> <p><b>Posição Inicial:</b> Roda de pares, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.</p>  <p><b>1º Passo</b> No início da música, os pares realizam o passo “tacão e bico” batendo primeiro com o calcanhar no chão (à frente do corpo) e em seguida com o bico do pé cruzando sobre o outro pé (o rapaz com o pé esquerdo e rapariga com o pé direito). Realizam três passos para a frente (o primeiro apoio com o pé que efetuou o “tacão e bico”), mantendo a roda, e voltam a realizar o “tacão e bico”, agora com o pé contrário.</p> <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares a formar a roda.  <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>			<p><b>Posição Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos formam pares;</li> <li>- Braços entrelaçados;</li> <li>- Rapazes na parte de dentro da roda;</li> <li>- Rapariga na parte de fora da roda;</li> </ul> <p><b>1º Passo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater com o calcanhar à frente do corpo;</li> <li>- Bico do pé cruzando sobre o outro pé;</li> <li>- Realizar três passos para a frente.</li> </ul>			15'	12h:25
Os alunos realizam o segundo passo do Tacão e Bico.	<p><b>Tacão e Bico</b></p> <p><b>2º Passo</b> Após o terceiro “tacão e bico”, cada elemento executa novamente três passos e volta-se para o seu par. Ambos os elementos do par realizam passos de galope com meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, girando sobre o próprio eixo (8 passos).</p>  <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda.  <b>Professor:</b> Explica o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos</p>			<p><b>2º Passo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executam três passos de tacão e bico;</li> <li>- Realizam novamente três passos para a frente e vira-se para o seu par;</li> <li>- Realizam passos galope com meia volta;</li> <li>- Giram sobre o seu próprio eixo.</li> </ul>			10'	12h:35	

	compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i> .		
Os alunos realizam o terceiro passo do Tacão e Bico.	<p><b>3º Passo</b> Passos laterais para o centro da roda (quatro tempos musicais) e novamente passos laterais mas agora abrindo a roda (outros quatro tempos musicais). <b>Repetir este movimento</b></p>  <p><b>Nota:</b> Realizar com e sem música.</p> <p><b>Alunos:</b> Em pares formando uma roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>3ºPasso:</b> - Passos laterais para o centro da roda; - Passos laterais para abrir a roda;</p>	<p>7´</p> <p>12h:42</p>
Os alunos realizam toda a coreografia com música.	<b>Os alunos efetuam toda a coreografia ao som da música.</b>	Todos os aspetos acima mencionados.	<p>3´</p> <p>12h:45</p>
Os alunos realizam todas as coreografias aprendidas.	<p><b>Os alunos executam todas as coreografias aprendidas nas aulas (revisão).</b></p> <p><b>Alunos:</b> Em roda. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	<p>Coreografias: - Sariquité - Regadinho - Erva-Cidreira - Tacão e Bico</p>	<p>10´</p> <p>12h:55</p>
Os alunos apresentam as coreografias de forma formal e a professora realiza a avaliação.	<p><b>Os alunos apresentam as coreografias aprendidas.</b></p> <p>Os alunos apresentam as coreografias aprendidas de forma formal. Neste sentido, existirão alunos que vão ser apresentadores e os restantes serão os dançarinos.</p> <p><b>Alunos:</b> 2 apresentadores, os restantes são dançarinos. <b>Professor:</b> Explicar o exercício, indicando os principais aspetos críticos de execução. Certificar – se de que todos os alunos compreenderam através do questionamento. Deslocar-se por fora do exercício e emitir <i>feedbacks</i>.</p>	Anexo I.	<p>19´</p> <p>13h:14</p>
Os alunos realizam a autoavaliação.	Os alunos realizam a autoavaliação.	-----	3´
Os alunos, atentos, respondem às questões colocadas pelo professor acertadamente.	<p><b>Alunos:</b> Dispostos em U. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para os alunos, observando todos ao mesmo tempo. Faz o balanço final da aula, com questionamento dos principais conteúdos abordados e respetivos aspetos críticos de execução. Despede-se dos alunos, elogiando o seu esforço e empenho.</p>	Balanço do módulo e transmitir o que vai ser trabalhado na aula seguinte.	<p>3´</p> <p>13h:20</p>
<p><b>Relatório de Aula / Observações:</b> Referir que os tempos indicados são só uma estimativa, podendo levar menos tempo ou mais tempo nos diferentes passos que compõem a dança. Vai depender do ritmo de aprendizagem dos alunos. Repetir as diversas situações até estarem consolidadas.</p> <p><b>Notas:</b> Os alunos terão 10 minutos de tolerância para desequipar no final da aula. Ter em atenção regras de segurança da modalidade (cabelo apanhado, não usar calçado em cima do praticável, tirar brincos e objetos de bijuteria que se considerem perigosos, etc.). Ao longo dos exercícios, são exercitadas a Aptidão Física, Valências Psicossociais e Cultura Desportiva.</p>			

## Referências Bibliográficas

- Carvalho, L., Comédias, J., Jacinto, J., & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física. Lisboa: Departamento do Ensino Secundário do Ministério da Educação.
- Faria, J. Pinho, R. Santos, J. Fair-Play: manual do professor, Educação Física 7º, 8º, 9º, anos. 1 edição. Texto Editores.
- Faíl, L., & Neiva, H. (2020). Documentos de apoio à Unidade Curricular de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Ferraz, R., Marinho, D., Marques, D., Marques, M., & Neiva, H. (2020). Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I - Sebentas de Apoio. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Francis, K., MacRae, P., & Spirduso, W. (2005). Physical Dimensions of Aging. Canada: Human Kinetics. González-Badillo, J., & Serna, J. (2019). Fuerza, Velocidad y Rendimiento Físico y Deportivo. Madrid: ESM.
- Priberam. (s.d.). Resistência. Obtido de priberam: <https://dicionario.priberam.org/resist%C3%Aancia>
- Santos, J., Faria, J., Pinho, R.,. (2021) Manual do Professor: Fair Play. 1ª Edição. Texto.
- Vickers, J. (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities: A knowledge. Estados Unidos da América: Human Kinetics Publishers.

## **Anexo X: Exemplo de reflexão de uma aula**

Turma: 7ºD - Modalidade: Ginástica Acrobática Data: 22/02/2024 - Aulas: 59 e 60

Esta aula contou com a presença do meu orientador cooperante.


Após o balanço final da última aula, onde foi lecionada esta modalidade, o meu orientador sugeriu-me que introduzisse outra dinâmica e foi nesta aula que a apliquei. Eu tinha a noção que as aulas eram monótonas e com pouca intensidade, mas foi a maneira que trabalhei na universidade e foi nisso que me baseei. O meu orientador fez-me ver outras formas de abordar este tipo de modalidade e foi o que experimentei efetuar nesta aula.

De forma a tornar os alunos mais autónomos, foram expostas em folhas A3 as figuras que a turma tinha que executar assim como umas tabelas para que os alunos conseguissem avaliar a dificuldade que sentiram ao efetuar cada figura. Indiquei tempos em que cada dupla e/ou trio tinham para efetuar as figuras o que aumentou mais a motivação e a competição entre os alunos. As regras de segurança foram sempre tidas em conta e para isso coloquei diversos cones no espaço para que as duplas e/ou trios vissem o espaço que podiam utilizar para realizar as tarefas propostas, de forma a manter os alunos distantes das paredes. Uma coisa que também tive em conta para preservar o espaço, foi colocar post-it nas informações expostas e não utilizar fita-cola para não danificar as paredes.

Um aspeto a salientar é que no início da aula indiquei os cuidados a ter com o monte e desmonte, onde se devia colocar os apoios, tanto os pés como as mãos e os alunos estiveram muito bem na maior parte da aula. Mas chegou uma altura que a maior parte dos alunos já não estava a ter os devidos cuidados e, por isso, senti necessidade de interromper a aula e chamar novamente a atenção para estes aspetos.

Eu e o meu orientador cooperante realizamos posteriormente o balanço da aula, chegamos à conclusão que esta dinâmica de aula tornou os alunos mais autónomos e motivados, um dos aspetos que ajudou neste último parâmetro referido foi a música ambiente. O meu professor aconselhou-me a experimentar outra dinâmica nas próximas aulas de ginástica acrobática, indicou-me que não devia ter desligado a música mesmo quando eu estava a falar e que eu devia ter sido mais interventiva na parte da apresentação/competição das figuras.

## Anexo XI: Ficha de Conhecimentos – 1º Semestre

 <p>Escola Secundária das Laranjeiras Teste de Avaliação de Educação Física Ano letivo 2023/24 7ºAno</p>	Classificação: _____
	Professor: _____
Nome: _____	Enc. Educação _____
Turma: _____ Ano: _____ Data: _____	
Duração: 90 minutos	

### Grupo I – Voleibol

1. Completa as frases selecionando o termo correto para cada situação: **3 toques, coletivo, válida, Wiliam Morgan, Estados Unidos.**

1. O voleibol surgiu no final do século XIX nos \_\_\_\_\_.
2. O voleibol é considerado um desporto \_\_\_\_\_.
3. Sempre que a bola cair sobre as linhas laterais ou de fundo, a jogada é considerada \_\_\_\_\_.
4. Quando a bola é enviada contra a rede pode ser recuperada dentro do limite dos \_\_\_\_\_.
5. O voleibol foi inventado por um professor de educação física chamado \_\_\_\_\_.

2. Das afirmações que se seguem, diz quais as verdadeiras e as falsas. **Corrige as falsas.**

1. Na manchete, não devemos estender nem unir os braços e colocar as mãos entrelaçadas.

---

---

2. Uma equipa ganha o encontro quando ganha três sets.

---

---

3. O serviço é feito na zona de serviço, pisando a linha de fundo.

---

---

4. A bola pode ser batida com qualquer parte do corpo.

---

---

5. Na posição base, os pés são colocados à largura dos ombros, um ao lado do outro.

---

---

6. O passe é um meio de transmissão da bola.

---

---

7. No serviço por baixo devemos largar a bola momentos antes de esta ser batida e bater com a palma da mão estendida.

---

---

8. No passe devemos colocar as mãos com os dedos afastados à altura da testa e formar um quadrado entres os indicadores e os polegares.

---

---

9. Os deslocamentos podem ser utilizados ao nível: frontal, lateral (esquerda/direita) e à retaguarda (para trás).

---

---

10. No serviço por baixo devemos segurar a bola no braço do mesmo pé avançado.

---

---

3. Selecciona a opção correta para cada uma das questões:

1. Os jogadores de uma equipa rodam quando:
  - a) Ganham a jogada.
  - b) Fazem o serviço e ganham a jogada.
  - c) Ganham o serviço.
2. Numa jogada, uma equipa pode dar no máximo:
  - a) 2 toques.
  - b) 4 toques.
  - c) 3 toques.
3. A altura da rede para o género masculino e o género femininos são, respetivamente:
  - a) 2,43m e 2,24m
  - b) 2.24m e 2.43m
  - c) 2.43 e 2.41
4. O objetivo do voleibol é:
  - a) Enviar a bola por baixo da rede para que esta toque no solo do meio-campo adversário e impedir que a bola contacte o solo do teu meio-campo.
  - b) Enviar a bola por cima da rede para que esta toque no solo do meio-campo adversário e impedir que a bola contacte o solo do teu meio-campo.

- c) A minha equipa executar quatro toques e enviar a bola por cima da rede para o campo adversário.

### Grupo II – Atletismo

- 1) As seguintes questões dizem respeito às provas **de corrida de velocidade**. Responde às questões corretamente.

1. Indica dois aspetos a ter em conta nas provas de velocidade.

---

---

---

2. Quais são três vozes de partida nas provas de velocidade?

---

---

---

---

3. Na técnica de corrida quantas fases temos? Indica qual/quais é/são.

---

---

---

---

---

- 2) As seguintes questões dizem respeito ao **salto em comprimento**. Responde às questões corretamente.

1. Indica o objetivo do salto em comprimento.

---

---

---

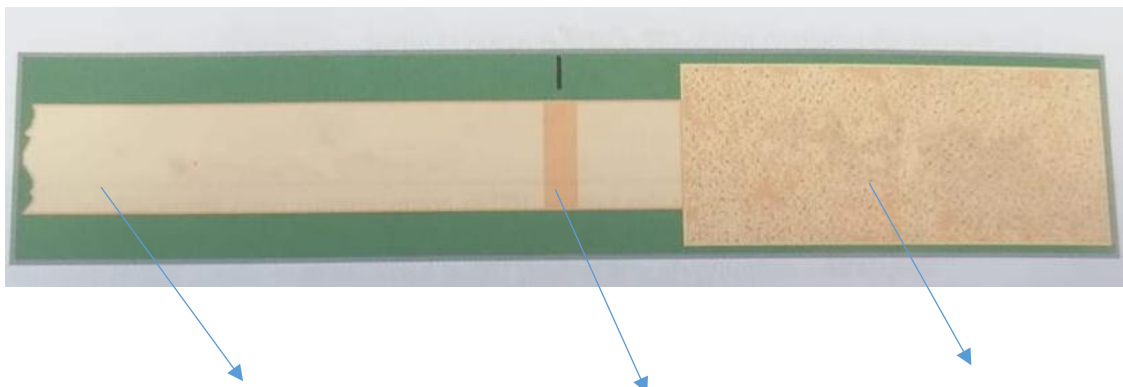
2. Quais são as fases do salto em comprimento?

---

---

---

3. Faz a legenda da seguinte figura:



---

---

---

### Grupo III – Natação

1. As figuras seguintes representam os diferentes estilos de natação pura desportiva. Identifica o estilo de nado representado em cada uma das figuras.



a) \_\_\_\_\_



b) \_\_\_\_\_



c) \_\_\_\_\_



d) \_\_\_\_\_

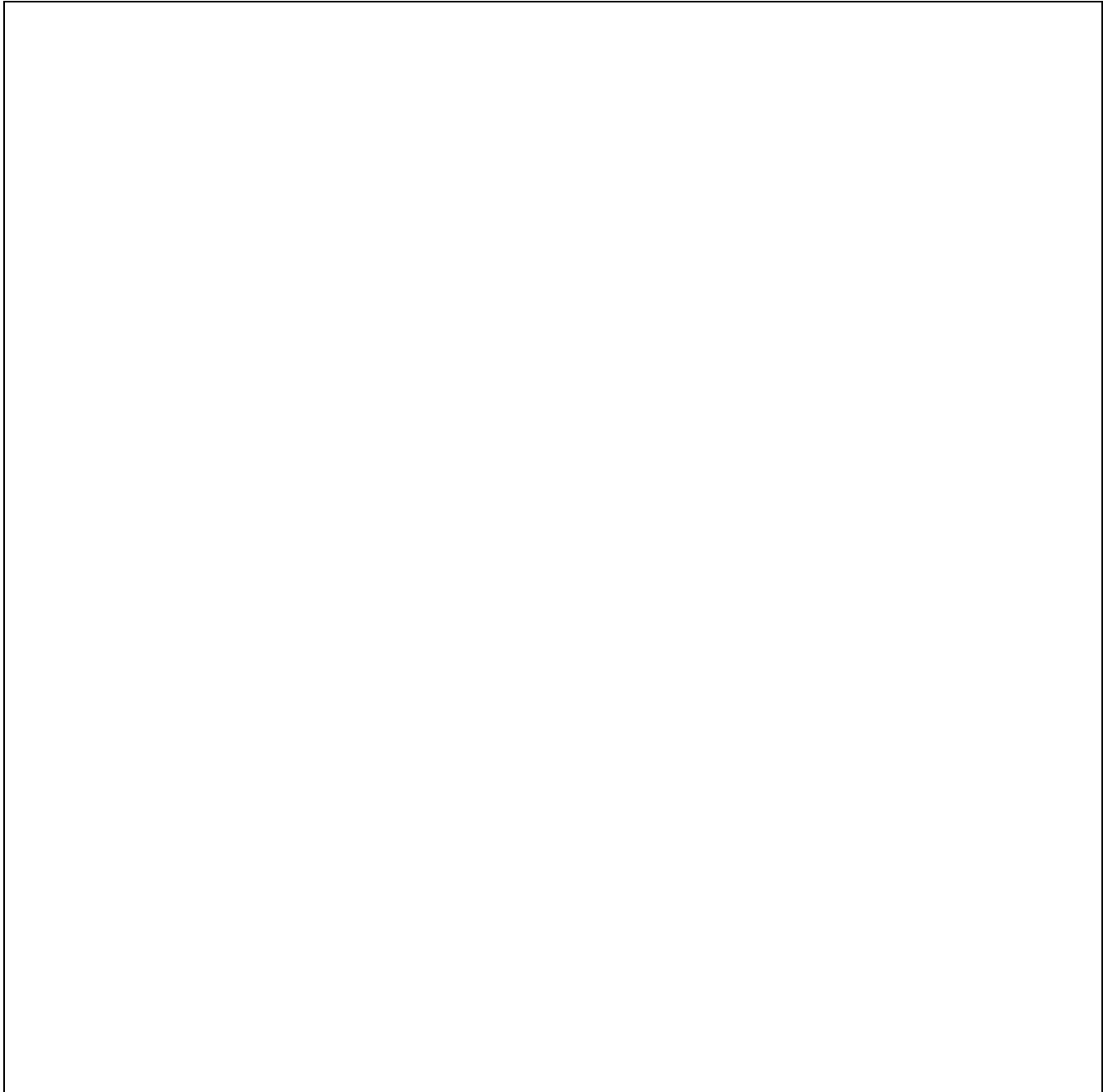
2. Quais são as disciplinas pertencentes à natação?

---

---

---

3. Desenha um exercício realizado nas aulas de natação e explica o seu objetivo. **Podes fazer a legenda do exercício.**



#### **Grupo IV – Ginástica do Solo**

As próximas perguntas são relativamente à ginástica do solo.

1- Responde às seguintes questões acertadamente.

1. Indica cinco elementos da ginástica do solo.

---

---

---

2. Indica os aspetos que devemos ter em conta quando realizamos a **ponte**.

---



---



---

3. Indica os erros mais comuns relativamente à **roda**.

---

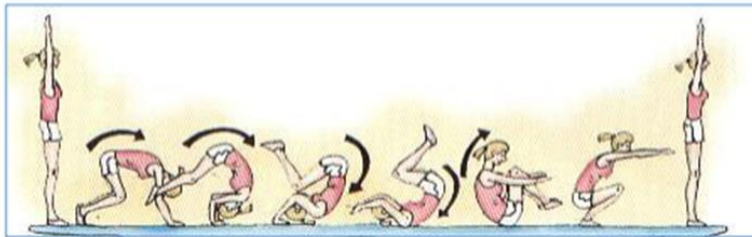


---



---

2 – Consoante as imagens indica qual o elemento do solo que cada uma representa.



a) \_\_\_\_\_




b) \_\_\_\_\_

Bom trabalho!

Professora Laura Santos

Grupo I			Grupo II			Grupo III			Grupo IV	
Pergunta 1) 15 Pontos	Pergunta 2) 20 Pontos	Pergunta 3) 5Pontos	Pergunta 1) 9Pontos	Pergunta 2) 8 Pontos	Pergunta 3) 3 Pontos	Pergunta 1) 4 Pontos	Pergunta 2) 5 Pontos	Pergunta 3) 11 Pontos	Pergunta 1) 15 Pontos	Pergunta 2) 5Pontos

## Anexo XII: Ficha de Conhecimentos – 2º Semestre

	Escola Secundária das Laranjeiras	Classificação: _____
	Teste de Avaliação de Educação Física	
	Ano letivo 2023/24	Enc. Educação _____
	7ºAno	
Nome: _____		
Turma: _____ Ano: _____ Data: _____		
Duração: 45 minutos		

### Grupo I – Atletismo

Selecione a **opção correta** para cada uma das situações:

1 - Quantos elementos constituem uma equipa de corrida de estafetas?

- a) Dois.
- b) Três.
- c) Quatro.
- d) Cinco.

2 - Qual é o principal objetivo dos corredores na corrida de estafetas?

- a) Correr o mais rápido possível individualmente.
- b) Transportar o testemunho até à meta no menor tempo possível.
- c) Realizar a maior quantidade de voltas na pista.
- d) Manter a bola na mão enquanto correm.

3 - Em qual zona da pista deve ocorrer a transmissão do testemunho?

- a) Dentro de uma zona de 10m.
- b) Dentro de uma zona de 15m.
- c) Dentro de uma zona de 20m.
- d) Em qualquer parte da pista.

4 - Quantas fases compõem a corrida de estafetas?

- a) Três.
- b) Quatro.

c) Cinco.

d) Seis.

5 - Durante a fase de aceleração, qual é uma componente crítica?

a) Manter os olhos fechados.

b) Inclinar o tronco para trás.

c) Endireitar progressivamente o tronco.

d) Abaixar a cabeça.

6- Como deve ser feita a corrida durante a transmissão do testemunho?

a) O transmissor deve parar completamente antes de passar o testemunho.

b) O recetor deve olhar para trás durante toda a corrida.

c) O recetor deve olhar para a frente e correr à máxima velocidade possível.

d) O transmissor deve lançar o testemunho à distância.

7- O que deve o recetor fazer ao ouvir o sinal sonoro ("sai", "vai", "toma") durante a transmissão do testemunho?

a) Diminuir a velocidade.

b) Olhar para o transmissor.

c) Estender completamente o braço recetor à retaguarda.

d) Parar para pegar o testemunho.

8 - Como pode o testemunho ser entregue na técnica **descendente**?

a) De cima para baixo.

b) De baixo para cima.

c) Lateralmente.

d) Em arco.

## **Grupo II – Andebol**

Selecione a **opção correta** para cada uma das situações:

1 - O lançamento de reposição de bola em jogo pela linha lateral é feito:

a) com os dois pés fora da linha lateral.

b) com, pelo menos, um dos pés a pisar a linha lateral.

c) com um pé dentro e o outro fora do campo.

**2 - Após um remate, se a bola bater no guarda-redes e sair pela linha do fundo (linha de saída de baliza), o árbitro assinala:**

- a) lançamento de reposição em jogo da equipa atacante, pela linha lateral.**
- b) lançamento livre de 6m.**
- c) lançamento de baliza.**

**3 - O guarda-redes pode sair da área de baliza:**

- a) com a bola e regressar com ela;**
- b) sem a bola e entrar novamente com ela;**
- c) sem a bola e regressar sem ela;**

**4 - Qual é o objetivo principal do jogo de andebol?**

- a) Marcar golos na baliza adversária e evitar que a equipa adversária marque na tua baliza.**
- b) Correr o mais rápido possível.**
- c) Passar a bola ao maior número de jogadores.**
- d) Evitar que a bola toque no chão.**

**5 - Quando é considerado golo no andebol?**

- a) Quando a bola bate na trave.**
- b) Quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza.**
- c) Quando a bola toca no guarda-redes.**
- d) Quando a bola sai pela linha lateral.**

**6 - Qual destas ações é permitida no andebol?**

- a) Driblar a bola, agarrar e voltar a driblar a bola.**
- b) Segurar a bola por mais de três segundos.**
- c) Dar mais de três passos com a bola na mão.**
- d) Lançar a bola, agarrá-la, pará-la, empurrá-la ou efetuar drible.**

**7 - Quem pode estar na área de baliza durante o jogo?**

- a) Qualquer jogador.**
- b) Apenas o guarda-redes.**
- c) Qualquer jogador da equipa em posse de bola.**
- d) Qualquer jogador da equipa defensora.**

**8** - Qual é o gesto técnico que permite ao jogador progredir no terreno de forma individual e rápida?

- a) Passe picado.
- b) Remate em apoio.
- c) Drible.
- d) Receção.

**9** - Qual é o tipo de passe onde a bola ressalta no solo antes de chegar ao colega de equipa?

- a) Passe de ombro.
- b) Passe picado.
- c) Passe de pulso.
- d) Passe de suspensão.

**10** - Durante um remate em suspensão, o que deve ser feito com o pé do lado do braço de remate?

- a) Deve estar estendido.
- b) Deve estar fletido.
- c) Deve estar totalmente no chão.
- d) Deve estar ligeiramente levantado.

### **Grupo III – Ginástica de Aparelhos**

Selecione a **opção correta** para cada uma das situações:

**1** - Quais são as três fases de um salto no minitrampolim?

- a) Corrida de balanço, pré-chamada e chamada, receção.
- b) Corrida rápida, salto, aterrissagem.
- c) Impulsão, voo, aterrissagem.
- d) Pré-salto, salto, pós-salto.

**2** - Durante a fase de receção, como devem estar as pernas?

- a) Estendidas e rígidas.
- b) Juntas e flexionadas.
- c) Afastadas e flexionadas.
- d) Rígidas e levemente afastadas.

**3 -** No salto ao eixo, qual é a posição do corpo no primeiro voo?

- a) Pernas afastadas e braços estendidos.
- b) Pernas juntas e braços flexionados.
- c) Bacia elevada acima dos ombros com braços estendidos.
- d) Bacia elevada acima dos ombros com pernas flexionadas.

**4 -** Qual é uma componente crítica do salto entre mãos?

- a) Manter os pés juntos e rígidos durante o primeiro voo.
- b) Abaixar a bacia durante o primeiro voo.
- c) Aproximar os joelhos ao peito durante o contato com o boque ou plinto.
- d) Estender os braços e as pernas durante o segundo voo.

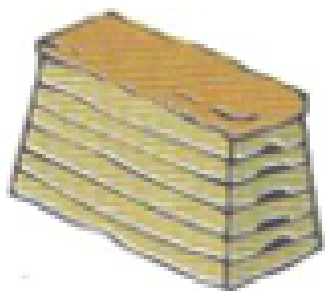
**5 -** O que caracteriza a técnica do salto em extensão (vela)?

- a) Flexionar as pernas ao máximo durante o voo.
- b) Esticar totalmente o corpo e elevar simultaneamente os braços.
- c) Realizar uma rotação completa no ar.
- d) Manter as pernas e os braços flexionados durante todo o salto.

**6 -** Qual é uma das componentes críticas para a execução de uma pirueta vertical no minitrampolim?

- a) Flexionar as pernas ao máximo.
- b) Manter os braços em extensão durante a rotação.
- c) Realizar a rotação lentamente.
- d) Manter os pés juntos e olhar fixamente para a frente.

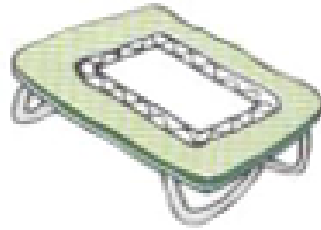
**7 -** Faz a legenda dos materiais que se encontra abaixo.



a) \_\_\_\_\_



b) \_\_\_\_\_



c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

### **Grupo IV - Ginástica Acrobática**

**1** - Quais são as denominações dos ginastas de acordo com suas funções na ginástica acrobática?

- a) Bases, volantes e pilotos.
- b) Bases, volantes e intermédios.
- c) Bases, intermediários e avançados.
- d) Volantes, pilotos e âncoras.

**2** - O que é um 'monte' na ginástica acrobática?

- a) Forma de desfazer os elementos por parte do volante.
- b) Forma de atingir os elementos, realizado pelo volante.
- c) Um salto complexo realizado pelo base.
- d) Uma figura executada por três ginastas.

**3** - O que é um 'desmonte' na ginástica acrobática?

- a) Forma de atingir os elementos, realizado pelo volante.
- b) Uma figura executada por dois ginastas.
- c) Forma de desfazer os elementos por parte do volante.
- d) Um movimento de dança integrado na coreografia.

**4** - Para que são utilizadas as pegas na ginástica acrobática?

- a) Para realizar saltos e rolamentos.

- b) Para definir a coreografia.
- c) Para a correta realização dos diferentes elementos acrobáticos.
- d) Para marcar a posição inicial dos ginastas.

5 - Como se chamam as figuras realizadas por **dois** elementos na ginástica acrobática?

- a) Pares.
- b) Trios.
- c) Duetos.

6 - Quantos elementos participam nas figuras chamadas '**trios**' na ginástica acrobática?

- a) Dois
- b) Três
- c) Quatro
- d) Cinco

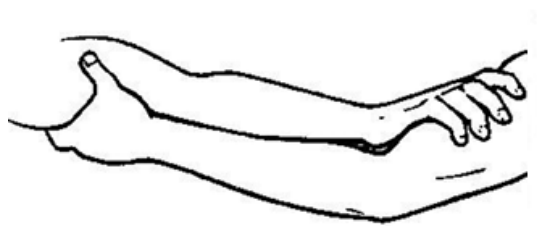
7 - Qual é o nome da figura acrobática realizada por **quatro** elementos?

- a) Pares.
- b) Trios.
- c) Quadras.
- d) Pirâmides.

8 - Qual é a função do volante na ginástica acrobática?

- a) Apoiar os outros ginastas durante os movimentos
- b) Realizar os montes e desmontes
- c) Coordenar a coreografia
- d) Fornecer a base para os movimentos acrobáticos

9 – Faz a legenda das figuras indicando o tipo de pega efetuado na mesma.



a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

Bom trabalho!

Professora Laura Santos

**Grupo I (20 Pontos)**

**Grupo II (25 pontos)**

**Grupo III (31 pontos)**

**Grupo IV (24)**

Cada pergunta vale 2.5 pontos

Cada pergunta vale 2.5 pontos

Perguntas de 1 a 6 – 2.5 pontos cada

Perguntas de 1 a 8 – 2.5 pontos cada

Pergunta 7 – 16 pontos

Pergunta 9 – 4 pontos

## Anexo XIII: Avaliação Intercalar 1º Semestre – 7ºD

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

Ficha Intercalar **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano Letivo 2023/2024



Anexo III\_DOG\_Heteroavaliação

Versão 1.0/ 01/04/2019

QUADRO II

3º Semestre		Ano 7º		Turma D		Disciplina Educação Física												
Nº	Nome	Área das Atividades Físicas											Atividades Críticas	Área da Aptidão Física	Área dos Conhecimentos		Avaliação Global	
		Sub-Área Jogos Desportivos Coletivos			Sub-Área Gimnástica			Sub-Área Prática (Atletismo/AR/ Nataçao/Outras)							Teoria	Prática		
		Futebol	Básquet	Basquetebol	Voléibol	Tudo	Especialidade	Atletismo	Natação	Outras I	Outras II	Outras III						
1	Alfonso Raposo		I		NI	I		NI	NI	I				NI	NI	58,33%	Suficiente	3
2	Alexandra Mascia		I		I	II		I	I	NI				II	II	77,33%	Suficiente	4
3	Ana Nunes		I		NI	II		I	NI	NI				NI	NI	50,00%	Suficiente	3
4	Bianca Martins		NI		I	II		NI	NI	NI				NI	NI	90,00%	Suficiente	3
5	César Raposo		II		II	II		II	I	I				II	II	72,00%	Bom	4
6	Fátia Melo		I		NI	I		I	NI	NI				NI	NI	42,00%	Suficiente	3
7	Fátia Amorim		II		II	II		II	I	I				II	II	85,00%	Bom	4
8	Carolina Silva		II		I	II		II	I	I				II	II	80%	Bom	4
9	Lucas Raposo		II		II	I		II	I	NI				II	II	78,00%	Suficiente	3
10	Isabela Rita Correia		NI		NI	I		NI	NI	NI				NI	II	48,00%	Suficiente	3
11	Isabelina Monteiro		II		NI	II		I	NI	NI				II	II	44,00%	Suficiente	3
12	Isabelle Botelho		I		NI	I		NI	NI	NI				NI	II	48,00%	Suficiente	3
13	Isabelle Pacheco		NI		I	I		I	NI	NI				NI	NI	48,00%	Bom	4
14	Rui Lopes		II		II	II		II	I	I				II	II	51,00%	Bom	4

Legenda: NI (Não Intervenção) I (Intervenção) II (Intervenção) A (Avaliação)

Docente: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Anexo XIV: Avaliação Intercalar 2º Semestre – 7ºD

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
**AVALIAÇÃO INTERCALAR EDUCAÇÃO FÍSICA**  
 Ano Letivo 2023/2024

2º Semestre

7º

D

2º Semestre

Nº	Nome	Sub Área							Atividade de crédito (S / N)	Área dos Conhecimentos Ins-Suf-Bom-Mt Bom	Avaliação Global INS - SUF - BOM - MT BOM
		Sub Área Jogos Coletivos		Sub Área Ginástica		Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras					
		Andebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Atletismo	Natação	Outra 1 Acrobática			
1	Afonso Raposo					I		NI		Suf	SUF
2	Alexandra Massa					I		I		Bom	Bom
3	Ana Júlia Nunes					I		I		Suf	SUF
4	Bianca Martins					NI		NI		Ins	INS
5	César Raposo					E		E		Muito Bom	Bom
6	Júlia Melo					NI		I		Suf	Suf
7	Júlio Aveiro					E		E		Mt Bom	Bom
8	Kerolaine Silva					E		E		Bom	Bom
9	Lucas Raposo					E		E		Suf	SUF
10	Maria Rita Correia					NI		NI		Ins	Ins
11	Mariana Monteiro					E		I		Suf	Suf
12	Matias Martins					NI		NI		Ins	INS
13	Matilde Botelho					NI		NI		Ins	Suf
14	Matilde Pacheco					NI		I		Ins	Suf
15	Rui Lopes					E		E		Bom	BOM

Legenda: **NI** (Não Introdutório) **I** (Introdutório) **E** (Elementar) **A** (Avançado)

Docente: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## Anexo XV: Critérios de Atletismo

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



Matéria de ATLETISMO (SALTOS)

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria

LANÇAMENTO DA BOLA	
I	3 passadas de balanço em aceleração progressiva
E	4 a 7 passadas de balanço, 3 apoios finais, braço em extensão, contacto com o calcanhar no último apoio
NIVEL A ATRIBUIR LANÇ.BOLA - Executa com correção técnica	
LANÇAMENTO DO PESO	
I	Engenho de 2/3kg, pega e lançamento de lado e sem balanço
E	Engenho de 2/3kg, pega e lançamento de lado e sem balanço. lançamento de costas (duplo apoio) e sem balanço no círculo de lançamento extensão total das pernas e do braço lançador
A	Engenho de 3/4Kg, pega correta, encadeamento deslizamento+lançamento, no círculo de lançamento, maior exigência técnica
NIVEL A ATRIBUIR LANÇ.PESO - Executa com correção técnica	
LANÇAMENTO DO DARDO	
I	Pega correta e lanç em duplo apoio com o engenho colocado atrás e paralelo à linha do ombros. Ação dinâmica dos apoios e entrada da bacia, realizando o lanç do cima do ombro
E	Lançamento com 6 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas finais, Ação de chicotada do braço
A	Lançamento com 6 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas finais, avanço da bacia e do ombro do lado do cotovelo e dardo à retaguarda
NIVEL A ATRIBUIR LANÇ.DARDO - Executa com correção técnica	
LANÇAMENTO DO DISCO	
A	No círculo de lançamentos, lançamento completo
NIVEL A ATRIBUIR LANÇ.DISCO - Executa com correção técnica	

Matéria de ATLETISMO (CORRIDAS)

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria

CORRIDA DE VELOCIDADE	
I	40 m, partida em pé, acelera até vel. máxima elevada frequência mov, apoios ativos termina sem desaceleração nítida
E	40 m-60m, partida de blocos, acelera até vel. máxima elevada frequência mov, apoios ativos inclinação do tronco à frente no final
A	80 m-100m, partida de blocos, acelera até vel. máxima elevada frequência movimentos
<b>NIVEL A ATRIBUIR VELOCIDADE - Executa com correção técnica</b>	
CORRIDA DE ESTAFETAS	
I	4x50 m, com controlo visual e em movimento
E	4x60 m, sem controlo visual, transmite em movimento e recebe em aceleração
A	4x60 m, 4x80 m, 4x100 m com ajuste eficiente de velocidades entre o transmissor e o receptor, de modo a ganhar tempo
<b>NIVEL A ATRIBUIR ESTAFETAS - Executa com correção técnica</b>	
CORRIDA DE BARREIRAS	
I	distância curta, transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis) com fluidez e coordenação global
E	Corrida com partida de blocos, ataque à barreira, trajetória rasante, equilíbrio nas receções e sem desaceleração nítida
A	50 a 100 m, com partida de blocos, mantendo o ritmo das 3 passadas entre as barreiras com trajetória rasante e sem desaceleração
<b>NIVEL A ATRIBUIR BARREIRAS - Executa com correção técnica</b>	

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria

LANÇAMENTO DA BOLA	
I	3 passadas de balanço em aceleração progressiva
E	4 a 7 passadas de balanço, 3 apoios finais, braço em extensão, contacto com o calcanhar no último apoio
<b>NÍVEL A ATRIBUIR LANÇ.BOLA - Executa com correção técnica</b>	
LANÇAMENTO DO PESO	
I	Engenho de 2/3kg, pega e lançamento de lado e sem balanço
E	Engenho de 2/3kg, pega e lançamento de lado e sem balanço. lançamento de costas (duplo apoio) e sem balanço no círculo de lançamento extensão total das pernas e do braço lançador
A	Engenho de 3/4Kg, pega correta, encadeamento deslizamento+lançamento, no círculo de lançamento, maior exigência técnica
<b>NÍVEL A ATRIBUIR LANÇ.PESO - Executa com correção técnica</b>	
LANÇAMENTO DO DARDO	
I	Pega correta e lanç em duplo apoio com o engenho colocado atrás e paralelo à linha do ombros. Ação dinâmica dos apoios e entrada da bacia, realizando o lanç do cima do ombro
E	Lançamento com 6 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas finais, Ação de chicotada do braço
A	Lançamento com 6 a 10 passadas, pega correta, ritmo das 5 passadas finais, avanço da bacia e do ombro do lado do cotovelo e dardo à retaguarda
<b>NÍVEL A ATRIBUIR LANÇ.DARDO - Executa com correção técnica</b>	
LANÇAMENTO DO DISCO	
A	No círculo de lançamentos, lançamento completo
<b>NÍVEL A ATRIBUIR LANÇ.DISCO - Executa com correção técnica</b>	

## Anexo XVI: Critérios de Voleibol

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



### Matéria de VOLEIBOL

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
Em exercício sem rede (grupos de 4):	
6	Coopera para manter a bola no ar
7	Utiliza corretamente o passe e a manchete consoante a trajetória, colocando a bola no colega
8	Atitude ofensiva e defensiva básica
9	Deslocamentos
Em exercício com rede a 2 m:	
10	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5m da rede, dirigindo a bola para 1 local pré-definido
11	Partindo da linha de fundo recebe a bola com as 2 mãos por cima ou em manchete, agarrando de seguida a bola com o mínimo de deslocamento
Em situação de 2x2 na rede:	
12	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques
<b>INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-12</b>	
Em exercício critério com rede:	
13	Serve por cima ( <b>baixo</b> ), colocando a bola no campo oposto
14	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória
Em situação de jogo 2x2 e 4x4:	
15	Serve, colocando a bola em profundidade no campo oposto
16	Recebe o serviço em manchete ou em passe corretamente
17	Na sequência da receção ao serviço coloca-se para passar a bola a um companheiro
18	Ao passe de 1 companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado ou remate
19	Defende utilizando passe ou manchete
<b>ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 15 critérios de 6-19</b>	
Em exercício critério com rede e em situação de jogo:	
20	Amortie / <b>Amorti</b>
21	Passe de costas
22	Passe em suspensão
23	Bloco
24	Mergulhos
25	Enrolamentos
<b>AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 23 critérios de 6-25</b>	

## Anexo XVII: Critérios de Ginástica de Solo e Aparelhos

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



Matéria de GINÁSTICA DE SOLO

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
Em exercício / sequência:	
6	Corrida, salto extensão ½ pirueta
7	Camb front engr. (plano inclinado)
8	Camb rectag. engr (plano inclinado)
9	Saltar c/ apoio 2 mãos e 1 pé no chão (7x)
10	Salta corda (20 x)
11	Vela com apoio mãos costas
12	Executa elemento de flexibilidade e/ou equilíbrio
<b>INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica 4 de 6-12</b>	
13	Cambalhota a frente engrupada
14	Cambalhota a frente c/MI estendidos e afastados ou juntos
15	Cambalhota à retaguarda
16	Pino
17	Roda
18	Elemento de flexibilidade (ex: Ponte ou Sapo)
19	Elemento de equilíbrio (ex: Avião, Bandeira)
20	Sabe a sequência decorada (realiza e aprecia uma sequencia)
21	Executa a sequência com fluidez e harmonia, respeitando a direção e sentido definidos. (realiza e aprecia uma sequencia)
<b>ELEMENTAR – Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica uma sequência incluindo 6 elementos de 13-21</b>	
22	Roda a um braço ou Roda sem mãos
23	Rodada
24	Camb. atrás com pernas unidas e estendidas ou cambalhota atrás para pino
25	Flic-flac retaguarda ou Mortal atrás engrupado
26	Pino br c/ impulsão simult 2 pr ou Pino Olímpico
27	Mortal à frente engrupado ou Salto de mãos
<b>AVANÇADO - Demonstra todos os itens de 1-5 e executa com correção técnica uma sequência incluindo 6 elementos de 13-21 e 3 de 22-27</b>	



Matéria de GINÁSTICA DE APARELHOS

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria

BARRA FIXA	
6	Subida de frente (barra baixa)
7	Rolamento à frente para balanços
8	2 balanços à frente e atrás
9	Saída báltica à frente
INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 de 1-9	
10	Subida de frente (barra alta)
11	Meia volta em apoio
12	Rolamento à frente para apoio facial
13	2 balanços à frente e atrás
14	Saída à frente
ELEMENTAR – Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 itens de 10-14	
15	Tem a sequência decorada
16	É fluido na apresentação
AVANÇADO – Demonstra todos os itens de 1-5 e executa em sequência e com correção técnica 6 itens de 10-16	

TRAVE OLÍMPICA	
17	Entrada a partir da posição sentada na trave
18	Marcha à frente e atrás
19	½ volta
20	Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente
21	Salto a pés juntos
INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica 4 de 17-21	
22	Entrada a 1 pé com <i>Reuther</i>
23	Marcha na ponta dos pés fr e atrás <i>Atrás e à frente</i>
24	Meia volta
25	Avião
26	Salto pés juntos c/ flexão pr no ar
27	Saída salto ext. c/1/2 pirueta
ELEMENTAR – Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica uma sequência com 5 itens de 22-27	
28	Entrada de eixo transversal
29	Cambalhota (à frente ou <i>retaguarda??</i> )
30	Saída em rodada
31	Tem a sequência decorada
32	É fluido na apresentação
AVANÇADO – Demonstra todos os itens de 1-5 e executa com correção técnica uma sequência com todos os itens de 23-26 e 4 itens de 28-32	

SALTOS	
33	Boque – eixo
34	Boque – entre mãos

35	Plinto – Transversal – entre mãos
36	Plinto - longitudinal – cambalhota frente
37	MTrampolim – extensão (vela)
38	MTrampolim - engrupado
39	MTrampolim -1/2 pirueta vertical
<b>INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica 1 salto em cada aparelho dos itens 33-39</b>	
40	Plinto –transversal. – eixo
41	Plinto – longitudinal – eixo
42	Plinto – transversal – entre mãos
43	MTrampolim –pirueta vertical
44	MTramp – carpa pernas afastadas
45	MTr -3/4 mortal frente engrupado
46	MTramp – ¼ mortal retaguarda
<b>ELEMENTAR - Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica 2 saltos em cada aparelho dos itens 40-46</b>	
47	Plinto – longitudinal – entre mãos
48	Plinto – longitudinal – roda
49	Plinto – transversal –passagem pino
50	MTr – mortal frente engrupado ou encarpado
51	MTr – barani engrupado
52	MTr – mortal engrupado retaguarda
<b>AVANÇADO - Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 saltos em cada aparelho, sendo 1 dos itens 40-46 e 2 dos itens 47-52</b>	
<b>PARALELAS</b>	
53	Balanços em apoios de mãos
54	Subida de báscula comprida
55	Pino de ombros
56	Saída simples à frente e à retaguarda
<b>AVANÇADO - Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 saltos em cada aparelho, sendo 1 dos itens 40-46 e 2 dos itens 53 a 56</b>	

## Anexo XVIII: Critérios de Natação

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



Matéria de NATAÇÃO

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
6	Coordena a inspiração/expiração em situações simples
7	Flutua em equilíbrio <b>vertical e horizontal (ventral e dorsal)</b>
8	Apanha objetos do fundo
9	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas
10	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina <b>apanhando um objeto no fundo</b>
<b>INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa 4 itens de 6-10</b>	
11	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas.
12	Coordena os modos de respiração das técnicas de Crol e/ou Costas com os movimentos propulsivos
13	Desloca-se na técnica de Crol, e <b>Costas</b> diferenciando a fase propulsiva e de recuperação (25m)
14	Salta de cabeça a partir da posição de pé
<b>ELEMENTAR - Demonstra 4 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 itens de 11-14</b>	
15	Realiza 50m crol com partida e viragem
16	Realiza 50m costas com partida e viragem
17	Realiza 50m bruços com partida e viragem
18	Realiza 25 mariposa com partida
19	Realiza 100m estilos
<b>AVANÇADO - Demonstra 5 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 itens de 15-19</b>	

## Anexo XIX: Critérios de Andebol

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA  
Ano Letivo 2019/2020



### Matéria de ANDEBOL

Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
<b>Em situação de jogo ou exercício critério: Em posse de bola (ataque):</b>	
6	Desmarca-se oferecendo linhas de passe
7	Passa com o MS armado
8	Passa para um colega em posição mais ofensiva
9	Finaliza com remate em salto
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>	
10	Tenta interceptar a bola
11	Impede ou dificulta a progressão do adversário (em drible, passe ou remate)
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11</b>	
<b>Em situação de jogo ou exercício critério: Em posse de bola (ataque):</b>	
12	Ocupação equilibrada do espaço de jogo
13	Ultrapassa o seu adversário direto (1x1)
14	Remata em suspensão
15	Fintas e mudanças de direção
16	Deslocamentos ofensivos
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>	
17	Faz marcação individual na proximidade e à distância
18	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 9 critérios de 6-18</b>	
<b>Em situação de jogo (5x5 e 7x7) Em posse de bola (ataque):</b>	
19	Remate com abertura de ângulo
20	Remate em queda
21	Penetrações sucessivas
22	Cruzamentos
23	Bloqueios
24	Entradas
25	Deslocamentos ofensivos
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>	
26	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)
27	Troca de adversários
28	Troca de posições (deslizamento)
29	Bloco
30	Ajuda/dobra
31	Contra-bloqueio.
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 20 critérios de 6-31</b>	


## Anexo XX: Critérios de Natação

### Matéria de GINÁSTICA ACROBÁTICA





Conhecimentos, capacidades e atitudes	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
Em pares	
6	Combina numa coreografia afundos, piruetas, rolamentos, troca-passo, tesouras, posições de equilíbrio ou outras destrezas gímnicas contendo o elemento 5 obrigatoriamente.
6	Combina numa coreografia a pares, a prancha facial, o pino e cambalhota à frente a dois (tank) entre o base e o volante.
Em trios	
	Combina numa coreografia em trios, a prancha dorsal (volante), um equilíbrio em pé (volante) e prancha facial (volante) entre os dois bases e o volante.
<b>INTRODUTÓRIO – demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica ??????</b>	
7	Coreografia em pares com música (até 2 minutos)
Em trios	
<b>ELEMENTAR</b> – demonstra 4 itens de 1-5 e elabora e executa uma coreografia a par contendo todos os exercícios do Nível Introdutório e pelo menos 2 a par do Nível Elementar. Em situação de exercício em trio executa pelo menos 1 do Nível Elementar.	
8	A pares elabora, realiza e aprecia uma coreografia com música e sem exceder 2m 30s, utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o espaço, combinado os elementos técnicos com destrezas gímnicas.
Em trios	
<b>AVANÇADO</b> – demonstra todos os itens de 1-5 e elabora e executa uma coreografia com música contendo, no mínimo, 4 dos elementos do programa e em situação de exercício em trios realiza, com coordenação e fluidez, 3 dos quatro exercícios do programa.	

## Anexo XXI: Avaliação Sumativa da Modalidade de Natação

															<b>Ficha de Avaliação Sumativa</b> Ano Letivo 2023/2024 7º Ano – Turma D Professora Laura Santos	
															Nº de Aulas	
Unidade Didática															10	
NATAÇÃO															Critérios	
Conhecimentos, capacidades e atitudes																
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	NE	NE	NE	NE	E	E	NE	NE	NE	NE	NE	NE	E	3	
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	11
3	Aceita os comentários de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	13
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	NE	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	11
Nº Faltas de presença		1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0,21
Nº Faltas de material		0	1	1	4	0	0	1	2	0	3	3	1	1	0	1,86
Pontualidade		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0,29
% Aulas não Realizadas		10,0%	10,0%	10,0%	50,0%	0,0%	0,0%	10,0%	20,0%	90,0%	30,0%	40,0%	10,0%	10,0%	0,0%	0,21
6	Coordena a inspiração/expiração em situações simples	NE	NE	E	NE	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	NE	E	6
7	Flutua em equilíbrio	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	13
8	Apanha objetos do fundo	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	13
9	Desloca-se segurando uma prancha e batendo as pernas	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	13
10	Salta para a água de pés na parte mais funda da piscina	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	13
<b>INTRODUTÓRIO - Demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-10</b>																
11	Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas	E	E	E	NE	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	9
12	Coordena os modos de respiração ds técnicas de Crol e/ou Costas com os movimentos propulsivos	E	E	E	NE	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	9
13	Desloca-se na técnica de Crol, diferenciando a fase propulsiva e de recuperação	E	E	E	NE	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	9
14	Salta de cabeça a partir da posição de pé	NE	E	E	NE	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	8
<b>ELEMENTAR - Demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 11-14</b>																
15	Realiza 50m Crol com partida e viragem	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
16	Realiza 50m Costas com partida e viragem	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
17	Realiza 50m Bruços com partida e viragem	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
18	Realiza 25 Mariposa com partida	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	1
19	Realiza 100m estilos	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	1
<b>AVANÇADO - Demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 15-19</b>																
Avaliação Final		E	E	E	NI	E	I	E	E	NI	I	E	I	E	E	% alunos com sucesso
Avaliação Prognóstica		I	I	I	I	E	I	E	E	NI	I	E	I	I	E	#REF!
Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado																
(NI) Não Introdutório <b>2</b> (I) Introdutório <b>3</b> (E) Elementar <b>9</b> (A) Avançado <b>#REF!</b>																



## Anexo XXII: Avaliação Sumativa da Modalidade de Voleibol

 		Ficha de Avaliação Sumativa															
		Ano Letivo 2023/2024 1º Ano – Turma D Professora Laura Santos															
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Nº de Aulas	10
Voleibol		Alonso Raposo	Alexandra Mendes	Ana Maria	Bianca Martins	César Raposo	Julia Melo	Julio Aveiro	Kimo da Ve Silva	Lucas Raposo	Marta Rita Correia	Mariana Monteiro	Murielle Bealho	Mónica Pacheco	Rui Lopes		Critérios Consolidação
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																	
1	E avalia e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	E	E	NE	NE	E		7
2	E pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE		11
3	Aceita os compromissos de grupo, apoia-os quando se engajam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		13
4	Aceita as decisões do professor para preparar, assumir e preservar o material; e lida com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		13
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		13
	Nº Faltas de presença	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0		0,29
	Nº Faltas de material	0	0	1	5	0	2	0	1	2	0	1	2	2	0		1,14
	Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	1		0,29
	% Aulas não Realizadas	0,0%	0,0%	10,0%	80,0%	0,0%	30,0%	0,0%	10,0%	20,0%	0,0%	10,0%	20,0%	0,0%	0,0%		0,13
<b>Exercício sem rede</b>																	
6	Coopera para manter a bola no ar	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		14
7	Utiliza corretamente o passe e a manchete consoante a trajetória, colocando a bola no colega	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		13
8	Atitude ofensiva e defensiva básica	NE	E	NE	E	E	NE	E	E	E	E	NE	E	E	E		10
9	Deslocamentos	NE	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E		11
<b>Exercício critério com rede 2m</b>																	
10	Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5m da rede, dirigindo a bola para 1 local pré-definido	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		13
11	Partindo da linha do fundo recebe a bola com as 2 mãos por cima ou em manchete, agarrando de seguida a bola	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E		11
<b>Em situação 2x2 na rede</b>																	
12	Joga com o colega utilizando passe e manchete, mantendo a bola no ar com 2 ou 3 toques	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	E	E		
<b>INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-12</b>																	
<b>Exercício-critério com rede</b>																	
13	Serve por baixo, colocando a bola no campo oposto	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	NE	NE	E	E		9
14	Realiza remate após chamada, batendo a bola, para o campo adversário, no ponto mais alto da sua trajetória	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA		0
<b>Em situação de jogo 2x2 e 4x4</b>																	
15	Serve colocando a bola em profundidade no campo oposto	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E		11
16	Recebe o serviço em manchete ou em passe consistentemente	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	E	E		8
17	Na sequência da receção ao serviço coloca-se para passar a bola ao companheiro	NE	E	NE	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E		7
18	Ao passe de 1 companheiro posiciona-se para finalizar o ataque em passe colocado ou remate	NE	E	NE	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E		7
19	Defende utilizando passe ou manchete	NE	E	NE	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E		7
<b>ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 14 critérios de 6-19</b>																	
	Avaliação Final	I	E	I	NI	E	NI	E	E	E	NI	E	NI	I	E		% Aulas com sucesso
	Avaliação Prognóstica	I	I	I	I	E	I	E	E	E	I	I	I	I	E		

Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado



(NI) Não Introdutório 4 (I) Introdutório 3 (E)Elementar 7 (A) Avançado

## Anexo XXIII: Avaliação Sumativa da Modalidade de Atletismo

 		Ficha de Avaliação Sumativa														Nº de Aulas	11
UNIDADE DIDÁTICA		ATLETISMO															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	
		Alfonso Raposo	Alexandra Massa	Ana Julia Nunes	Bianca Martins	César Raposo	Julia Melo	Julio Aveiro	Kerolaine Silva	Lucas Raposo	Maria Rita Correia	Mariana Monteiro	Matilde Botelho	Matilde Pacheco	Rui Lopes		13
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																	
1	E assíduo e participa ativamente com material adequado	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	13	
2	E pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	13	
3	Avalia os companheiros do grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	E	E	E	11	
4	Avalia as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material, é leal com os outros, nas ajudas e corrige e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	13	
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	NE	E	NE	E	E	NE	E	E	E	NE	NE	E	E	E	9	
	Nº Faltas de presença	2	1	0	6	0	0	1	1	0	2	0	3	1	0	1,21	
	Nº Faltas de material	0	1	0	4	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0,57	
	Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0,14	
	% Aulas Realizadas	18,2%	18,2%	0,0%	90,9%	0,0%	0,0%	9,1%	9,1%	0,0%	27,3%	9,1%	36,4%	9,1%	0,0%	0,16	
<b>Corrida de Velocidade</b>																	
I	40 m, partida em pé, acelera até vel. máxima elevada frequência mov, apoios ativos termina sem desaceleração nítida	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	12	
E	40 m-60m, partida de blocos, acelera até vel. máxima elevada frequência mov, apoios ativos inclinação do tronco à frente no final	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
A	80 m-100m, partida de blocos, acelera até vel. máxima elevada frequência movimentos	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
<b>Salto em Comprimento</b>																	
I	Técnica de voo na passada, corrida de balanço de 6 a 10 passadas, impulsão numa zona de chamada, impulsão ativa, elevação da coxa do ML livre, recepção a pés juntos	NE	E	NE	E	E	NE	E	E	E	NE	NE	NE	E	E	8	
E	Técnica de voo na passada, corrida de balanço de 8 a 12 passadas, impulsão na tábua de chamada, aumenta e cadência nas últimas passadas impulsão ativa, recepção o mais longe possível.	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
A	Técnica de voo na passada, corrida de balanço ajustado, puna as pernas e os braços para a frente na parte final do voo inclinação do tronco à frente na recepção.	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
<b>Corrida de Estafetas</b>																	
I	4x50 m, com controlo visual e em movimento	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	11	
E	4x50 m, sem controlo visual, transmite em movimento e recebe em aceleração	NE	NE	E	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	7	
A	4x50 m, 4x80 m, 4x100 m com ajuste eficiente de velocidades entre o transmissor e o receptor, de modo a ganhar tempo	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
<b>Lançamento do Peso</b>																	
I	Engenho de 23kg, pega e lançamento de lado e sem balanço	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	9	
E	Engenho de 23kg, pega e lançamento de lado e sem balanço, lançamento de costas (duplo apoio) e sem balanço no círculo de lançamento extensão total das pernas e do braço lançador	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
A	Engenho de 314kg, pega corrida, encadeamento deslize-lançamento, no círculo de lançamento, maior exigência técnica	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0	
<b>Avaliação Final</b>		I	I	I	NI	E	I	E	I	E	NI	I	NI	I	E		
<b>Avaliação Prognóstica</b>		I	I	I	NI	E	I	E	I	E	NI	I	I	I	E		

Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado



## Anexo XXIV: Avaliação Sumativa da Modalidade de Ginástica Acrobática

 		<b>Ficha de Avaliação Sumativa</b> Ano Letivo 2023/2024 7º Ano – Turma D Professora Laura Santos														
Unidade Didática		Nº de Aulas														3
Ginástica Acrobática		Afonso Raposo	Alexandra Massa	Ara Júlia Nunes	Bianca Martins	César Raposo	Júlia Melo	Júlio Aveiro	Kerolaine Silva	Lucas Raposo	Maria Rita Correia	Mariana Monteiro	Matilde Botelho	Matilde Pêcheco	Rui Lopes	Critérios Consistência
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	NE	NE	E	E	NE	E	E	NE	NE	NE	E	E	8
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	NE	E	E	NE	E	E	E	E	NE	E	E	11
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material, é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
	Nº Faltas de presença	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0,29
	Nº Faltas de material	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0,36
	Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	% Aulas não Realizadas	0,0%	0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%	66,7%	0,0%	0,0%	33,3%	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%	0,21
<b>Em pares</b>																
6	Combina numa coreografia afundos, piruetas, rolamentos, troca-passo, tesouras, posições de equilíbrio ou outras destrezas gímnicas contendo o elemento 5 obrigatoriamente.	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	NE	10
7	Combina numa coreografia a pares, a prancha facial, o pino e cambalhota à frente a dois (bank) entre o base e o volante.	NE	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	12
<b>Em trio</b>																
8	Combina numa coreografia em trios, a prancha dorsal (volante), um equilíbrio em pé (volante) e prancha facial (volante) entre os dois bases e o volante.	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
<b>INTRODUTÓRIO – demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica as figuras ou elementos de ligação</b>																
9	Coreografia em pares com música (até 2 minutos)	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
<b>ELEMENTAR – demonstra 4 itens de 1-5 e elabora e executa uma coreografia a par contendo todos os exercícios do Nível Introdutório e pelo menos 2 a par do Nível Elementar. Em situação de exercício em trio executa pelo menos 1 do Nível Elementar.</b>																
10	A pares elabora, realiza e aprecia uma coreografia com música e sem exceder 2m 30s, utilizando diversas direções e sentidos, ocupando todo o espaço, combinado os elementos técnicos com destrezas gímnicas.	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
<b>Avaliação Final</b>		NI	I	I	NI	E	I	E	E	E	NI	I	NI	I	E	% alunos com sucesso
<b>Avaliação Prognóstica</b>		I	E	E	I	A	E	A	A	A	I	E	I	E	A	#REF!



Legenda: E - Escuta NE - Não escuta NA - Não avaliado

(NI) Não Introdutório 4 (I) Introdutório 5 (E)Elementar 5 (A) Avançado #REF!

# Anexo XXV: Avaliação Sumativa da Modalidade de Andebol

 		<b>Ficha de Avaliação Sumativa</b> <small>Ano Letivo 2023/2024</small> <small>7.º Ano - Turma 13</small> <b>Professora Laura Santos</b>															
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	<small>N.º de Alunos</small> <b>13</b>	
Andebol		Alfonso Espino	Alfonso Muñoz	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez	Alfonso Nunez		
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																	
1	C assiste e participa ativamente com material adequado (posterior regulação técnica)	NO	S	S	NO	S	NO	NO	NO	S	S	NO	NO	NO	NO	9	
2	C postiza, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	S	S	NO	NO	S	NO	S	S	S	S	NO	S	NO	S	9	
3	Assiste as competências de grupo, apoia-os quando se engajam e valida o trabalho positivo dos outros	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	13	
4	Assiste as decisões do professor para preparar, executar e avaliar o trabalho em sala de aula, com os outros, nos ajustes e correção e contribui para o bom ambiente de aula	S	S	S	NO	S	S	S	NO	S	NO	S	S	S	S	11	
5	Contribui a origem, as regras e as características da realidade	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	13	
N.º Faltas de presença		1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	2	1	1,57
N.º Faltas de assiduidade		0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0,38
Pontuação obtida		1	1	2	0	0	2	0	1	1	0	0	0	2	1	1,00	
% Alunos não Realizados		3,7%	0,0%	0,0%	69,2%	0,0%	15,4%	38,5%	15,4%	15,4%	0,0%	30,8%	7,7%	15,4%	7,7%	0,16	
<b>Exercício critério com posse de bola (ataque)</b>																	
6	Desmarca-se oferecendo linhas de passe	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	NO	S	12
7	Passa com o MS armado	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	NO	S	12
8	Passa para um colega em posição mais avançada	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	13
9	Finaliza com remate em salto	NO	NO	S	NO	S	S	S	S	S	S	NO	S	NO	NO	S	7
<b>Exercício critério sem posse de bola (defesa)</b>																	
10	Defende individualmente (1-1-1)	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	13
11	Participa no resultado	NO	NO	S	NO	S	S	S	S	S	S	NO	NO	NO	NO	S	6
<b>NIVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11</b>																	
<b>Em situação de jogo ou exercício critério - Em posse de bola (ataque):</b>																	
12	Ocupação equilibrada do espaço de jogo	S	NO	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	NO	S	S	11
13	Libertação o seu adversário direito (1-1)	NO	NO	S	NO	S	S	NO	S	NO	S	NO	NO	NO	NO	S	9
14	Remate em suspensão	NO	NO	S	NO	S	S	NO	S	NO	NO	NO	NO	NO	NO	S	9
15	Fintas e mudanças de direção	NO	NO	NO	NO	S	S	S	S	S	S	NO	S	NO	NO	S	6
16	Deslocamentos alternativos	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	NO	S	NO	S	S	11
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>																	
17	Faz marcação individual na proximidade e a distância	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	13
18	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e diagonais)	S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	13
<b>NIVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 9 critérios de 6-18</b>																	
19	Remate com abertura de ângulo																0
20	Remate em queda																0
21	Penetrações sucessivas																0
22	Cruzamentos																0
23	Elusões																0
24	Entradas																0
25	Deslocamentos alternativos																0
<b>Sem posse de bola (defesa):</b>																	
26	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e diagonais)																0
27	Troca de adversários																0
28	Troca de posições (deslocamento)																0
29	Bloco																0
30	Ajuda física																0
31	Controlo desigual																0
<b>NIVEL AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 20 critérios de 6-31</b>																	
Avaliação Final		S	S	S	NO	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N.º Alunos com sucesso
Avaliação Prognóstica		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	<b>100%</b>
<small>Legenda: (I) Não Introdutório (1) Introdutório (E) Elementar</small>																	
<small>Legenda: (I) Não Introdutório (1) Introdutório (E) Elementar</small>																	

## Anexo XXVI: Avaliação Sumativa da Modalidade de Ginástica de Solo e Aparelhos

 		<b>Ficha de Avaliação Sumativa</b> Ano Letivo 2023/2024 7º Ano – Turma D Professora Laura Santos															
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Nº de Avaliados	12
GINÁSTICA DE SOLO		Alfonso Raposo	Alfonso Moura	Ana Nunes	Bianca Martins	Catar Raposo	Julia Melo	Julio Aveiro	Martina Silva	Luca Raposo	Maria Rita Correia	Mariana Monteiro	Marta Soares	Marta Pinheiro	Rui Lopes		
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																	
1	E assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	E	E	E	NE	NE	E	NE	E	E	NE	E	E	E	10
2	E pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	NE	NE	E	10
3	Aceita os comentários do grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	13
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é lial com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
	Nº Faltas de presença	0	0	0	0	0	4	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0,50
	Nº Faltas de material	3	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1,21
	Pontualidade	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0,50
	% Aulas não Realizadas	25,0%	8,3%	0,0%	16,7%	16,7%	58,3%	16,7%	8,3%	25,0%	8,3%	8,3%	41,7%	8,3%	8,3%	8,3%	0,18
6	Corrida, salto extensão, meia pirueta	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
7	Cambalhota à frente engrupada (plano inclinado)	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
8	Cambalhota à retaguarda (plano inclinado)	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
9	Saltar com o apoio de duas mãos e um pé (7x)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
10	Salto à corda (20x)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
11	Vela com o apoio das mãos nas costas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
12	Executa elementos de flexibilidade e/ou equilíbrio	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-12</b>																	
13	Cambalhota à frente engrupada	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
14	Cambalhota à frente com os Ml estendidos e afastados ou juntos	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	E	E	NE	NE	E	8
15	Cambalhota à retaguarda	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	11
16	Pino	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	NE	E	E	11
17	Roda	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	11
18	Elemento de flexibilidade (ex. sapo ou ponte)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
19	Elemento de equilíbrio (ex. avião, bandeira)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
20	Sabe a sequência decorada	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	E	6
21	Executa a sequência com fluidez e harmonia, respeitando a direção e sentido definidos.	NE	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	E	6
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 6 critérios de 13-21</b>																	
22	Roda a um braço ou Roda sem mãos	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
23	Rodada	NE	NE	NE	NE	E	NE	E	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NA
24	Camb. atrás com pernas unidas e estendidas ou cambalhota atrás para pino	NE	NE	E	E	NE	E	NE	E	NE	NE	E	NE	NE	NE	E	NA
25	Flic-flac retaguarda ou Mortal atrás engrupado	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
26	Pino br c/ impulsão simult 2 p/ ou Pino Olímpico	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
27	Mortal à frente engrupado ou Salto de mãos	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
<b>AVANÇADO - Demonstra todos os itens de 1-5 e executa com correção técnica uma sequência incluindo 6 elementos de 13-21 e 3 de 22-27</b>																	
	Avaliação Final	I	E	E	E	E	E	I	E	E	I	I	E	I	I	E	% alunos com sucesso
	Avaliação Prognóstica	I	I	E	I	E	I	E	E	I	I	E	I	I	E	E	#REF!

Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado

(NI) Não Introdutório 0 (I) Introdutório 6 (E) Elementar 8 #REF!

Unidade Didática	Nº de Aulas														3
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b>	Alcino Raposo	Alexandra Múcia	Ana Júlia Nunes	Bianca Martins	César Raposo	Júlia Melo	Júlio Avarelo	Karoline Silva	Lucas Raposo	Maria Rita Correia	Mariana Monteiro	Martim Isidório	Miguel Pacheco	Rui Lopes	Critérios Consistência
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>															
1 É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
2 É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
3 Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
4 Aceita as decisões do professor para preparar, amarrar e preservar o material, é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula	E	E	E	NE	E	E	NE	E	NE	E	E	E	E	E	11
5 Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
Nº Faltas de presença	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,14
Nº Faltas de material	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0,29
Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
% Aulas não Realizadas	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%	33,3%	0,0%	33,3%	0,14
<b>Trave Olímpica</b>															
6 Entrada a partir da posição sentada na trave	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
7 Marcha à frente e atrás	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
8 ½ volta	NE	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	NE	E	
9 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	
10 Salto a pés juntos	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	
<b>INTRODUTÓRIO – Demonstra 3 itens de 1-5 e executa com correção técnica 3 de 6-10</b>															
<b>Salto</b>															
11 Boque-eixo	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	11
12 Boque-entre mãos	NE	E	E	NE	E	NE	E	E	E	NE	E	NE	E	E	9
13 Mitrampolim- extensão (vela)	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
14 Mitrampolim- engupado	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
15 Mitrampolim- 1/2 pirueta vertical	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	13
<b>INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 4 critérios de 11-15 e executa com correção técnica 1 salto em cada aparelho</b>															
16 Mitrampolim- pirueta vertical	NE	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	NE	E	5
17 Mitrampolim- carpa pernas afastadas	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
<b>ELEMENTAR - demonstra com consistência 6 critérios de 11-17 e executa com correção técnica 2 saltos em cada aparelho</b>															
Avaliação Final	I	I	I	NI	E	I	E	I	E	I	E	I	I	E	% alunos com sucesso
Avaliação Prognóstica	I	I	I	NI	E	I	E	I	E	I	E	I	I	E	#REF!

Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado

(NI) Não Introdutório 1 (I) Introdutório 8 (E)Elementar (A) Avançado 0 #REF!

## Anexo XXVII: Referencial de Sucesso

EDUCAÇÃO FÍSICA - REFERENCIAL DE SUCESSO NO FINAL DE CADA ANO LETIVO							
<b>7º ano</b>							
O aluno é capaz de:							
Nível Introdução a 5 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 3 (Atletismo, Natação, outras)							
Zona saudável Aptidão Física,							
Conhecimentos							
<b>8º ano</b>							
O aluno é capaz de:							
Nível Introdução a 6 matérias das Atividades Físicas, sendo: 1 JDC + 1 Ginástica + 4 (Atletismo, Natação, outras)							
Zona saudável Aptidão Física,							
Conhecimentos							
<b>9º ano</b>							
O aluno é capaz de:							
Nível Introdução a 6 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)							
Zona saudável Aptidão Física,							
Demonstrar conhecimentos							
<b>10º ano</b>							
O aluno é capaz de:							
Nível Introdução a 5 matérias e nível elementar a 1 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 (Atletismo, Natação, outras)							
Zona saudável Aptidão Física,							
Demonstrar conhecimentos							
<b>11º ano</b>							
O aluno é capaz de:							
Nível Introdução a 4 matérias e nível elementar a 2 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)							
Zona saudável Aptidão Física,							
Demonstrar conhecimentos							
<b>12º ano</b>							
O aluno é capaz de:							
Nível Introdução a 3 matérias e nível elementar a 3 matérias das Atividades Físicas, sendo: 2 JDC + 1 (Ginástica ou Atletismo) + 1 Dança + 2 (Natação, outras)							
Zona saudável Aptidão Física,							
Demonstrar conhecimentos							
<b>REFERENCIAL DE SUCESSO</b>							
EXPRESSÃO QUALITATIVA		CLASSIFICAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	REFERENCIAL DE SUCESSO		
INSUFICIENTE		2	O aluno NÃO se encontra APTO	O aluno NÃO REVELA	4 NI		
SUFICIENTE		3	O aluno encontra-se nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona Saudável da aptidão física)	O aluno relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos	5 I		
BOM		4			2 I + 3 E		
MUITO BOM		5			5 E		
EXPRESSÃO QUALITATIVA		CLASSIFICAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	REFERENCIAL DE SUCESSO		
INSUFICIENTE		2	O aluno NÃO se encontra APTO	O aluno NÃO REVELA	5 NI		
SUFICIENTE		3	O aluno encontra-se nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona Saudável da aptidão física)	O aluno identifica, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos	6 I		
BOM		4			2 I + 3 E + 1 A		
MUITO BOM		5			6 E		
EXPRESSÃO QUALITATIVA		CLASSIFICAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	REFERENCIAL DE SUCESSO		
INSUFICIENTE		2	O aluno NÃO se encontra APTO	O aluno NÃO REVELA	4 NI		
SUFICIENTE		3	O aluno encontra-se nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona Saudável da aptidão física)	O aluno identifica, interpreta e relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos	5 I + 1 E		
BOM		4			2 I + 3 E		
MUITO BOM		5			3 E + 3 A		
Nota: Em casos excepcionais poderá considerar-se a atribuição do nível 3 a um aluno que não revele no Domínio dos Conhecimentos ou não se encontra apto no Domínio da Aptidão Física.							
EXPRESSÃO QUALITATIVA		CLASSIFICAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	REFERENCIAL DE SUCESSO		
		5			10º 11º 12º		
MUITO INSUFICIENTE		1 A 5	O aluno NÃO se encontra APTO	O aluno NÃO REVELA	5 I	6 I	5 I + 1 E
INSUFICIENTE		6			6 I	5 I + 1 E	4 I + 2 E
		7					
		8					
		9					
		10					
SUFICIENTE		11	O aluno encontra-se nos parâmetros definidos pela ZSAF (zona Saudável da aptidão física)	O aluno conhece, interpreta e analisa criticamente, relaciona e aplica na sua prática os conceitos subjacentes aos temas propostos	5 I + 1 E	4 I + 2 E	3 I + 3 E
		12					
		13					
		14					
BOM		15			2 I + 3 E + 1 A	1 I + 3 E + 2 A	3 E + 3 A
		16					
		17					
		18					
MUITO BOM		19	3 E + 3 A	2 E + 4 A	1 E + 5 A		
		20					
Nota: Em casos excepcionais poderá considerar-se a atribuição da classificação de 10 a um aluno que não revele no Domínio dos Conhecimentos ou não se encontra apto no Domínio da Aptidão Física.							

## Anexo XXVIII: Critérios de Avaliação de Basquetebol

### Matéria de BASQUETEBOL



Atitudes e capacidades	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoio-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula
Conhecimentos	
5	Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas (passe, recepção, drible, lançamento na passada e apoio e desarme/interceção)
6	Conhece a origem e o regulamento da modalidade (dribles, passos, tempo limite para ataque, dimensões do campo, etc)

Exercício critério com posse de bola (ataque) 3x3	
6	Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente para o cesto adversário;
7	Lança na passada ou em apoio a uma curta distância em vantagem ou livre do defesa
8	Dribla para progredir se tem espaço livre à sua frente ou para ultrapassar o seu adversário direto
9	Passa para um colega que se encontra numa posição favorável
10	Desmarca-se criando linhas de passe
Exercício critério sem posse de bola (defesa)	
11	Defende individualmente (HxH) limitando a ação do adversário direto
12	Participa no ressalto, adotando uma postura defensiva
<b>INTRODUTÓRIO</b> - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-12	

Exercício-critério ou em situação de Jogo	
13	Recepção / Enquadramento com cesto
14	Fintas de arranque e de lançamento
15	Lançamento (na passada e em apoio)
16	Drible em progressão e de proteção
17	Arranque em drible direto e cruzado
18	Passe e corte
19	Ressalto
20	Enquadramento defensivo
Em jogo	
21	Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de passe
22	Após recup. a bola seleciona a Ação mais ofensiva - passa ou dribla em progressão
23	Com posse de bola assume a posição de tripla-ameaça
24	Faz trabalho de recepção ou aclara para dar continuidade ao ataque
25	Faz ressalto ofensivo para ter nova oportunidade de ataque
26	Após perda de bola, marca o seu atacante dificultando qualquer Ação ofensiva
27	Faz ressalto defensivo e enquadra-se com o jogo
<b>ELEMENTAR</b> - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 12 critérios de 6-27	

Exercício-critério ou em situação de Jogo	
28	Ocupação racional do espaço de jogo, garantindo o equilíbrio defensivo e ofensivo
29	Enquadra-se ofensivo, recorrendo à posição de tripla-ameaça
30	Utiliza a posição básica defensiva e os deslizamentos
31	Recorre à sobremarcação, colocando em superioridade numérico de 1x2
Em Jogo (ataque)	
32	Explora situações de superioridade numérica de 2x1 e 3x2
33	Procura uma posição que permita o ataque em "cinco aberto"
Em Jogo (defesa)	
34	Conhece o conceito de "Ajuda" e aplica-o.
<b>AVANÇADO</b> - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 30 critérios de 6-34	

## Anexo XXIV: Critérios de Avaliação de Dança

### DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

#### FICHA AVALIAÇÃO FORMATIVA

Ano Letivo 2023/2024



#### Módulo de

#### Danças I

<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>	
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria

6	Inicia a dança na posição inicial correta.
7	Realiza o passo de marcha com uma postura correta.
8	Realiza o passo saltado cruzado, cruzando os apoios, juntando no 8º
9	Realiza o passo saltado cruzado, estalando os dedos e olhando para o par
10	Realiza a sequência de meias-voltas/voltas, trocando de par no sentido correto
11	Forma novamente a roda, com a posição inicial correta.
12	Realiza os passos de dança em sincronia com a música.
13	Inicia a dança na posição inicial correta.
14	Inverte o sentido da marcha, trocando a posição das mãos com os colegas, corretamente.
15	Realiza as voltas pelo lado esquerdo primeiro (2x) e depois pelo lado direito (2x)
16	Volta a formar roda no sentido contrário ao ponteiro dos relógios, posicionado as mãos com os colegas corretamente e com fluidez.
17	Realiza os passos de dança em sincronia com a música.
18	Inicia a dança na posição inicial correta.
19	Realiza Passo de corrida, elevando os calcanhares até ao rabo, durante a primeira quadra da música.
20	Após meia volta, realiza-se o mesmo passo no sentido contrário.
21	De frente para o par, efetua-se passo saltado lateral, com batimento forte nos últimos dois apoios, para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás
22	Realiza os "Rodopios"
23	Inicia a dança na posição inicial correta.
24	1º Passo Ao início da música, os pares realizam o passo "tacão e bico"
25	Após o terceiro "tacão e bico", cada elemento executa novamente três passos e volta-se para o seu par.
26	Ambos os elementos do par realizam passos de galope com meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, girando sobre o próprio eixo

**NIVEL INTRODUTORIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 13 critérios de 6-26**



**NIVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 17 critérios de 6-26**

**NIVEL AVANÇADO - demonstra com consistência os critérios de 1-5 e executa com correção técnica 22 critérios de 6-26**

# Anexo XXX: Avaliação Sumativa de Basquetebol

UNIVERSIDADE BEIRA INTERIOR		Ficha de Avaliação Sumativa																		12		
UNIVERSIDADE BEIRA INTERIOR		Ano Letivo 2023/2024 3º Ano - Turma 7 Professora Luiza Santos																				
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Cursos
BASQUETEBOL		Alfonso Furtado	David de Aguiar	Diogo Furtado	Diogo Gomes	Diogo Ribeiro	Diogo Silva	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	Diogo Sousa	
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																						
1	É assíduo e participa ativamente com postura adequada (confortar, regatar, roubar, etc.)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	16
2	É pontual, não faltando, cumpre as regras propostas, respeito as regras	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	17
3	Analisa os comportamentos do grupo, aplica-se quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	18
4	Analisa as dificuldades do professor para preparar, ensinar e promover o material, e sai com as regras, mas quer a correção e critério para o bom funcionamento do jogo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	19
5	Correção a seguir, as regras e as características do material	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	20
	Média de presença	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	Média de faltas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	Participação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	% Ausência Pontual	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,00
<b>Exercício critério com posse de bola (ataque)</b>																						
6	Realiza a bola e arrastar-se efetivamente para o resto da equipa	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	16
7	Lança em movimento ou parado pelo lado certo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	17
8	Entra para progredir	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	18
9	Passa para um colega numa posição favorável	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	19
10	Defensa os oponentes linha de passe	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	20
<b>Exercício critério sem posse de bola (defesa)</b>																						
11	Defende individualmente (pqn)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	16
12	Participa no resultado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	17
<b>INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-12</b>																						
<b>Exercício critério ou situação de jogo</b>																						
13	Recepção / Enquadramento com cesto	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11
14	Fim de ataque e de lançamento	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	12
15	Lançamento (no passado e em ação)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	13
16	Crítica em progressão e de proteção	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14
17	Ataque em linha direta e cruzado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15
18	Passo e corte	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	16
19	Resultado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	17
20	Enquadramento defensivo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	18
<b>Em jogo</b>																						
21	Defensa-se oportunamente, para efetuar linha de passe	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11
22	Após recuperação de bola seleciona a ação mais eficiente - passe, drible	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	12
23	Com posse de bola assume a posição de linha ataque	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	13
24	Para trabalho de recepção se para dar continuidade ao ataque	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14
25	Faz recorte ofensivo para ter mais oportunidade de ataque	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	15
26	Após a posse de bola, marca o seu atacante efetivamente a ação	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	16
27	Para recorte defensivo e arrastar-se com o jogo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	17
<b>ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 12 critérios de 6-27</b>																						
<b>Exercício Critério ou Situação de jogo</b>																						
28	Ocupação racional do espaço de jogo, garantir o equilíbrio defensivo e ofensivo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11
29	Prepara-se ofensivo, recorrendo à posição tripla ataque	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	12
30	Utiliza a posição básica defensiva e os deslocamentos	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	13
31	Recorre à submanobração. Colocando em superioridade numérica de 2:1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14
<b>Em jogo (ataque)</b>																						
32	Capta situações de superioridade numérica 2:1 e 2:2	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	11
33	Procura uma posição que permita o ataque em "coro aberto"	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	12
<b>Em jogo (defesa)</b>																						
34	Correção o conceito de "ajuda" e aplica-o	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	12
<b>Avançado - demonstra consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 28 critérios de 6-34</b>																						
<b>Avaliação Final</b>																						
Avaliação Final		A	C	C	A	C	C	C	C	A	C	C	C	A	C	A	C	C	A	C	C	100%
Avaliação Progressiva		A	C	C	A	C	C	C	C	A	C	C	C	A	C	A	C	C	A	C	C	
Legend: 1 - Insuficiente 2 - Insuficiente 3 - Insuficiente 4 - Insuficiente 5 - Insuficiente																						
(N) Não Intervenção 0 (I) Intervenção 0 (E) Elementar 15 (A) Avançado 0																						
Nota com omissão 19																						

# Anexo XXXI: Avaliação Sumativa de Ginástica de Solo e Aparelhos

 		<b>Ficha de Avaliação Sumativa</b> Ano Letivo 2023/2024 1ºº Ano - Turma J Professora Laura Santos																12		
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Coluna Consolidada
GINÁSTICA DE SOLO		Alves André	Barros André	Diogo Ferreira	Filipe Costa	Glória Amorim	Henrique Silva	Isabela Maria	Luísa Maria	Luís Braga	Marta Silva	Miguel Machado	Miguel Soares	Paulo Silva	Salvador Lima	Trigo Pereira	Francisco Coimbra	Henrique Luís	Henrique Silva	
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																				
1	É assiduo e participa ativamente com material adequado (conformar regulamento interno)	NC	C	C	C	C	NC	C	NC	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	10
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	NC	C	C	C	C	C	NC	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	16
3	Aceita as sugestões do grupo, apoia os quando se engajam e valoriza o trabalho positivo dos outros	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
4	Aceita as decisões do professor para preparar, amarrar e preservar o material, à luz com os outros, nos ajustes e correção e contribui para o bem ambiente da aula	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
	Nº Faltas de presença	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11
	Nº Faltas de material	4	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0,22
	Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	% Aulas não Realizadas	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,06
6	Corrida, salto extensão meia pirueta	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
7	Cambalhota à frente engraçada (plano inclinado)	NC	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	17
8	Cambalhota à retaguarda (plano inclinado)	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
9	Saltar com o apoio de duas mãos e um pé (7º)	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
10	Salto à corda (20º)	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
11	Volta com o apoio das mãos nas costas	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
12	Executa elementos de flexibilidade e/ou equilíbrio	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-10</b>																				
13	Cambalhota à frente engraçada	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
14	Cambalhota à frente com os MI estendidos e alinhados ou juntos	C	C	C	C	C	NC	NC	C	C	C	C	NC	C	C	C	C	C	C	10
15	Cambalhota à retaguarda	C	NC	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	NC	C	C	C	16
16	Pino	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
17	Roda	C	C	C	C	C	NC	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	17
18	Elemento de flexibilidade (ex. sapo ou ponto)	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
19	Elemento de equilíbrio (ex. avião, bandeira)	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	18
20	Salto a sequência decorada	C	NC	C	C	C	NC	NC	NC	C	C	NC	C	C	NC	NC	C	C	C	11
21	Executa a sequência com fluidez e harmonia, respeitando a direção e sentido definidos.	C	NC	C	C	C	NC	NC	NC	C	C	NC	C	C	NC	NC	C	C	C	11
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 7 critérios de 6-16</b>																				
22	Roda a um braço ou Roda sem mãos	NC	NC	NC	C	C	NC	NC	NC	C	NC	C	NC	C	NC	NC	C	NC	NC	10
23	Rodada	C	NC	NC	C	C	NC	NC	C	C	C	C	NC	C	NC	C	C	C	C	10
24	Comb. atrás com pernas unidas e estendidas ou cambalhota atrás para pé	NC	NC	C	C	C	NC	NC	C	NC	C	C	NC	C	C	NC	C	C	C	10
25	Flic-flac: retaguarda ou Mortal atrás engraçada	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
26	Pino br. c/ impulso simétr. 2 pr ou Pino Olímpico	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
27	Mortal à frente engraçada ou Salto de mãos	NC	NC	NC	C	C	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	C	NC	NC	NC	C	C	10
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência os critérios de 1-5 e executa com correção técnica 15 critérios de 6-25</b>																				
Avaliação Final		E	I	E	A	A	I	I	E	E	A	A	I	A	E	E	A	A	A	Alunos com sucesso <b>91%</b>
Avaliação Prognóstica		E	I	E	A	A	I	E	E	E	E	E	I	A	A	I	E	A	E	
Legenda: (E) Executa (I) Não executa (A) Não avaliado																				
		(N) Não Introdutório		0		(I) Introdutório		4		6		(A) Avançado		8		Alunos com sucesso		18		

Unidade Didática	Nº de Alunos																		12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
GINÁSTICA DE APARELHOS	Alberto Furtado	Diana Amaral	Diogo Ferreira	Edgar Costa	Glória Amorim	Isabel Silva	Jacinto Martins	Luís João Furtado	Luís Braga	Marta Lima	Marta Machado	Miguel Sousa	Patrícia Silva	Salvador Lima	Tiago Pereira	Teresa Cristina	Teresa Luís	Teófilo Silva	Criterios Consolidados
	Conhecimentos, capacidades e atitudes																		
1. E assiste o participante com material adequado (conformar regulamento interno)	NE	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	14
2. E pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	16
3. Aceita as competências do grupo, age ao quando se organiza e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
4. Aceita as decisões do professor para preparar, articular e preservar o material, e tal com os outros, não ajuda e corrige o colega para o bem ambiente da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
5. Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	16
Nº Falhas de presença	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11
Nº Falhas de material	4	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0,16
Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
% Alunos não Realizados	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,16

6. Biqui-cão	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
7. Biqui-entre mãos	E	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	17
8. Pisto - Transversal - entre mãos	E	NE	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	15
9. Pisto - longitudinal - cambalhota frente	E	NE	NE	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	13
10. Mrapolm - extensão (vela)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
11. Mrapolm - engrupado	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	17
12. Mrapolm - 1/2 pista vertical	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	NE	E	E	16

**INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 1 salto em cada aparelho**

13. Mrapolm - pista vertical	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
14. Pisto - transversal - eixo	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	16
15. Pisto - longitudinal - eixo	E	NE	NE	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
16. Pisto - transversal - entre mãos	E	E	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	16
17. Mrapolm - pista vertical	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
18. MTramp - caixa pernas afastadas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	17
19. MTr - 3/4 mortal frente engrupado	E	NE	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	E	13
20. MTramp - 1/2 mortal retaguarda	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0

**ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 2 saltos em cada aparelho**



21. Pisto - longitudinal - entre mãos	E	NE	E	E	E	NE	NE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	16
22. Pisto - longitudinal - roda	E	NE	NE	E	E	NE	NE	NE	NE	NE	E	NE	E	NE	NE	NE	E	NE	14
23. Pisto - transversal - passagem pino	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
24. MTr - mortal frente engrupado ou encarpado	E	NE	E	E	E	NE	E	E	E	E	E	NE	E	NE	NE	E	E	E	13
25. MTr - balan engrupado	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0
26. MTr - mortal engrupado retaguarda	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	0

Avaliação Final	A	I	E	A	A	NE	I	A	A	A	A	E	A	E	E	A	A	A	% Alunos com sucesso
Avaliação Prognóstica	A	I	E	A	A	I	E	A	A	A	A	E	A	A	E	A	A	A	54%


Legenda: E - Excelente NE - Não excelente NA - Não realizado

(NE) Não Introdutório **1** (I) Introdutório **2** (E) Elementar **4** (A) Avançado **11** Alunos com sucesso: **17**

# Anexo XXXII: Avaliação Sumativa de Dança

		<b>Grêta de avaliação final</b> Professora Laura Santos Ano Letivo 2023/2024																		
Módulo	DANÇAS I	Nº de Alunos																		Total de Conteúdos
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																				
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (conformar regulamento interno)	E	ME	E	E	ME	ME	E	ME	ME	ME	ME	E	E	E	E	ME	ME	E	2
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	18
3	Assiste os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	17
4	Assiste as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material, e lidar com os outros, nas aulas e recreios e contribuir para o bom ambiente da sala	ME	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	17
	Nº Faltas de presença	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	4	2	4	1,11
	Nº Faltas de material	0	4	0	0	0	2	0	0	0	4	4	4	4	4	0	0	2	0	1,07
	Pontualidade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,00
	% Alunos não Realizados	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	14,3%	14,3%	0,0%	50,0%	50,0%	33,3%	33,3%	50,0%	0,0%	33,3%	33,3%	14,3%	50,0%	0,0%	0,19
<b>No regadinho,</b>																				
6	Inicia a dança na posição inicial correta.	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
7	Realiza o passo de marcha com uma postura correta.	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
8	Realiza o passo saltado cruzado, cruzando os apoios, juntando no 8º	E	ME	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	15
9	Realiza o passo saltado cruzado, estalando os dedos e olhando para o par	E	ME	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	14
10	Realiza a sequência de meia-volta/voltas, trocando de par no sentido correto	E	E	E	E	E	ME	ME	E	ME	ME	ME	E	E	E	E	E	E	E	13
11	Forma novamente a roda, com a posição inicial correta.	E	E	E	E	E	ME	ME	E	ME	ME	ME	E	E	E	E	E	E	E	14
12	Realiza os passos de dança em sincronia com a música.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	ME	ME	E	E	E	E	E	E	E	15
<b>Na erva cinzenta,</b>																				
13	Inicia a dança na posição inicial correta.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	17
14	Inverte o sentido da marcha, trocando a posição das mãos com os colegas, corretamente.	E	ME	E	E	E	E	ME	ME	E	ME	ME	E	E	E	E	ME	E	E	12
15	Realiza as voltas pelo lado esquerdo primeiro (2x) e depois pelo lado direito (2x)	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	18
16	Volta a formar roda no sentido contrário ao sentido dos relógios, posicionando as mãos com os colegas corretamente e com falantes.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	18
17	Realiza os passos de dança em sincronia com a música.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	ME	ME	E	E	E	E	E	E	E	17
<b>No Sariquité</b>																				
18	Inicia a dança na posição inicial correta.	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	17
19	Realiza Passo de corrida, elevando os calcanhares até ao chão, durante a primeira quadra da música.	E	E	E	E	E	ME	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	15
20	Após meia volta, realiza-se o mesmo passo no sentido contrário.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
21	De frente para o par, efetua-se passo saltado lateral, com batimento forte nos últimos dois apoios, para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás.	E	E	E	E	E	ME	ME	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	15
22	Realiza os "Rodapies"	E	ME	E	E	E	ME	ME	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	14
<b>Tacão e Bico</b>																				
23	Inicia a dança na posição inicial correta.	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18
24	1º Passo Ao início da música, os pares realizam o passo "tacão e bico"	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	15
25	Após o terceiro "tacão e bico", cada elemento executa novamente três passos e volta-se para o seu par.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	15
26	Ambedos os elementos do par realizam passos de galope com meia volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, girando sobre o eixo do eixo.	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	E	E	E	E	E	E	E	ME	E	17
<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 13 critérios de 6-26</b>																				
<b>NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 17 critérios de 6-26</b>																				
<b>NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência os critérios de 1-5 e executa com correção técnica 22 critérios de 6-26</b>																				
Avaliação Prognóstica		A	E	A	A	A	E	E	I	A	A	A	A	A	A	E	A	A	A	94%
Avaliação Final		A	E	A	A	A	E	E	ME	A	A	A	A	A	A	I	A	A	A	94%
Legenda: E - Executo ME - Não executa I - Não avaliado		(N) Não introduzido: <b>1</b> (I) Introdutório: <b>1</b> (E) Elementar: <b>3</b>																		17

# Anexo XXXIII: Avaliação Sumativa de Atletismo

		<b>Ficha de Avaliação Sumativa</b> Ano Letivo 2023/2024 10.º Ano - Turma J Professora Laura Santos Nº de Alunos: 12																			
Unidade Didática		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Critérios Consolidados	
ATLETISMO		Abelino Pereira	Daniel Almeida	Diogo Mendes	Ricardo Costa	Diogo Sobral	João Silva	Indiano Almeida	Luís Pedro Lima	Luís Pedro	Luís Sérgio	Marcos Lima	Marta Machado	Pedro Silva	Silvado Lima	Tiago Pereira	Tomaso Graça	Tomaso Luis	Tomaso Silva		
<b>Conhecimentos, capacidades e atitudes</b>																					
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
3	Aceita os comentários de grupo, apoia-os quando se elegem e critica o trabalho positivo dos outros	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é fiel com os outros, nas ajudas e conselhos e contribui para o bem-estar da aula	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
5	Conhece e aplica as regras e as estatísticas da modalidade	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
	Nº Faltas de presença	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	Nº Faltas de material	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	Proctividade	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	% Alunos não Realizados	18,7%	0,0%	0,0%	18,7%	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	33,3%	50,0%	18,7%	33,3%	0,0%	18,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,13	
<b>Corrida de Estafetas</b>																					
1	4x50 m, com controlo visual e em movimento	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
2	4x80 m, sem controlo visual, transmite em movimento e recebe em aceleração	E	E	E	E	E	NI	NI	NI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
3	4x80 m, 4x80 m, 4x100 m com ajuste eficiente de velocidades entre o transmissor e o receptor, de modo a ganhar tempo	NI	NI	E	E	E	NI	NI	NI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	12	
NIVEL A ATRIBUIR ESTAFETAS - Executa com correção técnica																					
<b>Salto em Comprimento</b>																					
1	Técnica de voo na passada, corrida de balanço de 4 a 10 passadas, impulso neutro zero de chamado, impulso ativo, elevação da ponta do pé livre, recepção a três pernas	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
2	Técnica de voo na passada, corrida de balanço de 8 a 12 passadas, impulso na última de chamado, aumenta a cadência nas últimas passadas impulso ativo, recepção o mais longe possível	E	NI	NI	E	NI	NI	NI	NI	E	E	E	E	E	E	NI	E	E	E	11	
3	Técnica de voo na passada, corrida de balanço ajustada, puxa as pernas e as braços para a frente na parte final do seu impulso do tronco à frente na recepção	NI	NI	NI	E	NI	NI	NI	NI	E	NI	E	E	E	NI	NI	E	E	E	9	
NIVEL A ATRIBUIR SALTO COMPRIMENTO - Executa com correção técnica																					
<b>Lançamento do Peso</b>																					
1	Engrulho de 20kg, pega e lançamento de braço e sem balanço	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	0	
2	Engrulho de 20kg, pega e lançamento de braço e sem balanço, lançamento de costas (duplo apoio) e sem balanço no círculo de lançamento, estirado total das pernas e do tronco lançador	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	0	
3	Engrulho de 20kg, pega correta, encadeamento do lançamento-lançamento, no círculo de lançamento, maior eficiência técnica	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	0	
NIVEL A ATRIBUIR LANÇAMENTO DO PESO - Executa com correção técnica																					
<b>Corrida de Velocidade</b>																					
1	40 m, partida em pé, acelera até vel. máxima elevada frequência mov, apoios ativos sempre sem desaceleração nítida	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	18	
2	40 m-60m, partida de blocos, acelera até vel. máxima elevada frequência mov, apoios ativos indução do tronco à frente ao final	E	NI	E	E	E	E	E	NI	E	E	E	E	E	E	NI	E	E	E	18	
3	80 m-100m, partida de blocos, acelera até vel. máxima elevada frequência movimento	E	NI	E	E	E	E	NI	NI	NI	E	E	E	E	E	NI	E	E	E	12	
NIVEL A ATRIBUIR NA CORRIDA DE VELOCIDADE - Executa com correção técnica																					
Avaliação Final		E	E	E	A	E	E	E	E	A	E	A	A	A	E	E	A	A	A	Critérios Consolidados	
Avaliação Prognóstica		E	E	E	A	E	E	E	E	E	E	A	A	A	E	E	A	A	A		
Legenda: E - Excelente NI - Não executado NI - Não avaliado																					
		(NI) Não Introdutório		0		(I) Introdutório		5		(E) Elementar		4		(A) Avançado		3		Níveis com sucesso		18	


## Anexo XXXIV: Fase de Ilha dos Megs



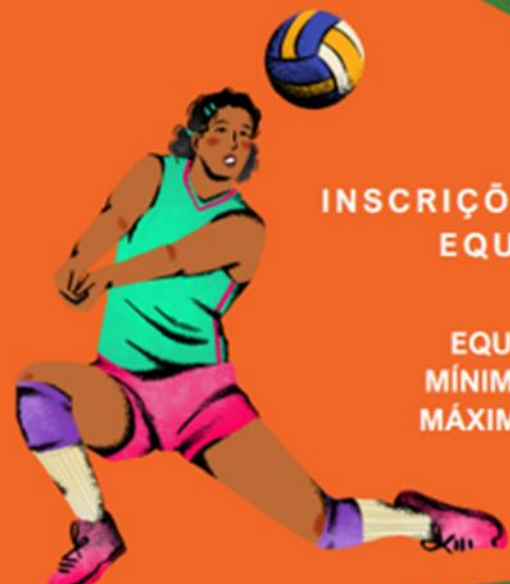
**Anexo XXXV: Cartaz do Torneio de Tribol**

COMPLEXO DESPORTIVO DAS LARANJEIRAS

# TORNEIO TRIBOL




BASQUETEBOL (3X3)  
FUTEBOL (5X5)  
VOLEIBOL (4X4)



INSCRIÇÕES ATÉ 6 OUTUBRO  
EQUIPAS MISTAS

EQUIPAS COM:  
MÍNIMO 6 ALUNOS  
MÁXIMO 8 ALUNOS



11, 18 E 25 OUTUBRO  
DAS 14H35 ÀS 16H10

MAIS INFORMAÇÕES JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## Anexo XXXVI: Regulamento do Torneio de Tribol

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

# TRIBOL ES LARANJEIRAS

OUTUBRO 2023

1. **O TORNEIO TRIBOL** destina-se aos alunos da Escola Secundária das Laranjeiras.
2. **O TORNEIO TRIBOL** está dividido em dois escalões: alunos do 3º ciclo, (nascidos em 2005 em diante, femininos e masculinos) e alunos do ensino secundário (nascidos até 2004, femininos e masculinos);
3. **O TORNEIO TRIBOL** consiste na prática de 3 modalidades desportivas coletivas, jogadas de forma reduzida: basquetebol (3x3), futebol (5x5) e voleibol (4x4);
4. Cada equipa, na ficha de inscrição, inscreverá no máximo 8 jogadores, podendo ser do mesmo sexo ou mistas, indicando o número, o ano e a turma, bem como, a data de nascimento de cada elemento. Cada equipa será identificada pelo nome indicado na ficha de inscrição. Só participarão os alunos que constem na respetiva ficha de inscrição.
5. Todos os elementos inscritos terão que, obrigatoriamente, jogar as 3 modalidades desportivas: Basquetebol, Futebol e Voleibol;
6. As substituições são da responsabilidade da própria equipa, o jogador que vai entrar terá previamente que comunicar ao árbitro;
7. Cada modalidade desportiva será disputada sob a forma de campeonato e/ou torneio conforme o número de equipas abaixo indicadas:
  - 7.1 - até cinco equipas – campeonato a uma volta;
  - 7.2 - entre seis a vinte equipas – 1º fase de grupos / meias finais / 3º e 4º lugares e final;
8. As faltas de comparência resultarão na desclassificação da respetiva equipa do torneio em disputa;
9. A duração\* das partidas nas diferentes modalidades serão:

Basquetebol (3x3): jogo sem intervalo, com possibilidade de desempate através de um lance livre por equipa;

Futebol (5x5): jogo sem intervalo;

Voleibol (4x4): jogo, sem intervalo, com a possibilidade de desempate através da continuação do jogo até que uma equipa obtenha mais um ponto do que a equipa adversária;

\* O quadro competitivo, bem como, o tempo dos jogos serão definidos pela organização em função do número de equipas inscritas.

#### 10. Resultado Final:

Após cada torneio/campeonato, disputado por cada modalidade desportiva, as equipas participantes serão ordenadas com a seguinte pontuação:

CLASSIFICAÇÃO	PONTOS GANHOS
1º CLASSIFICADO	12 PONTOS
2º CLASSIFICADO	10 PONTOS
3º CLASSIFICADO	8 PONTOS
4º CLASSIFICADO	6 PONTOS
A PARTIR DO 5º CLASSIFICADO	4 PONTOS

A equipa vencedora do **TORNEIO TRIBOL** será encontrada através do somatório dos pontos obtidos em cada torneio disputado nas 3 modalidades.

Em caso de igualdade no número total de pontos obtidos, a equipa vencedora será encontrada através da análise dos seguintes critérios:

- 1º - Equipa que obtenha o maior número de 1º Lugares, nas diferentes competições;
- 2º - Equipa que obtenha o maior número de 2º Lugares, nas diferentes competições;
- 3º - Equipa que obtenha o maior número de 3º Lugares, nas diferentes competições.

Todos os casos omissos serão resolvidos pelo Departamento de Educação Física e Desporto, responsável pela organização dos torneios.

# TORNEIO TRIBOL

## FICHA DE INSCRIÇÃO



ESCOLA SECUNDÁRIA **esl** DAS LARANJEIRAS

**Nome da equipa:**

**Escalão (3º Ciclo/Secundário):**

<b>Nome do aluno</b>	<b>Turma</b>	<b>Ano de Nascimento</b>
<b>CAPITÃO DE EQUIPA</b>		

## Anexo XXXVIII: Torneio Tribol



## Anexo XXXIX: Distribuição de Funções – IV Cross Running

<b>IV Cross Running</b>	
<b>CONCENTRAÇÃO DOS ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO ÀS 8H30 NA PISTA</b>	
13 de dezembro /2023	
<b>DISTRIBUIÇÃO DE FUNÇÕES</b>	

Antes da Prova	
Diretor da Competição	Prof. Fernando Melo
Secretariado	Profª Cecília Dowling Profª Cecília Ferreira Profª Rita Araújo
Montagem/ Desmontagem do Percurso (Zona 1) e controladores de percurso	Prof. Fernando Melo + 4 alunos do Curso TD
Montagem/ Desmontagem do Percurso (Zona 2) e controladores de percurso	Profª. Est Filipa Andrade + 4 alunos do Curso TD
Montagem/ Desmontagem do Percurso (Zona 3) e controladores de percurso	Profª Est Laura Santos + 4 alunos do Curso TD
Montagem/ Desmontagem do Percurso (Zona 4) e controladores de percurso	Profº Est João Goulart + 4 alunos do Curso TD
Entrega e recolha de coletes aos Juizes	Profª Mónica Franco
Reportagem Fotográfica	
Prova	
Juiz de Partida Assistente Juiz de Partida	Prof Gabriel Guerreiro Prof Henrique Medeiros
Controlo dos Dorsais (mesa no final do funil)	Profª Cecília Dowling Profª Cecília Ferreira Profª Rita Araújo
Juizes Cronometristas	Prof (Chefe) Bruno Pimentel Prof Fernando Melo
Juizes de Chegada (junto à meta)	Prof Daniel Lima Prof Luís Arruda
Controladores do Funil (ao longo do funil)	Profª Mónica Franco Prof Nuno Oliveira Profª Marla Santos
Controladores de voltas (colocados na zona da meta)	Profº Filipe Oliveira Profº João Carreiro Profº Rui Gouveia
Depois da Prova	
Desmontar o percurso, recolher fitas e estacas, assim como os coletes entregues aos alunos	Responsáveis por cada Zona
Cerimónia Entrega de Medalhas – colocação do Podium junto aos toldos	Profº Est Paulo Rego + Prof. Gabriel Guerreiro
Elaboração da Folha dos Resultados	
Prof. Fernando Melo + Profs Estagiários	

## Anexo XL: Regulamento do IV Cross Running



# REGULAMENTO IV Cross Running

### DEFINIÇÃO

O IV Cross Running é uma proposta do Departamento de Educação Física e Desporto da Es Secundária das Laranjeiras, dirigida a todos os alunos da escola.

### OBJETIVOS

- Detetar jovens dotados para as provas de resistência;
- Proporcionar a um maior número de jovens, a oportunidade de praticar o atletismo;
- Contribuir através da prática do atletismo para a formação humana e desportiva dos jovens;
- Promover uma competição saudável, sem condutas antidesportivas.

### DATA, HORA E LOCAL

- Dia 13 de dezembro de 2023 com a 1ª partida a ter início pelas 10:15h.
- Para poder participar, os alunos têm que utilizar o equipamento oficial da escola.
- Os participantes podem estar acompanhados de líquidos hidratantes;
- Os participantes podem fazer-se acompanhar de um sistema de som (ex: telemóvel e auriculares) desde que não condicione os movimentos naturais da corrida;

### ESCALÕES ETÁRIOS

#### Masculinos e Femininos

Escalões	Ano de Nascimento
Infantis	2011 e 2012
Iniciados	2009 e 2010
Juvenis	2006 a 2008
Juniores	2002 a 2005

### DISTÂNCIAS

As distâncias para cada escalão e sexo serão, aproximadamente as seguintes:

Escalões	Feminino	Masculino
Infantis	1 volta - 1 200m	1 volta - 1 200m
Iniciados	1 volta - 1 200m	2 voltas - 2 400m
Juvenis e Juniores	2 voltas - 2 400m	3 voltas - 3 600m

## IMPORTANTE: INSCRIÇÕES

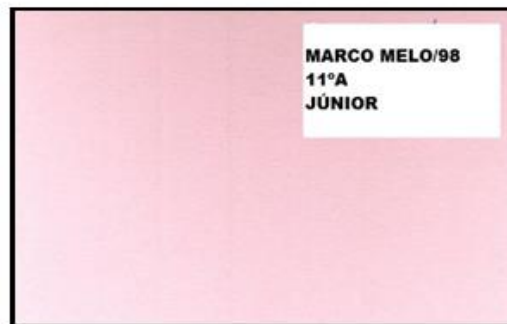
As inscrições dos alunos são feitas pelo respetivo professor de Educação Física, em cada turma. Assim, cada professor faz a inscrição dos seus alunos, utilizando as cartolinas que estão no gabinete dos professores de Educação Física. Sugere-se que cada professor preencha antecipadamente as cartolinas e as entregue no próprio dia aos seus alunos. **Os alunos não devem levar a sua cartolina de prova para casa sob risco de se esquecerem dele no dia da prova.**

Cada escalão corresponde a uma cor, **e cada aluno no dia da prova corre com a respetiva cartolina que será entregue no final do funil (esta informação deve ser transmitida aos alunos).**

No preenchimento da cartolina (inscrição) o professor regista (como indicado na figura):

1. Nome do Atleta (**1º e último**) / Ano Nasc (**últimos 2 dígitos**)
2. Ano/Turma
3. Escalão Etário





**IMPORTANTE: O PREENCHIMENTO DEVE SER FEITO NO CANTO SUPERIOR DIREITO DA CARTOLINA**

Cores das Cartolinas serão usadas mediante o escalão etário:

<b>Escalões</b>	<b>Cor</b>
Infantis Fem	Branco
Infantis Masc	Laranja
Iniciados	Azul
Juvenis	Verde
Juniores	Amarelo

#### **CLASSIFICAÇÕES**

Serão elaboradas classificações individuais (ambos os sexos e por escalão).

#### **PRÉMIOS**

Serão entregues troféus aos três primeiros de cada escalão e sexo.

#### **ORGANIZAÇÃO DO EVENTO**

Departamento de Educação Física e Desporto da ES das Laranjeiras, com a colaboração dos alunos do Curso de Técnico de Desporto.

#### **CROQUI DO PERCURSO**





**ESCOLA SECUNDÁRIA DAS  
LARANJEIRAS**

# **IV CROSS RUNNING**

**13 DEZEMBRO**

**1ª PARTIDA ÀS 10H15**

**INSCRIÇÕES JUNTO DO SEU PROFESSOR DE E.F.**



The poster features a background of a light blue-to-purple gradient with a pattern of small, light pink dots. At the bottom, there are four stylized silhouettes of runners in motion, colored red, purple, teal, and orange from left to right.

## Anexo XLII: Fotografias do IV Cross Running



## Anexo XLIII: Fase de Ilha dos JDE Futsal Masculino



## Anexo XLIV: Fase de Regional dos JDE Futsal Masculino



## **Anexo XLV: Projeto do I Pequeno-almoço Saudável**

### **Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

#### **Subprojeto – Dia da Alimentação**



**Professora estagiária:** Laura Santos

**Professor cooperante:** Gabriel Guerreiro

**Professor orientador:** Júlio Martins

## Ano letivo 2023/2024

### **Índice**

Enquadramento Geral .....	217
Operacionalização.....	218
Objetivos Gerais.....	220
Objetivos Específicos .....	221
Destinatários .....	223
Recursos Materiais.....	224
Expectativas .....	225
Balanço Final.....	226
Anexos .....	228

## **Enquadramento Geral**

No dia 18 de outubro de 2023, foi realizado o I Pequeno-Almoço Saudável da Escola Secundária das Laranjeiras, com referência à celebração do Dia Mundial da Alimentação. Este teve como objetivo proporcionar aos alunos da escola um pequeno-almoço variado, sensibilizando-os para a sua importância.

Para a realização desta atividade foi possível contar com o apoio de todos os professores estagiários, do professor cooperante Gabriel Guerreiro, da equipa de Saúde Escolar, dos docentes que lecionam o PROFIJ – Cozinha, bem como dos alunos pertencentes ao curso e dos funcionários da escola. Também foi possível contar com a colaboração de várias instituições da indústria alimentar e venda ao retalho, às quais o núcleo de estágio agradece e enaltece a sua contribuição com a doação de bens alimentares.

Esta atividade destinou-se às turmas dos professores estagiários do Núcleo de Estágio de Educação Física 2023/2024, inclusive as turmas cuja assessoria de direção de turma lhes pertence. A ideia de criar esta atividade surgiu após a aplicação de questionários às várias turmas, das quais observamos que muitos dos alunos não têm o hábito de tomar o pequeno-almoço em casa. Por outro lado, após a análise dos processos individuais dos alunos, pudemos constatar, também, que alguns alunos vêm de situações familiares e socioeconómicas mais débeis e desfavoráveis, dando assim maior ênfase a estas turmas por conhecimento de causa.

## Operacionalização

A elaboração deste subprojeto teve início com uma reunião com a Equipa de Saúde Escolar da entidade acolhedora e baseou-se na discussão de ideias sobre aquele que seria o I Pequeno-Almoço Saudável da Escola Secundária das Laranjeiras. Foi com a vasta experiência de todos os membros da Equipa de Saúde Escolar que procedemos à escolha de turmas, visto que a ideia inicial seria a participação de todos os alunos da comunidade escolar. Posto isto, e tendo em conta os horários de cada turma, escolhemos aquelas que tinham um horário compatível com a hora do evento, recolhemos o número de alunos de cada uma das turmas e entramos em contacto com os seus docentes. Foi no diálogo com cada professor que recolhemos a confirmação da presença neste evento.

Em seguida, reunimo-nos com a nutricionista da escola para que a mesma partilhasse alguns exemplos de alimentos importantes e saudáveis para o pequeno-almoço. Após a sua ajuda, entramos em contacto com diversas empresas, por via telefónica, eletrónica e presencial, com o intuito de perceber quais as que estariam interessadas em colaborar connosco nesta atividade. Contamos com o apoio dos Hipermercados Continente e SOLMAR, da Yoçor, da padaria Panivila, do Mini-Mercado Boavista e da Frutaria São Miguel, que forneceram os seguintes alimentos: leite, água, chás, sunquick, iogurtes, gelatinas, pão de forma, queijo, fiambre, manteiga de amendoim, aveia, paposecos, ovos, bananas, peras e maçãs. A pedido do núcleo de estágio, a nutricionista elaborou um panfleto (anexo I) composto por alguns exemplos de pequenos-almoços saudáveis, dos seus benefícios e da sua importância para o nosso dia-a-dia.

No dia anterior ao evento contamos com a ajuda dos alunos do PROFIJ e dos seus docentes na organização do espaço, na preparação de todos os acessórios de cozinha e na decoração do refeitório. Neste mesmo dia, alguns elementos do núcleo de estágio ficaram encarregues por realizar o levantamento dos alimentos. No dia do evento, 18 de outubro de 2023, e à semelhança do dia anterior, os alunos do PROFIJ ajudaram-nos na confeção dos ovos mexidos e dos ovos cozidos. Entretanto, depois de todos os alimentos se encontrarem

devidamente preparados e prontos a servir, houve uma cerimónia de abertura onde se deu ênfase à importância do pequeno-almoço e dos benefícios que o mesmo acarreta, tanto a nível cognitivo, como também a nível físico.

Durante todo este processo, cada elemento do núcleo de estágio ficou responsável por determinadas tarefas, com o objetivo de otimizar o tempo e de facilitar a organização. Assim sendo, a professora Filipa ficou responsável por escolher as turmas que iriam marcar presença no evento, entrou em contacto com o SOLMAR e com o Mini-Mercado Boavista, auxiliou a nutricionista na elaboração do panfleto, procedeu ao levantamento dos alimentos e preparou os arranjos de mesa. O professor João ficou destacado para falar com os docentes e averiguar a sua disponibilidade, estabeleceu contacto com o Hipermercado Continente e com a Frutaria de São Miguel, auxiliou a nutricionista na elaboração do panfleto e procedeu ao levantamento dos alimentos. A professora Laura ficou encarregue por falar com os docentes e averiguar a sua disponibilidade, por falar com a Panivila, pela organização do espaço e por lembrar os professores do dia do evento. Por fim, o professor Paulo entrou em contacto com a Yoçor e tratou do armazenamento dos alimentos com os responsáveis pela cozinha do PROFIJ e da escola.

No dia do evento, a professora Filipa delegou a organização do mesmo e fez a reposição dos alimentos, o professor João ficou encarregue por colocar a música ambiente, por ordenar as turmas e por fazer a cerimónia de abertura. A professora Laura procedeu à recolha do pão e em conjunto com o professor Paulo, distribuiu os panfletos pelos alunos e fez a reposição dos alimentos. Além disto, o professor Paulo foi nomeado como fotógrafo do evento (anexo II).

## **Objetivos Gerais**

O pequeno-almoço, é considerado por muitos autores, profissionais de saúde e nutricionistas como a refeição mais importante do dia. A sua importância está relacionada a uma série de benefícios que impactam tanto o corpo como a mente. Neste sentido, esta atividade teve como principal objetivo promover a consciencialização sobre a importância da toma do pequeno-almoço e os seus benefícios para a saúde, incentivando os alunos a adotarem hábitos alimentares mais nutritivos, equilibrados e saudáveis e a incorporarem o pequeno-almoço na sua rotina diária.

## **Objetivos Específicos**

### **Promover a consciencialização:**

- ✓ Informar os participantes sobre a importância do pequeno-almoço para o bom funcionamento do corpo e da manutenção da energia ao longo do dia.

### **Demonstrar opções nutritivas:**

- ✓ Apresentar exemplos práticos e opções variadas para um pequeno-almoço saudável, destacando ingredientes ricos em nutrientes essenciais.

### **Incentivar escolhas equilibradas:**

- ✓ Orientar os participantes a fazer escolhas alimentares equilibradas, incluindo uma variedade de macronutrientes, como proteínas, hidratos de carbono, fibras e gorduras.

### **Fornecer informações nutricionais:**

- ✓ O núcleo de estágio de Educação Física elaborou um panfleto de modo a fornecer algumas informações sobre os benefícios e quantidades nutricionais dos alimentos incluídos no pequeno-almoço e destacando como esses nutrientes impactam a saúde e o bem-estar.

### **Destacar a importância da regularidade:**

- ✓ Enfatizar a importância de tomar o pequeno-almoço regularmente, incorporando essa refeição como parte essencial da rotina diária.

### **Proporcionar uma experiência positiva:**

- ✓ Garantir que o evento fosse uma experiência positiva e motivadora, deixando os participantes entusiasmados e confiantes na incorporação de hábitos alimentares saudáveis nas suas vidas diárias.

### **Indicar o impacto desta refeição no fornecimento de energia:**

- ✓ O pequeno-almoço quebra o jejum noturno, repondo os níveis de glicose no sangue e fornecendo a energia necessária para iniciar o dia. É particularmente crucial para crianças em idade escolar e adolescentes, cujo desenvolvimento e desempenho acadêmico podem ser afetados por níveis de energia inadequados.

### **Estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis:**

- ✓ Ensinar e promover o hábito de tomar o pequeno-almoço pode estabelecer padrões alimentares saudáveis que perduram ao longo da vida.

## **Destinatários**

Esta atividade teve como público-alvo as turmas dos professores estagiários, pelo que foram convidadas as turmas do 7.ºA, 8.ºB e 9.ºE, referentes ao 3º Ciclo e as turmas do 10.ºI, 10.ºH e 12.ºD, referentes ao Ensino Secundário Profissional. Uma vez que nem todas as turmas estavam disponíveis à hora programada da atividade, por já terem momentos de avaliação, outras turmas foram convidadas procurando abranger um número significativo de alunos.

## Recursos Materiais

Para que este evento atingisse as nossas expectativas, foram necessários diversos materiais, nomeadamente:

- Alimentos (leite, água, chá, sunquick, iogurte, gelatina, pão de forma, queijo, fiambre, manteiga de amendoim, aveia, paposeco, ovos, bananas, peras e maçãs);
- Arranjos de hortênsias;
- Bandejas;
- Cadeiras;
- Coluna de som;
- Copos;
- Cozinha;
- Frigorífico;
- Fruteira;
- Garrafas térmicas;
- Guardanapos;
- Jarros;
- Máquina de lavar a loiça;
- Mesas;
- Panelas;
- Pratos;
- Refeitório;
- Saladeiras;
- Suporte de bolos;
- Tabuleiros;
- Talheres;
- Tigelas;
- Toalhas de mesa;
- Travessas;
- Utensílios de cozinha (colheres, conchas, espátulas, pinças, etc).

## **Expectativas**

Durante o processo de concepção e organização da atividade, desenvolvemos um misto de expectativas. Por um lado, estávamos com medo de que o pequeno-almoço não estivesse tão bem organizado e apelativo como desejávamos, o que poderia ser dececionante para os seus participantes. Por outro lado, aguardávamos que o evento fosse um sucesso e bem recebido por toda a comunidade escolar, até porque era uma iniciativa inovadora na escola.

## Balanço Final

Em suma, o I Pequeno-Almoço Saudável da Escola Secundária das Laranjeiras foi, tal como esperava, um sucesso. Para isso, este contou com a ajuda preciosa dos alunos dos programas PROFIJ e dos seus professores, que auxiliaram na organização do espaço, na confeção dos alimentos e na gestão do evento em si. Para além disso, contou-se com cooperação dos docentes das turmas convidadas, que cederam o tempo das suas aulas para acompanharem os alunos durante a atividade. Também houve a colaboração da Equipa de Saúde Escolar para o planeamento da atividade e da nutricionista da escola, que disponibilizou informação relevante para a conceção do desdobrável e cooperou na definição da ementa. Finalmente, o núcleo de estágio recebeu o apoio de várias empresas locais quanto ao fornecimento de produtos alimentares, a saber: os Hipermercados Continente e SOLMAR; a Frutaria de São Miguel; a empresa Yoçor; a padaria Panivila e o Mini-Mercado Boavista.

Assim sendo, conseguimos cumprir com os objetivos previamente delineados, incentivando os alunos a adotar hábitos alimentares saudáveis e a incorporarem o pequeno-almoço na sua rotina diária, através de um discurso de abertura que salientou os benefícios da toma desta refeição, da entrega de um desdobrável informativo e da degustação de um pequeno-almoço saudável e variado.

Há a salientar que vários membros da comunidade escolar elogiaram a iniciativa e parabenizaram o núcleo de estágio pelo feito. Verificámos que os alunos se apresentaram contentes e entusiasmados ao longo do evento, constando-se que entre todos se viveu um ambiente agradável.

No entanto, e apesar do sucesso alcançado, há sempre margem para melhorias. Deste modo, constatou-se que, a nível de organização do espaço, era necessário a colocação de mais uma mesa com alimentos, o que teria evitado a aglomeração de alunos em volta da mesa principal e o longo tempo de espera, por parte de um grupo de participantes para se servirem.

Por fim, esta atividade simboliza o que deve ser a Escola, ou seja, uma instituição que promove aprendizagens através das vivências, onde os alunos

possam se envolver ativamente e atribuir significado às mesmas. Esperamos que este evento seja a semente de muitos mais, constituindo, futuramente, uma tradição na escola.

## Anexos

### Anexo I: panfleto

**COMEÇA BEM O TEU DIA COM UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL**

Deve ser constituído pelos seguintes grupos alimentares:

**LATICÍNIOS**  
Leite simples ou iogurte ou queijo (preferir os com baixo teor de gordura)

**CEREAIS E DERIVADOS**  
Pão ou cereais de pequeno-almoço. Preferir farinhas menos refinadas, sem açúcar adicionado

**FRUTA**  
Fresca e da época

**PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL**

1 iogurte sólido de aroma sem adição de açúcares

5 colheres de sopa de flocos de aveia

1 banana pequena

**PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL**

1 copo de leite (250ml) Meio-Gordo simples

1 pão (50g) de mistura com 1 fatia de queijo do tipo flamengo

1 kiwi

**SABIAS QUE?**  
Um pequeno-almoço equilibrado ajuda-te a ter mais atenção, concentração e memória, logo melhora a tua performance académica e também física.

**Nós somos aquilo que comemos.**

**Comer bem e viver melhor**

**I Pequeno-Almoço Saudável**

Escola Secundária das Laranjeiras  
18 de outubro de 2023

## Anexo II: fotografias



**Anexo XLVI: Projeto do I Torneio de Andebol**

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário**

**Subprojeto – I Torneio de Andebol**



**Professora estagiária:** Laura Santos

**Professor cooperante:** Gabriel Guerreiro

**Professor orientador:** Júlio Martins

Ano letivo 2023/2024

## Índice

Enquadramento Geral .....	232
Operacionalização.....	234
Objetivos Gerais.....	235
Objetivos Específicos .....	236
Destinatários .....	237
Recursos Materiais.....	238
Expectativas .....	239
Balanço Final.....	240
Anexos .....	242

## **Enquadramento Geral**

No arquipélago dos Açores, onde a paisagem exuberante e as tradições marítimas são elementos marcantes, o desporto desempenha um papel significativo na vida das comunidades locais. No entanto, enquanto desportos aquáticos como surf e vela têm uma presença forte e enraizada, algumas modalidades desportivas coletivas, como o Andebol, ainda não alcançaram o mesmo nível de desenvolvimento e popularidade.

Foi neste contexto que surgiu a iniciativa pioneira do antigo jogador de Andebol, Sr. Eduardo Silva, em consonância com o Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária das Laranjeiras. Conscientes da importância do desporto na formação integral dos alunos e da necessidade de diversificar as opções desportivas disponíveis, decidiu-se organizar o I Torneio de Andebol na escola.

Esta atividade teve como objetivos: elevar as capacidades físicas dos alunos; promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; assegurar a aprendizagem do conjunto de matérias representativas das atividades físicas desportivas; promover o gosto pela prática regular de atividade física e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde; promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais; e prolongar e complementar as aulas de Educação Física.

Esta decisão refletiu não apenas um desejo de promover a prática do andebol, mas também de dinamizar uma modalidade que, até então, não tinha recebido a devida atenção na região. O torneio não foi apenas uma competição desportiva, mas sim uma oportunidade para os alunos experimentarem uma nova modalidade, desenvolverem habilidades motoras, sociais e cognitivas, e cultivarem valores como trabalho em equipa, liderança e resiliência.

Além disso, o torneio representou um ponto de partida para o futuro desenvolvimento do Andebol na escola e na região. Espera-se que a exposição e o entusiasmo gerados por este evento inaugural incentivem mais alunos a se

envolverem na prática do Andebol, levando a um aumento do número de praticantes e à formação de equipas competitivas no futuro.

Em suma, o I Torneio de Andebol na Escola das Laranjeiras foi mais do que uma simples competição desportiva. Foi uma manifestação do compromisso da escola com o desenvolvimento integral dos seus alunos, um catalisador para o fortalecimento dos laços comunitários e uma oportunidade de abrir novos horizontes desportivos na região dos Açores.

## Operacionalização

Em dezembro de 2024, o professor João estabeleceu contacto com um antigo jogador de Andebol e atual árbitro nacional, o Sr. Eduardo Silva. Após algumas trocas de ideias, surgiu a oportunidade em lecionar uma aula de Andebol em todas as turmas do 7.º ano de escolaridade da Escola Secundária das Laranjeiras. Este tinha como principal objetivo captar alunos para a prática da modalidade, visto que, o panorama regional não se encontrava favorável. Com o passar do tempo, e tendo em vista a captação de alunos, o Sr. Eduardo sugeriu a realização de um torneio. Posteriormente, procedeu-se à escolha do dia do torneio, 22 de março de 2024, último dia de aulas antes das férias da Páscoa. Assim, a probabilidade de os alunos terem algum elemento de avaliação era inferior aos restantes dias.

De seguida, deu-se a construção do poster (anexo I) por parte da professora Laura e do regulamento do torneio (anexo II) por parte da professora Filipa, em concordância com os restantes elementos do Núcleo de Estágio. Estes documentos fizeram-se acompanhar pela elaboração da folha de resultados (anexo III) e pelos certificados de participação (anexo IV), também ao cargo da professora Filipa. O professor João ficou encarregue pelas medalhas para o 1º classificado e pela estruturação do quadro competitivo (anexo V).

Seguidamente, depois de o regulamento estar pronto, apercebemo-nos que a sua duração seria de, aproximadamente, 5 horas, pelo que, decidimos preparar lanches para os alunos. A professora Laura ficou responsável por contactar o Hipermercado Continente, enquanto o professor Paulo ficou encarregue por arranjar a fruta. Para além disso, cada professor ficou incumbido por informar os professores da turma sobre a marcação de faltas, visto que, o torneio iria decorrer durante as aulas da manhã.

Na manhã do dia do torneio, os quatro professores estiveram a preparar os lanches para os alunos, colocando-os em sacos exatamente iguais. Cada saco continha: uma garrafa de água; uma sandes mista; e uma maçã. Enquanto a professora Laura e a professora Filipa terminavam a preparação dos sacos, o professor João e o professor Paulo foram organizar o espaço desportivo, pois o tempo começou a tornar-se escasso.

Durante o torneio, todos os professores foram árbitros, foram juízes de mesa e foram treinadores da sua própria turma.

## **Objetivos Gerais**

O I Torneio de Andebol foi criado com o propósito de divulgar o Andebol, visto que na região a modalidade tem vindo a perder a notoriedade de outrora. Além do mais, este evento surgiu como uma oportunidade para os alunos aplicarem os conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física em contexto competitivo. Os principais objetivos visavam ainda, a promoção da atividade física, da saúde, do espírito desportivo e da integração social, através de um torneio que os estimulasse e desafiasse. Dentro deste contexto competitivo também estão inseridos aspetos essenciais, tais como o desenvolvimento técnico e tático específico do Andebol, à promoção da modalidade e o incentivo à prática.

### **Objetivos Gerais:**

#### **Promover a Atividade Física:**

- ✓ Incentivar a prática de atividade física entre os alunos, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

#### **Cultivar o Espírito Desportivo:**

- ✓ Incentivar o respeito mútuo, o fair-play e a ética desportiva durante toda a competição;
- ✓ Reconhecer e celebrar o esforço, a dedicação e a perseverança, tão importantes quanto os resultados.

#### **Fomentar a Integração Social:**

- ✓ Criar um ambiente propício à interação e construção de laço entre os participantes;
- ✓ Encorajar a participação de indivíduos de diversas idades.

## **Objetivos Específicos**

### **Desenvolvimento Técnico e Tático:**

- ✓ Oferecer oportunidades para os alunos demonstrarem as suas habilidades técnicas e táticas, em contexto de competição.

### **Trabalho em Equipa:**

- ✓ Encorajar a comunicação eficaz entre os membros da equipa durante os jogos;
- ✓ Promover estratégias de jogo colaborativas que explorem as habilidades individuais dos jogadores.

### **Promoção da Saúde:**

- ✓ Sensibilizar para a importância da prática desportiva na manutenção de um estilo de vida saudável;
- ✓ Destacar os benefícios físicos e mentais associados à participação regular em atividades desportivas.

### **Inclusão e Participação:**

- ✓ Garantir a participação equitativa de todos os alunos, independentemente do seu nível de habilidade.

### **Aprendizagem Social e Emocional:**

- ✓ Estimular o desenvolvimento de competências sociais, como a cooperação, o respeito e a empatia;
- ✓ Criar oportunidades para os alunos lidarem construtivamente com vitórias e derrotas.

## **Destinatários**

Esta atividade teve como público-alvo, todos os alunos do 7.º ano de escolaridade da Escola Secundária das Laranjeiras.

## Recursos Materiais

Para que este evento atingisse as nossas expectativas e um correto funcionamento, foram necessários diversos recursos materiais, nomeadamente:

- Apitos;
- Balizas de Andebol;
- Bolas de Andebol;
- Certificados de participação;
- Coletes;
- Coluna de som;
- Cronómetros;
- Folha de resultados;
- Medalhas para o 1º classificado;
- Mesas;
- Microfone;
- Regulamento.

Também foram preparados lanches para os alunos, tendo sido adquirido:

- Águas;
- Fiambre;
- Maçãs;
- Pão de forma;
- Película aderente;
- Queijo;
- Sacos.

## **Expectativas**

O I Torneio de Andebol foi uma ideia que surgiu através de uma conversa com o Sr. Eduardo Silva, antigo jogador de Andebol e atual árbitro nacional, como uma forma de promover a modalidade na região.

O que nos suscitava maior curiosidade era saber o grau de adesão dos alunos e o seu empenho durante a atividade. Para além disso, estávamos receosos quanto ao nível de jogo apresentado pelos alunos, em geral, pois a modalidade já não era lecionada há 2 meses e os alunos nunca praticaram a modalidade em campo inteiro.

Por fim, aguardávamos um evento difícil de gerir, mas que fosse um sucesso, recheado de fair-play e respeito pelos adversários, cooperação e trabalho em equipa dentro e fora das quatro linhas, visto que era a primeira vez que algo desta natureza ocorria na escola.

## Balanço Final

Concluindo, o I Torneio de Andebol foi um misto de emoções, sendo que não teve o sucesso que esperávamos.

Deste modo, iremos começar por destacar os pontos positivos da atividade, começando pelo facto de os alunos conhecerem e praticarem a modalidade de Andebol pela primeira vez este ano letivo. Após 2 meses da última aula, verificámos que os alunos das várias turmas apresentaram um nível de jogo superior àquele que era esperado. Para além da componente técnica, o que mais nos impressionou foi o nível tático, pois os alunos conseguiam criar jogadas recorrendo ao passe e vai e fazendo circular a bola através do passe. Eles mostraram-se muito empenhados durante o decorrer do torneio, combinando as posições em que cada um iria jogar e até estabelecendo possíveis combinações a executar no jogo.

Assim sendo, o torneio foi um momento de grande aprendizagem dos alunos, pois foram confrontados sistematicamente com as regras da modalidade e, através da observação dos colegas, conseguiram evoluir tanto a nível tático como técnico. Para além disso, o torneio cumpriu com o objetivo principal que era partilhar e promover a modalidade.

Relativamente aos aspetos negativos, iremos começar pela base, o planeamento e a logística. Em primeiro lugar, destaque para o regulamento incompleto, faltou-nos referir que era obrigatório todos os alunos jogarem, portanto, as equipas tinham de estar em constante rotação e não deveríamos ter planeado uma finalíssima, tendo em conta que todas as equipas jogaram umas contra as outras. Para além disso, olhamos para o torneio de uma forma muito objetiva, deixando de parte tarefas que não interferem diretamente com os jogos, mas são cruciais para o bom desenvolvimento do torneio. Posto isto, faltou-nos definir quem apresentava o torneio, como se iria realizar a transição entre jogos, devendo colocar alguém a partilhar os resultados e a convocar as equipas que iriam realizar o próximo jogo, e ficou em falta a forma como se iria realizar a cerimónia de entrega dos prémios.

Na nossa opinião, faltou alguma identidade ao evento, ou seja, deveria haver mais decorações que transmitissem o seu propósito e que chamassem a atenção do público. Um torneio é uma festividade, logo, deveríamos ter planeado melhor toda logística do que ocorre no intervalo, a partilha dos resultados ao público e colocado música ambiente entre os jogos. Ou seja, os pormenores que fazem com que as pessoas sintam que estão num evento culminante.

Concluindo, apesar de as aulas serem a nossa oficina de trabalho na aprendizagem dos alunos, este torneio fez-nos perceber que os eventos têm um grande potencial educativo, pois os alunos puderam envolver-se na atividade e conseguiram estabelecer um propósito para as aulas de Andebol, o de colocar em prática tudo o que aprenderam nas aulas num evento culminante. Apesar de todos os erros cometidos que impediram o sucesso do I Torneio de Andebol, encaramo-los como uma grande lição, pois sentimo-nos muito mais preparados para organizar um evento desta natureza.

## Anexos

### Anexo I: Poster



## Anexo II: regulamento



### Torneio de Andebol (22/03/2024) – Regulamento

1. O Torneio de Andebol destina-se aos alunos do 7º ano da Escola Secundária das Laranjeiras;
2. O Torneio de Andebol consiste na prática do jogo 5x5 a campo inteiro;
3. Cada equipa terá um treinador, sendo este o professor de Educação Física da turma;
4. As substituições são da responsabilidade da própria equipa e são feitas na zona de substituição;
5. O Torneio de Andebol é constituído por: 1 árbitro e 1 juiz de mesa. Estes serão os professores cuja equipa não estará em campo;
6. Cada jogo terá a duração de 15 minutos, 7 minutos cada parte e 1 minuto de intervalo, com troca de campo;
7. A transição entre jogos é de 5 minutos;
8. O Torneio de Andebol decorrerá sobre um formato de campeonato e a final será entre o 1º e o 2º classificado;
9. Pontuação:
  - ✓ Vitória: 3 pontos;
  - ✓ Empate: 2 pontos;
  - ✓ Derrota: 1 ponto.
10. Em caso de empate, na pontuação final, as equipas defrontam-se em 5 lançamentos de 7 metros;
11. Prémios:
  - ✓ 1º classificado: medalhas e certificado de participação;
  - ✓ Restantes: certificado de participação.
12. A organização do Torneio de Andebol será a seguinte:

Hora	Tarefa
8h30	Apresentação das equipas no pavilhão
8h45	Aquecimento
9h00	1º jogo
9h20	2º jogo
9h40	3º jogo
10h00	4º jogo

10h20	5º jogo
10h40	6º jogo
11h00	7º jogo
11h20	8º jogo
11h40	9º jogo
12h00	10º jogo
12h20	Final
12h40	Término dos jogos
12h50	Entrega de prémios
13h00	Fecho do Torneio

### 13. Calendarização dos jogos, árbitros e juizes de mesa

Jogos	Equipas	Árbitro	Juiz de mesa
1º jogo	7ªA VS 7ªB	Paulo	Laura
2º jogo	7ªC VS 7ªD	Filipa	João
3º jogo	7ªE VS 7ªA	Gabriel	Laura
4º jogo	7ªB VS 7ªC	João	Paulo
5º jogo	7ªD VS 7ªE	Gabriel	Filipa
6º jogo	7ªA VS 7ªC	Laura	Filipa
7º jogo	7ªB VS 7ªD	Paulo	Gabriel
8º jogo	7ªC VS 7ªE	Filipa	João
9º jogo	7ªA VS 7ªD	Laura	Paulo
10º jogo	7ªB VS 7ªE	João	Gabriel

### 14. Tabela de pontuação

Posição	Equipas	Pontuação
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

15. Hora do lanche

Hora	Turma	Professor
9h40	7ºB	Filipa
10h00	7ºD	Laura
10h20	7ºA	João
10h40	7ºE	Paulo
11h00	7ºC	João

### Anexo III: folha de resultados

#### FOLHA DE RESULTADOS – TORNEIO DE ANDEBOL

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADO
Jogo 1	7ºA VS 7ºB	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADO
Jogo 2	7ºC VS 7ºD	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 3	7ºE VS 7ºA	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 4	7ºB VS 7ºC	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 5	7ºD VS 7ºE	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 6	7ºA VS 7ºC	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 7	7ºB VS 7ºD	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 8	7ºC VS 7ºE	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 9	7ªA VS 7ªD	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Jogo 10	7ªB VS 7ªE	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

JOGOS	EQUIPA 1 VS EQUIPA 2	RESULTADOS
Final	VS	-

Assinatura do capitão (equipa 1): \_\_\_\_\_

Assinatura do capitão (equipa 2): \_\_\_\_\_

## Anexo IV: certificado de participação



## Anexo V: quadro competitivo

3º CICLO		Jogos	Dia	Hora	Rondas	Todos contra todos		Resultado
1	7ªA	1	22/mar/24	9:00	1ª	7ªA	vs	7ªB
2	7ªB	2	22/mar/24	9:20	1ª	7ªC	vs	7ªD
3	7ªC	3	22/mar/24	-----	1ª	7ªE	vs	-----
4	7ªD	4	22/mar/24	9:40	2ª	7ªE	vs	7ªA
5	7ªE	5	22/mar/24	-----	2ª	7ªD	vs	-----
6	-----	6	22/mar/24	10:00	2ª	7ªB	vs	7ªC
		7	22/mar/24	-----	3ª	7ªA	vs	-----
		8	22/mar/24	10:20	3ª	7ªD	vs	7ªE
		9	22/mar/24	10:40	3ª	7ªA	vs	7ªC
		10	22/mar/24	11:00	4ª	7ªB	vs	7ªD
		11	22/mar/24	-----	4ª	-----	vs	7ªE
		12	22/mar/24	11:20	4ª	7ªC	vs	7ªE
		13	22/mar/24	11:40	4ª	7ªA	vs	7ªD
		14	22/mar/24	12:00	4ª	7ªB	vs	7ªE
		15	22/mar/24	-----	4ª	-----	vs	7ªC

### CLASSIFICAÇÃO FINAL

Nº	Nome da Equipa	Pontos
1		
2		
3		
4		
5		
-----	-----	----

## Anexo VI: fotografías



## Anexo XLVII: Monitorização das Medidas Universais

DIREÇÃO DE TURMA – 2022/2023

EDUCAÇÃO INCLUSIVA - MONITORIZAÇÃO DAS MEDIDAS UNIVERSAIS - 7D

ALUNO (Processo)	1º Semestre				2º Semestre		
	Início ano letivo	Avaliação Intercalar	Final		Intercalar		Final do ano letivo
			Avaliação	Proposta	Avaliação	Proposta	
Português	-	X	X	X	X	X	X
Inglês	-	X	X	X	X	X	X
Francês	-	X	X	X	X	X	X
História	-	X	X	X	X	X	X
Geografia	-	-	-	-	-	-	-
Matemática	-	-	-	-	-	X	X
Ciências Naturais	-	X	X	X	X	X	X
Físico-Química	-	X	X	X	X	X	X
Educação Visual	-	X	X	X	X	X	X
Educação Tecnológica	-	X	X	X	X	X	X
Tecnologias da Informação e Comunicação	-	X	X	X	X	X	X
Educação Física	-	X	X	X	X	X	X
História, Geografia e Cultura dos Açores	-	-	-	-	-	-	-
Cidadania e Desenvolvimento	-	-	-	-	-	-	-
Educação Pessoal e Social	-	-	-	-	-	-	-

Definição e implementação de medidas universais	X
As medidas universais surtiram efeito desejado	X
As medidas universais não surtiram efeito desejado	X
Manutenção das medidas universais definidas	X
Novas medidas universais	X

## Anexo XLVIII: Questionário Aplicado na AT

Ano Letivo 2023/2024

Preenche este questionário com informações precisas e verdadeiras. As tuas respostas ajudarão a entender melhor quem tu és e como podemos oferecer um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor. Agradecemos a tua colaboração!

### INFORMAÇÕES SOBRE O ALUNO

Nome completo: \_\_\_\_\_

Género: F \_\_\_\_ M \_\_\_\_ Outro \_\_\_\_ Idade \_\_\_\_ Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_ Escalão Escolar \_\_\_\_\_

Atividades Extracurriculares:

Atividades	Observações (quantos dias por semana, horas das atividades, etc)
Explicações	
Desporto	
Grupo de Escoteiros	
Música	
Dança	
Outros	

### INFORMAÇÕES SOBRE OS PAIS

MÃE

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Falecida? Sim: \_\_\_\_ Não: \_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Habilitações Literárias:

1º Ciclo (antiga 4ª classe)	Licenciatura
2º Ciclo (5º e 6º anos)	Pós Graduação
3º Ciclo (até ao 9º ano)	Mestrado

	Secundário (até ao 12º ano)		Doutoramento
--	-----------------------------	--	--------------

Profissão: \_\_\_\_\_

Contatos: Telefónico: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

#### PAI

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Falecido? Sim: \_\_\_\_ Não: \_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Habilitações Literárias:

	1º Ciclo (antiga 4ª classe)		Licenciatura
	2º Ciclo (5º e 6º anos)		Pós Graduação
	3º Ciclo (até ao 9º ano)		Mestrado
	Secundário (até ao 12º ano)		Doutoramento

Profissão: \_\_\_\_\_

Contatos: Telefónico: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

#### ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Quem é o teu encarregado de educação? Mãe \_\_\_\_\_ Pai \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_

Nome completo: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Contatos: Telefónico: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

#### INFORMAÇÕES SOBRE O AGREGADO FAMILIAR

Com quem vives? \_\_\_\_\_

Tens irmãos? Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_ Quantos? \_\_\_\_\_

Irmãs? \_\_\_\_\_ Irmãos? \_\_\_\_\_ Idades dos irmãos? \_\_\_\_\_

Profissão dos irmãos: \_\_\_\_\_

Os teus pais são?

	União de facto		Casados
	Solteiros		Divorciados

Como classificas o ambiente familiar em tua casa?

		Justificação
	Insuficiente	
	Suficiente	
	Bom	
	Muito Bom	

Como é a relação com os membros da sua família?

		Justificação
	Insuficiente	
	Suficiente	
	Bom	
	Muito Bom	

Como consideras a situação económica da tua família?

		Justificação
	Insuficiente	
	Suficiente	
	Bom	
	Muito Bom	

Há alguma circunstância familiar ou situação especial neste momento, que os professores devam estar cientes, como por exemplo divórcio dos pais, lutos, problemas de saúde no agregado familiar?

---

---

---

---

Existe alguma outra informação sobre que consideras importante partilhar connosco? \_\_\_\_\_

## Anexo XLIX: Lista de alunos seguidos por Instituições



Direção da Turma D do 7º ano - 2023/2024

Lista de alunos seguidos por Instituições/ Equipas Especializadas

Alunos (processo)	Instituição	Responsável	Contacto
Ana Júlia  (10199)	Instituto da Segurança Social dos Açores, IPRA  (ISSA)	Ana Paula Silva, Assistente Social  Equipa Multidisciplinar de Assessoria Técnica aos Tribunais/Promoção e Proteção  Núcleo de Apoio Técnico à Infância e Juventude - NATIJ  Divisão de Apoio às Respostas Sociais  Departamento de Ação Social	<a href="mailto:ana.monteiro.silva@seg-social.pt">ana.monteiro.silva@seg-social.pt</a>
Júlio Aveiro  (10068)	Instituto da Segurança Social dos Açores, IPRA  (ISSA)	Maria Beatriz Carvalho	<a href="mailto:m.beatriz.carvalho@seg-social.pt">m.beatriz.carvalho@seg-social.pt</a>
Mariana Monteiro  (10205)	Comissão de Proteção de Crianças e Jovens  (CPCJ)  Instituto de Apoio à Criança – Açores  (IAC)	Ana Maria Costa Botelho, Técnica Superior/ Assistente Social  Membro Representante do Município na CPCJ PDL  Gisela Melo  Valência Animação de Rua	<a href="mailto:anabotelho@mpdelgada.pt">anabotelho@mpdelgada.pt</a>  <a href="mailto:animacaoderua@gmail.com">animacaoderua@gmail.com</a>  <a href="mailto:iacacores@gmail.com">iacacores@gmail.com</a>

Alunos (processo)	Instituição	Responsável	Contacto
Matias Martins (10317)	Casa de Acolhimento Residencial Especializado (CARE) – QUOTIDIANO  (Kairos)	Dr.ª Nuno Matias	
	Delegação Regional de Reinserção do Sul e Ilhas  Núcleo de Apoio Técnico dos Açores  Equipa dos Açores – Ponta Delgada	Patrícia Freitas Lima  Técnica Superior	<a href="mailto:patricia.f.lima@dgrsp.mj.pt">patricia.f.lima@dgrsp.mj.pt</a>  296 281 786

(ESL) Escola Secundária das Laranjeiras

- SPO (Serviço de Psicologia e Orientação)
- EPIS (Empresários Pela Inclusão Social)
- ESE (Equipa de Saúde Escolar)

Outras Instituições

- APPJ (Associação de Promoção de Públicos Jovens)
- ISSA (Instituto da Segurança Social dos Açores)
- IAC (Instituto de Apoio à Criança)
- CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens)
- EMAT (Equipas Multidisciplinares de Apoio aos Tribunais)

## Anexo L: Relatório



DIREÇÃO DA TURMA D DO 7º ANO

Relatório de informações sobre a aluna MARIANA DE JESUS PUIM MONTEIRO, para as instituições Comissão de Proteção de Crianças e Jovens e Instituto de Apoio à Criança – Açores

### Aproveitamento:

Registou 4 níveis inferiores a três. Mais informações na ficha de avaliação em anexo.

### Medidas de Suporte à Aprendizagem e Inclusão (MSAI):

A aluna teve mobilização de medidas universais às disciplinas de P, I, F, H, CN, EF e CD. Estas medidas surtiram o efeito desejado nas disciplinas de P, H e CD, pelo que continuarão a ser aplicadas no próximo semestre. Foram definidas novas medidas universais às disciplinas de I, CN e EF.

### Assiduidade:

Muito irregular com muitas faltas injustificadas. A encarregada de educação tem acesso à plataforma SGE e conhecimento desta situação. Atingiu metade do limite de faltas injustificadas às disciplinas de Português, Inglês, Francês, Geografia, Ciências Naturais, Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Física, Tecnologias da Informação e Comunicação, História, Geografia e Cultura dos Açores e Cidadania e Desenvolvimento; atingiu o limite de faltas: à disciplina de História e Educação Pessoal e Social; ultrapassou o limite de faltas: à disciplina de Matemática. Junta-se em anexo o registo detalhado das faltas totais da Mariana Monteiro. Ultrapassou o limite permitido de faltas de material à disciplina de Educação Física, pelo que irá cumprir medidas de integração (serviço cívico) em articulação com o Conselho Executivo. Caso a Encarregada de Educação ou a aluna não concordarem com as medidas, a aluna terá um dia de suspensão.

### Comportamento:

A turma registou um comportamento muito perturbador, conversadores, fomentadores de intrigas, implicativos, provocadores, imaturos, não aceitam ser repreendidos, e alguns quando o são têm respostas explosivas. A Mariana não é um caso grave, mas também tem comportamentos iguais aos acima descritos. Não tem participações disciplinares.



## Anexo LII: Carta de Recomendação elaborada pelo diretor de turma



### CARTA DE RECOMENDAÇÃO

Caro colega Gabriel Guerreiro, Professor Orientador Acompanhante do Estágio de Laura Isabel Melo Santos.

Venho por este meio informar e recomendar vivamente a Professora Estagiária Laura Isabel Melo Santos, pelo trabalho desenvolvido enquanto estagiária da minha Direção de Turma 7D, durante este ano letivo de 2023/2024.

Enquanto Orientador da Direção de Turma, pude observar as suas capacidades intelectuais, determinação e profissionalismo. A Laura demonstrou consistentemente uma grande noção do que era a escola, e esta escola em particular, aplicando-a de forma rápida e consisa, mostando uma grande sensibilidade e preocupação pelas situações pessoais e familiares dos alunos desta turma, nomeadamente na consecução com sucesso dos seus percursos escolares.

Foi uma pessoa de confiança e que cumpriu sempre com os prazos definidos para a realização das tarefas inerentes ao Diretor de Turma. Perspicazmente, e sentindo que não tínhamos muitas informações sobre o universo familiar, económico e social dos alunos, prontificou-se imediatamente para a criação de um documento que nos desse as respostas necessárias. Esta situação mostrou bem a conjugação das capacidades da Laura em combinar os seus conhecimentos académicos com a sua aplicação prática.

A Laura, apesar de tímida, mostrou sempre boas competências de relacionamento interpessoal, não só com os alunos, mas também com todos os membros do Conselho de Turma e com os Encarregados de Educação.

O seu percurso, as funções e as tarefas que tão bem desempenhou, a sua perspicácia, a sua empatia, o seu empenho, a vontade de aprender e a sua capacidade de trabalho, fazem-me acreditar grandemente no seu sucesso profissional.

21 de junho de 2024

(Miguel Filipe Mendes Gonçalves)

## Anexo LIII: Formação de Noções Básicas de Primeiros Socorros.



### CERTIFICADO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Certifica-se que **Laura Isabel Melo Santos**, com número de identificação fiscal **250145634**, concluiu a ação de formação:

#### **“NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS - S.MIGUEL”**

(Área de Educação e Formação: 813)

A ação formativa, com código **233939363**, realizou-se no dia 27 de abril de 2024, com a duração total de 6 horas.

*Lisboa, 3 de maio 2024*

O Responsável pela Entidade Formadora

*Certificado N.º FD5447*

Entidade Formadora Certificada pela DGERT nas áreas de educação e formação:

- 090 - Desenvolvimento pessoal
- 345 - Gestão e administração
- 813 – Desporto



## Anexo LIV: Formação “Mindfulness no Desporto”



### CERTIFICADO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Certifica-se que **Laura Isabel Melo Santos**, com número de identificação fiscal **250145634**, concluiu a ação de formação:

#### “MINDFULNESS NO DESPORTO”

(Área de Educação e Formação: 813)

A ação formativa, com código **233939359**, realizou-se entre os dias 1 e 15 de maio de 2024, com a duração total de 2 horas.

*Lisboa, 20 de maio 2024*

O Responsável pela Entidade Formadora

**Certificado N.º FD5568**

Entidade Formadora Certificada pela DGERT nas áreas de educação e formação:

- 090 - Desenvolvimento pessoal
- 345 - Gestão e administração
- 813 – Desporto



**Anexo LV: Formação de Judo**



**Anexo LVI: Workshop de Rugby**



**Anexo LVII– Projeto Professor Inteiro (PTI)**

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**Projeto de Professor a Tempo Inteiro (PTI)**



**Professor estagiário:** Laura Santos

**Professor cooperante:** Gabriel Guerreiro

**Professora orientadora:** Júlio Martins

Ano letivo 2023/2024

## Índice

<b>Enquadramento Geral .....</b>	<b>267</b>
<b>Operacionalização.....</b>	<b>268</b>
<b>Objetivos Gerais .....</b>	<b>270</b>
<b>Objetivos Específicos.....</b>	<b>271</b>
<b>Destinatários.....</b>	<b>272</b>
<b>Recursos Materiais .....</b>	<b>274</b>
<b>Expectativas.....</b>	<b>276</b>
<b>Balanço Final .....</b>	<b>277</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>279</b>
<b>Anexo I: O meu horário na semana do PTI.....</b>	<b>280</b>
<b>Anexo II: Planos de Aula .....</b>	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## Enquadramento Geral

O Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI) é uma iniciativa que visa proporcionar aos estagiários, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Escola Secundária das Laranjeiras, uma experiência mais abrangente e intensiva da prática docente. Embora não seja um projeto obrigatório no protocolo de estágio, é uma oportunidade valiosa oferecida pela entidade de acolhimento para enriquecer a minha formação enquanto futura docente.

Este projeto permitiu-me expandir significativamente o número de tempos letivos que ministro, passando de um horário regular de 9 tempos letivos para um total de 22 tempos letivos. Isso significa que tive mais oportunidades de interagir com os alunos, desenvolver/planear e implementar planos de aula e aperfeiçoar as minhas habilidades pedagógicas.

Ao participar no Projeto Professor Tempo Inteiro, tive a oportunidade de mergulhar mais profundamente na prática da docência, enfrentando desafios adicionais e adquirindo uma compreensão mais ampla do que é ser um professor em tempo integral. Explorei diferentes estratégias de ensino, lidar com uma variedade de situações de aula e aprender a gerir eficazmente o tempo e os recursos disponíveis.

Além disso, ao estar imersa numa carga horária mais intensiva, tive a oportunidade de receber um feedback mais abrangente e específico sobre o seu desempenho, permitindo identificar as minhas áreas fortes e as áreas a desenvolver.

Na minha opinião o Projeto Professor Tempo Inteiro foi uma iniciativa fundamental que complementa o meu processo de estágio, preparando os futuros professores para os desafios e responsabilidades da carreira docente em tempo integral.

## Operacionalização

O Projeto Professor Tempo Inteiro se desdobrou em várias etapas para uma existisse uma operacionalização eficaz:

O planeamento inicial iniciou-se com uma reunião entre o núcleo de estágio de Educação Física com o orientador de estágio da entidade de acolhimento. Nessa sessão, foram discutidos os pormenores do projeto e foram definidos os objetivos específicos a serem alcançados durante o período expandido de tempos letivos.

Seguidamente, foi definida a semana na qual o projeto iria se realizar. No meu caso, primeiramente tinha escolhido a semana de 15 a 19 de abril, mas uma vez que a equipa de Futsal Masculina da escola se sangrou campeã de ilha tive que acompanhar a mesma na semana referida à ilha do Faial, de forma esta participar nos Jogos Desportivos Escolares de Futsal (ensino secundário). Neste sentido, mudei a data do projeto para a semana anterior, ou seja, desde do dia 8 a 12 de abril.

Posteriormente, foi pedido ao Coordenador de Departamento o documento com todos os horários dos professores para conseguir escolher as turmas a quem eu ia lecionar as aulas, de forma a não coincidir com o meu horário de direção de turma e com o horário das turmas que me foram atribuídas no início do ano letivo. Após a escolha das turmas e contruído o meu horário para aquela semana, os estagiários reuniram-se e realizaram as devidas alterações no seu horário definido de forma a não haver turmas em comum. Posto isto, os horários finais foram enviados para o orientador cooperante (anexo I).

Em seguida, os professores das turmas foram contatos, via *email*, pelos estagiários para perceber a disponibilidade da turma para participar nesta iniciativa. Caso a turma se encontrasse disponível para a participação no projeto, o professor responsável da mesma devia indicar também os espaços de aula da turma naquela semana, as modalidades a serem lecionadas, o nível que a turma se encontrava na modalidade e efetuar uma breve caracterização da turma. É de salientar que todos os docentes do departamento mostraram-se com total disponibilidade em colaborar com os estagiários neste projeto.

Após a etapas anteriores estarem definidas, dediquei-me à elaboração dos planos de aula (anexo II) para cada turma. Estes planos foram cuidadosamente alinhados com as informações que o docente responsável da turma indicou.

Imediatamente, com os planos de aula em mãos, parti para a implementação das atividades planejadas. Durante este processo, utilizei métodos de ensino diversificados e adaptei a minha abordagem pedagógica às características e interesses dos alunos envolvidos.

Os docentes das turmas envolvidas acompanharam de perto as aulas lecionadas, fornecendo feedback, no final da mesma, sobre o meu desempenho. Além disso, os alunos também foram convidados a fornecer o seu feedback sobre a aula.

A última etapa deste processo diz respeito, a dedicar algum tempo para refletir sobre a minha prática docente, identificando pontos fortes e áreas que necessitam de desenvolvimento.

## Objetivos Gerais

A seguir, serão apresentados os objetivos gerais deste projeto, delineando as metas a serem alcançadas ao longo do processo.

✓ **Ampliar a Experiência Prática:**

Proporcionar aos estagiários uma oportunidade significativa de vivenciar a prática docente em um ambiente escolar em tempo integral, permitindo-lhes uma imersão mais profunda na profissão.

✓ **Desenvolver Habilidades Pedagógicas:**

Permitir que os estagiários aprimorem suas habilidades de planejamento de aulas, implementação de estratégias de ensino e avaliação de aprendizagem dos alunos por meio de uma prática mais intensiva.

✓ **Adaptar-se à Realidade Profissional:**

Familiarizar os estagiários com as responsabilidades do dia-a-dia de um docente em tempo integral, incluindo a gestão de tempo, o trabalho em equipa e a resolução de problemas em contexto escolar.

✓ **Promover a Reflexão Crítica:**

Estimular os estagiários a refletirem sobre sua prática docente, identificando pontos fortes, áreas de melhoria e estratégias eficazes para o ensino e aprendizagem.

✓ **Fomentar a Autoconfiança:**

Aumentar a autoconfiança dos estagiários nas suas habilidades como professores, proporcionando-lhes oportunidades para experimentar e crescer profissionalmente em um ambiente de apoio e orientação.

✓ **Contribuir para a Formação Integral:**

Contribuir para a formação integral dos estagiários, preparando-os para os desafios e exigências da carreira docente e incentivando o compromisso com a excelência no ensino e na aprendizagem.

## Objetivos Específicos

A seguir, serão apresentados os objetivos específicos deste projeto, delineando as metas a serem alcançadas ao longo do processo.

✓ **Aprofundar o Conhecimento Prático:**

Proporcionar aos estagiários uma experiência prolongada em aula para aprimorar a sua compreensão das dinâmicas de ensino e aprendizagem.

✓ **Explorar Diferentes Contextos de Ensino:**

Permitir que os estagiários trabalhem com uma variedade de turmas e níveis de ensino para desenvolverem uma compreensão mais ampla das necessidades dos alunos.

✓ **Refinar Técnicas de Gerenciamento de Sala de Aula:**

Oferecer oportunidades para os estagiários praticarem e aperfeiçoarem as suas habilidades de gestão em contexto de sala de aula, incluindo estratégias de disciplina e criação de um ambiente de aprendizagem positivo.

✓ **Desenvolver Estratégias de Diferenciação:**

Capacitar os estagiários a criar planos de aula diferenciados que atendam às diversas necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos, promovendo assim a inclusão e o sucesso de todos os estudantes.

✓ **Cultivar Parcerias Escola-Comunidade:**

Incentivar os estagiários a colaborarem com outros profissionais da escola, para enriquecer o ambiente educacional e promover o envolvimento dos alunos no processo de aprendizagem.

✓ **Promover a Auto-Reflexão e Desenvolvimento Profissional:**

Estimular os estagiários a refletirem sobre as nossas práticas de ensino, identificando áreas de força e oportunidades de crescimento, e a procurar continuamente o aprimoramento pessoal e profissional.

## Destinatários

Ao considerar os destinatários deste projeto, podemos observar uma diversidade de contextos e necessidades, cada um apresentando desafios e oportunidades específicas para o meu desenvolvimento profissional.

No que diz respeito ao 10ºA, encontrei uma turma composta por 12 alunos, com uma variedade de habilidades e níveis de proficiência. A modalidade lecionada foi natação. Enquanto alguns alunos estavam no nível introdutório, outros já alcançaram um nível elementar ou avançado. Esta diversidade exigiu uma abordagem diferenciada para atender às necessidades individuais de cada aluno, promovendo assim um ambiente inclusivo e de aprendizagem eficaz.

Na turma 12A, que terá sua primeira aula de basquetebol, encontrei um grupo de 18 alunos com um comportamento exemplar. Metade da turma estava no nível introdutório, enquanto a outra metade estava no nível elementar. Esta foi uma oportunidade emocionante para introduzir os alunos a uma nova modalidade desportiva, estimulando o trabalho em equipa e o desenvolvimento de habilidades motoras específicas.

A turma 9ºA apresentou um desafio diferente, sendo composta por apenas 3 alunos com um currículo adaptado. Apesar do seu ritmo de aprendizagem mais lenta, estes alunos foram bem comportados e recetivos. A aula de ginástica acrobática ofereceu uma oportunidade de envolvê-los em atividades físicas estimulantes, adaptadas às suas habilidades e interesses individuais.

No espaço ao ar livre do 10ºC, encontramos uma turma de futebol com uma dinâmica interessante, composta por mais meninas do que rapazes. Com um total de 13 alunos, essa turma demonstra um bom comportamento e uma atitude respeitosa. A aula de futebol proporciona uma oportunidade para promover a igualdade de gênero e desenvolver habilidades esportivas em um ambiente inclusivo e colaborativo.

Por fim, a turma 8ºB apresenta um novo desafio, com 10 alunos que terão sua primeira experiência com a modalidade de voleibol. Com uma maioria de rapazes, esta será uma oportunidade para explorar as habilidades motoras específicas exigidas pelo voleibol e promover o trabalho em equipe e a cooperação entre os alunos.

Em resumo, os destinatários do "Projeto Professor Tempo Inteiro" representam uma diversidade de contextos e necessidades, cada um oferecendo oportunidades únicas para o desenvolvimento profissional dos estagiários. Através da prática docente intensiva e da adaptação às diferentes realidades de sala de aula, os estagiários estarão bem preparados para enfrentar os desafios da carreira de professor de educação física.

## **Recursos Materiais**

Para que este projeto atingisse as minhas expectativas, assim como de um correto funcionamento, foram necessários diversos recursos materiais, consoantes as diferentes modalidades, nomeadamente:

### Basquetebol:

- Coletes;
- Bolas de Basquetebol;
- Tabelas;
- Cones;

### Voleibol:

- Rede;
- Cones;
- Bolas de Voleibol;

### Futebol:

- Coletes;
- Balizas;
- Bolas de Futebol;
- Cones;

### Natação:

- Placas;

### Ginástica Acrobática:

- Colunas;
- Imagens das figuras;

### Atletismo:

- Blocos;
- Rodo;
- Barreiras;
- Cones;

- Testemunhos;
- Pesos;

### Ginástica:

- Colchões de queda;
- Praticáveis;
- Reuter;
- Boque;
- Minitrampolim;
- Trave;
- Coluna;

## Expectativas

As minhas expectativas para a realização deste projeto eram diversas e variadas, mas todas impulsionadas pelo desejo de ter a experiência de possuir um horário completo de um professor. Olhando para trás, recordo-me do misto de emoções que antecederam o início deste desafiante percurso.

Uma das minhas expectativas que carregava era a de expandir a minha compreensão prática da docência. Ansiava pela oportunidade de vivenciar a rotina de um professor em tempo integral, sabendo que isso me permitiria desenvolver uma visão mais abrangente das responsabilidades da profissão. No entanto, estava consciente de que essa imersão total exigiria um esforço significativo e uma aplicação de energia considerável.

Além disso, tinha a expectativa de aprimorar as minhas habilidades de gestão do tempo e do espaço de aula. Antecipava os longos dias de planeamento, preparação de materiais e execução das aulas, sabendo que a sobrecarga de trabalho seria uma realidade inevitável. Estava preparada para enfrentar o cansaço físico e mental que ia acompanhar o compromisso de ser professora em tempo integral.

Outra expectativa que me nutria era a de fortalecer os meus laços com a comunidade escolar, quer professores e alunos. Desejava construir relacionamentos sólidos e significativos com os alunos e colegas, reconhecendo a importância do apoio mútuo para o sucesso educacional.

Ao olhar para trás, reconheço que essas expectativas foram, de fato, atendidas, embora o caminho não tenha sido isento de dificuldades. O cansaço físico e emocional foi uma presença constante ao longo do projeto, exigindo uma dose extra de resiliência e determinação. No entanto, cada desafio superado serviu como uma oportunidade de crescimento e aprendizagem, reforçando a minha paixão pelo ensino e fortalecendo a minha convicção de que o esforço investido valeu a pena.

## Balanço Final

Ao encerrar minha participação neste projeto, é essencial realizar um balanço abrangente desta experiência marcante que influenciou o meu desenvolvimento como docente. Refletindo sobre os desafios enfrentados, as conquistas alcançadas e as lições aprendidas, percebo o impacto profundo que este projeto teve na minha jornada como futura professora de educação física.

Comparando o presente com o futuro, é evidente o quanto essa imersão na prática docente enriqueceu a minha preparação para a minha futura carreira. Durante esse período, pude consolidar o meu conhecimento teórico com a experiência prática, adquirindo uma compreensão holística das complexidades do ensino e da aprendizagem. Essa vivência me proporcionou uma visão mais clara da minha vocação como futura professora e reforçou a minha determinação em fazer a diferença na vida dos alunos/jovens.

Este projeto contribuiu de maneira significativa para o meu crescimento profissional e pessoal. Aprendi a importância da flexibilidade, da adaptabilidade e da resiliência diante do contexto escolar. Ao enfrentar uma variedade de situações, desde a gestão das turmas heterogêneas, como por exemplo na aula de natação lecionada à turma 10<sup>º</sup>A notou-se claramente que havia diferentes níveis (introdutório, elementar e avançado), neste sentido, tive que efetuar algumas alterações ao plano, anteriormente, construído, até à resolução de conflitos em sala de aula, desenvolvi habilidades essenciais de liderança, comunicação e de resolução de problemas. Essas habilidades não apenas me capacitam como professora, mas também como uma líder educacional capaz de inspirar e motivar os alunos.

Ao longo dessa jornada, encontrei desafios reais que exigiram um esforço adicional, por exemplo, a segunda aula da turma 12<sup>º</sup>A tinha como espaço o pavilhão e como este encontrava-se indisponível por estar a haver jogos de voleibol, posto isso e com a máxima antecedência eu e o professor responsável da turma em conjunto arranjamos uma solução, alterando o espaço de aula para o ar livre e lecionando futebol em vez de basquetebol. Lidar com a diversidade de habilidades e interesses dos alunos, gerenciar o tempo de forma eficaz e manter a motivação foram apenas alguns dos obstáculos enfrentados. No entanto, cada desafio superado representou uma oportunidade de crescimento e aprendizagem. Através

da reflexão contínua sobre a minha prática docente, pude identificar áreas de melhoria e implementar estratégias para o meu aprimoramento profissional.

As expectativas que alimentei antes de iniciar este projeto foram amplamente atendidas e até superadas em muitos aspectos. A imersão completa na prática docente me proporcionou uma compreensão mais profunda do que significa ser um professor em tempo integral. Aprendi a importância da empatia e da paciência ao lidar com os alunos, reconhecendo que cada indivíduo tem seu próprio ritmo de aprendizagem e as suas próprias necessidades.

Em suma, o "Projeto Professor Tempo Inteiro" foi uma jornada desafiadora e enriquecedora que com certeza contribui de forma positiva para o meu futuro como docente. Estou profundamente grata pelas experiências vividas, pelos relacionamentos construídos e pelas lições aprendidas ao longo deste projeto. Estou confiante de que as habilidades, conhecimentos e valores adquiridos durante este projeto me capacitarão a ser uma professora eficaz e inspiradora, dedicada a promover o desenvolvimento integral dos alunos e a tornar o mundo um lugar melhor através da educação.

# Anexos

Anexo I: O meu horário na semana do PTI

**PTI – Laura Santos**

**Semana: 8 a 12 de abril de 2024**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30	7ºD		8ºB		
9:15			(Luís Arruda)		
9:15	DT				
10:00					
10:15	9ºA				
11:00	10ºC	12ºA	10ºA	(Prof. Daniel Lima)	12ºA
11:00	(Prof. Cecília Dowling)	(Prof. Bruno Pimentel)	(Prof. Bruno Pimentel)		(Prof. Bruno Pimentel)
11:45					
12:00	DT			7ºD	
12:45					10ºJ
12:45					
13:30					
13:45	<hr/>				
14:30					
14:35	10ºA				
15:20	(Prof. Bruno Pimentel)				
15:25			ADE's		
16:10					

Anexo XLVIII:

Grupo de Intervenção

Idade	M/F
14	M
12	F
12	F
14	F
12	M
12	F
13	M
14	F
14	M
12	F
13	F
12	F
12	F
12	M

Composição Corporal				
Peso	Altura	IMC		
Kg	m	Kg/m <sup>2</sup>		
Result.	Result.	Result.	Min	Max
105	1,69	36,8	15,7	22,2
41	1,58	16,4	13,7	19,4
53	1,55	22,1	13,7	19,4
66	1,60	25,8	13,7	19,4
53	1,67	19,0	14,7	20,4
36	1,57	14,6	13,7	19,4
37	1,41	18,6	15,2	21,3
64	1,54	27,0	13,7	19,4
52	1,70	18,0	15,7	22,2
55	1,59	21,8	13,7	19,4
41	1,53	17,5	13,7	19,4
46	1,48	21,0	13,7	19,4
59	1,49	26,6	13,7	19,4
38	1,41	19,1	14,7	20,4

Grupo de controlo

Idade	M/F
12	F
12	M
11	M
12	M
13	M
13	M
13	M
12	F
11	M
11	M
13	M
12	F

Composição Corporal				
Peso	Altura	IMC		
Kg	m	Kg/m <sup>2</sup>		
Result.	Result.	Result.	Min	Max
46	1,53	19,7	14,7	21,3
53	1,51	23,2	14,7	20,4
42	1,50	18,7	14,2	19,5
39	1,44	18,8	14,7	20,4
59	1,66	21,4	15,2	21,3
91	1,63	34,3	15,2	21,3
39	1,58	15,6	15,2	21,3
59	1,62	22,5	14,7	21,3
38	1,43	18,6	14,2	19,5
61	1,46	28,6	14,2	19,5
55	1,50	24,4	15,2	21,3
42	1,52	18,2	14,7	21,3

Anexo LIX: 1º Momento Avaliativo grupo de intervenção e controlo, respetivamente

**Aptidão Física**  
1º Momento

DATA: 19/10/2024



Ano Letivo  
2023/2024

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA				Aptidão Aeróbia									Aptidão Neuromuscular									Composição Corporal						Avaliação
7ºD				Resistência			Força Média			Força Superior			Flexibilidade			Agilidade			Peso	Altura	IMC							
Nº	Nome	Idade	M/F	Vai-Vem		Milha	Abdominais		Ext. Braços		Sit & Reach		4x10m			Kg	m	Kg/m2										
				Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max	Result.	Result.	Result.	Min	Max	ZS				
1	Afonso Raposo	14	M	12	Não	36	0,00		9,09	17	Não	24	0	Não	14	15,5	Não	20,3	13,6	Não	11,7	105	1,69	36,8	15,7	22,2	Não	
2	Alexandra Massa	12	F	22	Sim	16	0,00		8,46	74	Sim	12	6	Não	7	25	Sim	22,9	12,2	Sim	13,1	41	1,58	16,4	13,7	19,4	Sim	
3	Ana Júlia Nunes	12	F	12	Não	16	0,00		8,46	44	Sim	12	3	Não	7	30	Sim	22,9	13,5	Não	13,1	53	1,55	22,1	13,7	19,4	Não	
4	Bianca Martins	14	F	9	Não	16	0,00		8,46	9	Não	12	2	Não	7	30	Sim	22,9	14,4	Não	13,1	66	1,60	25,8	13,7	19,4	Não	
5	César Raposo	12	M	46	Sim	23	0,00		9,57	75	Sim	18	6	Não	10	31	Sim	20,3	10,5	Sim	12,2	53	1,67	19,0	14,7	20,4	Sim	
6	Júlia Melo	12	F	16	Sim	16	0,00		8,46	29	Sim	12	3	Não	7	18,5	Não	22,9	12,0	Sim	13,1	36	1,57	14,6	13,7	19,4	Sim	
7	Júlio Aveiro	13	M	52	Sim	28	0,00		9,4	33	Sim	21	6	Não	12	25	Sim	20,3	12,6	Não	12,0	37	1,41	18,6	15,2	21,3	Sim	
8	Kerolaine Silva	14	F	24	Sim	16	0,00		8,46	20	Sim	12	5	Não	7	38	Sim	22,9	11,2	Sim	13,1	64	1,54	27,0	13,7	19,4	Não	
9	Lucas Raposo	14	M	52	Sim	36	0,00		9,09	19	Não	24	4	Não	14	29	Sim	20,3	10,2	Sim	11,7	52	1,70	18,0	15,7	22,2	Sim	
10	Maria Rita Correia	12	F	12	Não	16	0,00		8,46	20	Sim	12	3	Não	7	31	Sim	22,9	13,8	Não	13,1	55	1,59	21,8	13,7	19,4	Não	
11	Mariana Monteiro	13	F	25	Sim	16	0,00		8,46	11	Não	12	1	Não	7	32	Sim	22,9	12,8	Sim	13,1	41	1,53	17,5	13,7	19,4	Sim	
12	Matilde Botelho	12	F	12	Não	16	0,00		8,46	20	Sim	12	2	Não	7	28	Sim	22,9	13,5	Não	13,1	46	1,48	21,0	13,7	19,4	Não	
13	Matilde Pacheco	12	F	16	Sim	16	0,00		8,46	13	Sim	12	2	Não	7	31	Sim	22,9	14,5	Não	13,1	59	1,49	26,6	13,7	19,4	Não	
14	Rui Lopes	12	M	43	Sim	23	0,00		9,57	16	Não	18	4	Não	10	26	Sim	20,3	11,4	Sim	12,2	38	1,41	19,1	14,7	20,4	Sim	

O/A Professora/a  
Laura Santos

# Aptidão Física

## 1º Momento

DATA: 28/09/2023



Ano Letivo  
2023/2024

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA				Aptidão Aeróbia						Aptidão Neuromuscular						Composição Corporal						Avaliação						
7ºB				Resistência			Força Média			Força Superior			Flexibilidade			Agilidade			Peso	Altura	IMC							
Nº	Nome	Idade	M/F	Vai-Vem		Mín	Milha		Abdominais		Ext. Braços		Sit & Reach			4x10m			Kg	m	Kg/m2							
				Result.	ZS		Result.	ZS	Max	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max	Result.	Result.	Result.	Min	Max	ZS	
1	Eva Karnel	12	F	14	Não	22			8,48	80	Sim	18	19	Sim	7	30	Sim	25,4	12,5	Sim	12,9	46	1,53	19,7	14,7	21,3	Sim	
2	Filipe Sousa	12	M	16	Não	23			9,57	37	Sim	18	4	Não	10	23	Sim	20,3	19,4	Não	12,2	53	1,51	23,2	14,7	20,4	Não	
3	Gonçalo Farias	11	M	50	Sim	20			9,53	80	Sim	15	23	Sim	8	10	Não	20,3	11,7	Sim	12,5	42	1,50	18,7	14,2	19,5	Sim	
4	Henrique Arruda	12	M	41	Sim	23			9,57	51	Sim	18	20	Sim	10	13	Não	20,3	12,4	Não	12,2	39	1,44	18,8	14,7	20,4	Sim	
5	Higor Nora	13	M	28	Sim	28			9,4	40	Sim	21	10	Não	12	28	Sim	20,3	18,8	Não	12,0	59	1,66	21,4	15,2	21,3	Não	
6	Lucas Oliveira	13	M	9	Não	28			9,4	19	Não	21	7	Não	12	10	Não	20,3	13,2	Não	12,0	91	1,63	34,3	15,2	21,3	Não	
7	Matias Oliveira	13	M	9	Não	28			9,4	50	Sim	21	21	Sim	12	12	Não	20,3	11,5	Sim	12,0	39	1,58	15,6	15,2	21,3	Sim	
8	Matilde Santos	12	F	9	Não	22			8,48	62	Sim	18	7	Sim	7	16	Não	25,4	13,0	Não	12,9	59	1,62	22,5	14,7	21,3	Não	
9	Renato Silva	11	M	23	Sim	20			9,53	30	Sim	15	10	Sim	8	23	Sim	20,3	12,7	Não	12,5	38	1,43	18,6	14,2	19,5	Sim	
10	Rodrigo Silveira	11	M	8	Não	20			9,53	36	Sim	15	11	Sim	8	19	Não	20,3	13,4	Não	12,5	61	1,46	28,6	14,2	19,5	Não	
11	Rui Simão	13	M	16	Não	28			9,4	27	Sim	21	5	Não	12	28	Sim	20,3	13,1	Não	12,0	55	1,50	24,4	15,2	21,3	Não	
12	Sofia Almeida	12	F	24	Sim	22			8,48	80	Sim	18	16	Sim	7	35	Sim	25,4	11,8	Sim	12,9	42	1,52	18,2	14,7	21,3	Sim	
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												

O/A Professor/a  
Filipa Andrade

Anexo LX: 2º Momento Avaliativo grupo de intervenção e controlo, respetivamente

**Aptidão Física**  
2º Momento

DATA: 01/02/2024



Ano Letivo  
2023/2024

7ºD				Aptidão Aeróbia						Aptidão Neuromuscular						Composição Corporal						Avaliação					
Nº	Nome	Idade	M/F	Resistência			Força Média			Força Superior			Flexibilidade			Agilidade			Peso	Altura	IMC						
				Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Max		Result.	Min	Max	ZS	
1	Afonso Raposo	15	M	4	Não	42			8,47	50	Sim	24	4	Não	16	17	Não	20,3	13,3	Não	11,2	99	1,69	34,7	16,3	23,1	Não
2	Alexandra Massa	13	F	35	Sim	16			8,46	80	Sim	12	9	Sim	7	24,5	Sim	22,9	10,8	Sim	13,1	45,2	1,58	18,1	13,7	19,4	Sim
3	Ana Júlia Nunes	12	F	21	Sim	16			8,46	60	Sim	12	6	Não	7	27,5	Sim	22,9	11,2	Sim	13,1	52,4	1,55	21,8	13,7	19,4	Não
4	Bianca Martins	14	F	15	Não	16			8,46	5	Não	12	0	Não	7	32	Sim	22,9	13,8	Não	13,1	62	1,60	24,2	13,7	19,4	Não
5	César Raposo	13	M	63	Sim	28			9,4	80	Sim	21	11	Não	12	29	Sim	20,3	9,2	Sim	12,0	55,8	1,67	20,0	15,2	21,3	Sim
6	Júlia Melo	12	F	14	Não	16			8,46	35	Sim	12	7	Sim	7	12	Não	22,9	10,6	Sim	13,1	42,8	1,57	17,4	13,7	19,4	Sim
7	Júlio Aveiro	13	M	41	Sim	28			9,4	55	Sim	21	18	Sim	12	27	Sim	20,3	12,8	Não	12,0	39	1,41	19,6	15,2	21,3	Sim
8	Kerolaine Silva	14	F	15	Não	16			8,46	52	Sim	12	8	Sim	7	40	Sim	22,9	11,8	Sim	13,1	62	1,54	26,1	13,7	19,4	Não
9	Lucas Raposo	15	M	72	Sim	42			8,47	80	Sim	24	12	Não	16	30,5	Sim	20,3	8,3	Sim	11,2	60,8	1,70	21,0	16,3	23,1	Sim
10	Maria Rita Correia	13	F	13	Não	16			8,46	40	Sim	12	5	Não	7	16	Não	22,9	11,2	Sim	13,1	55,3	1,59	21,9	13,7	19,4	Não
11	Mariana Monteiro	13	F	30	Sim	16			8,46	47	Sim	12	10	Sim	7	26	Sim	22,9	11,9	Sim	13,1	43	1,53	18,4	13,7	19,4	Sim
12	Matilde Botelho	12	F	12	Não	16			8,46	9	Não	12	1	Não	7	14	Não	22,9	12,0	Sim	13,1	47,3	1,48	21,6	13,7	19,4	Não
13	Matilde Pacheco	12	F	10	Não	16			8,46	18	Sim	12	3	Não	7	30	Sim	22,9	11,6	Sim	13,1	55	1,49	24,8	13,7	19,4	Não
14	Rui Lopes	13	M	44	Sim	28			9,4	24	Sim	21	5	Não	12	26,5	Sim	20,3	10,7	Sim	12,0	42,3	1,41	21,3	15,2	21,3	Sim

O/A Professor/a  
Laura Santos

# Aptidão Física

## 2º Momento

DATA: 16/05/2024



Ano Letivo  
2023/2024

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA				Aptidão Aeróbica						Aptidão Neuromuscular						Composição Corporal						Avaliação						
7ºB				Resistência			Força Média			Força Superior			Flexibilidade			Agilidade			Peso	Altura	IMC							
Nº	Nome	Idade	M/F	Vai-Vem		Milha	Abdominais		Ext. Braços		Sit & Reach		4x10m		Kg	m	Kg/m2											
				Result.	ZS	Mín	Result.	ZS	Max	Result.	ZS	Mín	Result.	ZS	Mín	Result.	ZS	Max	Result.	Result.	Result.	Mín	Max	ZS				
1	Eva Karnel	12	F	19	Não	22			8,48	80	Sim	18	19	Sim	7	31	Sim	25,4	12,3	Sim	12,9	37,5	1,56	15,4	14,7	21,3	Sim	
3	Gonçalo Farias	11	M	70	Sim	20			9,53	80	Sim	15	32	Sim	8	11	Não	20,3	11,7	Sim	12,5	44,7	1,54	18,8	14,2	19,5	Sim	
4	Henrique Arruda	13	M	45	Sim	28			9,4	80	Sim	21	24	Sim	12	23	Sim	20,3	11,6	Sim	12,0	39,2	1,47	18,1	15,2	21,3	Sim	
5	Higor Nora	13	M	35	Sim	28			9,4	80	Sim	21	18	Sim	12	28	Sim	20,3	10,3	Sim	12,0	56,3	1,66	20,4	15,2	21,3	Sim	
6	Lucas Oliveira	13	M	13	Não	28			9,4	13	Não	21	10	Não	12	20	Não	20,3	12,3	Não	12,0	97,7	1,65	35,9	15,2	21,3	Não	
7	Matias Oliveira	13	M	29	Sim	28			9,4	26	Sim	21	22	Sim	12	18	Não	20,3	11,2	Sim	12,0	39,8	1,59	15,7	15,2	21,3	Sim	
8	Matilde Santos	12	F	13	Não	22			8,48	80	Sim	18	6	Não	7	26	Sim	25,4	12,7	Sim	12,9	51,1	1,63	19,2	14,7	21,3	Sim	
9	Renato Silva	11	M	30	Sim	20			9,53	43	Sim	15	10	Sim	8	22	Sim	20,3	11,8	Sim	12,5	35,6	1,46	16,7	14,2	19,5	Sim	
10	Rodrigo Silveira	11	M	14	Não	20			9,53	25	Sim	15	11	Sim	8	29	Sim	20,3	13,4	Não	12,5	57,5	1,49	25,9	14,2	19,5	Não	
11	Rui Simão	13	M	25	Não	28			9,4	68	Sim	21	18	Sim	12	29	Sim	20,3	11,9	Sim	12,0	51,4	1,53	22,0	15,2	21,3	Não	
12	Sofia Almeida	14	F	31	Sim	27			9,05	80	Sim	18	11	Sim	7	39	Sim	25,4	11,5	Sim	12,7	41,9	1,53	17,9	15,7	23,1	Sim	
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												

**Anexo LXI:** Comparação dos resultados (grupo de intervenção)

1º semestre			2º semestre			Balanco Final
Força Média			Força Média			
Abdominais			Abdominais			
Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	
17	Não	24	50	Sim	24	positivo
74	Sim	12	80	Sim	12	positivo
44	Sim	12	60	Sim	12	positivo
9	Não	12	5	Não	12	negativo
75	Sim	18	80	Sim	21	positivo
29	Sim	12	35	Sim	12	positivo
33	Sim	21	55	Sim	21	positivo
20	Sim	12	52	Sim	12	positivo
19	Não	24	80	Sim	24	positivo
20	Sim	12	40	Sim	12	positivo
11	Não	12	47	Sim	12	positivo
20	Sim	12	9	Não	12	negativo
13	Sim	12	18	Sim	12	positivo
16	Não	18	24	Sim	21	positivo

1º semestre			2º semestre			Balanco Final
Força Superior			Força Superior			
Ext. Braços			Ext. Braços			
Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	
0	Não	14	4	Não	16	positivo
6	Não	7	9	Sim	7	positivo
3	Não	7	6	Não	7	positivo
2	Não	7	0	Não	7	negativo
6	Não	10	11	Não	12	positivo
3	Não	7	7	Sim	7	positivo
6	Não	12	18	Sim	12	positivo
5	Não	7	8	Sim	7	positivo
4	Não	14	12	Não	16	positivo
3	Não	7	5	Não	7	positivo
1	Não	7	10	Sim	7	positivo
2	Não	7	1	Não	7	negativo
2	Não	7	3	Não	7	positivo
4	Não	10	5	Não	12	positivo

Anexo LXII: Comparação dos resultados (grupo de controlo)

1º semestre			2º semestre			Balanço Final
Força Média			Força Média			
Abdominais			Abdominais			
Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	
24	Sim	18	16	Sim	18	negativo
26	Sim	18	20			negativo
33	Sim	15	17	Sim	15	negativo
16	Sim	18	9	Sim	21	negativo
21	Sim	21	17	Sim	21	negativo
13	Não	21	13	Não	21	negativo
9	Sim	21	7	Sim	21	negativo
10	Sim	18	8	Sim	18	negativo
15	Sim	15	15	Sim	15	negativo
6	Sim	15	13	Sim	15	positivo
8	Sim	21	5	Sim	21	negativo
33	Sim	18	30	Sim	18	negativo

1º semestre			2º semestre			Balanço Final
Força Superior			Força Superior			
Ext. Braços			Ext. Braços			
Result.	ZS	Min	Result.	ZS	Min	
17	Sim	7	7	Sim	7	negativo
4	Não	10				negativo
19	Sim	8	9	Sim	8	negativo
12	Sim	10	11	Sim	12	negativo
10	Não	12	11	Sim	12	positivo
7	Não	12	9	Não	12	positivo
13	Sim	12	15	Sim	12	positivo
7	Sim	7	6	Não	7	negativo
10	Sim	8	2	Sim	8	negativo
11	Sim	8	10	Sim	8	negativo
5	Não	12	3	Sim	12	negativo
16	Sim	7	13	Sim	7	negativo