

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Básica e Secundária Soares Basto
Atitudes e Motivação dos Alunos em
Atividades Gímnicas nas Aulas de Educação
Física
VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Tatiana Alexandra Paiva Rocha

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

Orientador: Prof. Doutora Carla Cristina Vieira Lourenço

Agosto de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Tatiana Alexandra Paiva Rocha, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12555, do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridades da Universidade da Beira Interior.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida 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 16 /08 /2024

Tatiana Alexandra Paiva Rocha

(Tatiana Alexandra Paiva Rocha)

Agradecimentos

Este estágio e a elaboração deste relatório foram processos rigorosos e trabalhosos, mas extremamente gratificantes e diversas pessoas foram fundamentais neste percurso.

Agradeço à professora orientadora da universidade, Carla Lourenço, pelo apoio incondicional na realização deste relatório, pelos valiosos conselhos, feedbacks e pela constante disponibilidade em ajudar.

Ao professor Luís Luís, professor orientador na escola, pelo acolhimento e aceitação. Agradeço profundamente pelos ensinamentos, paciência e pela orientação constante ao longo deste percurso. A sua experiência e sabedoria foram essenciais para o meu desenvolvimento profissional.

À direção da escola, por proporcionar as condições necessárias para a realização deste projeto e por apoiar as iniciativas de inovação pedagógica.

À minha família, pelo apoio incondicional, paciência e encorajamento constante, nestes cinco anos de formação académica.

À minha colega e amiga estagiária, pela parceria, apoio e camaradagem. Juntas, enfrentamos desafios e celebramos conquistas.

À professora Susana Miguel, pelo apoio e disponibilidade demonstrados ao longo deste estágio.

Aos professores do grupo de Educação Física, pelo apoio sempre prestado e pela disponibilidade em ajudar. Em especial, agradeço aos professores Ana Carvalho, Samuel Muchata, Rosário Gestosa, Anabela Silva e José Carvalho, cujas orientações e suporte foram indispensáveis.

Aos alunos do 11º C/D, 10º A e 12º B, que foram sempre exemplares, respeitosos e participantes ativos em todas as atividades propostas.

Ao pessoal não docente, nomeadamente à dona Isabel e à dona Helena, pelo apoio incondicional, pelas palavras de incentivo e pelas ações de suporte contínuo.

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de estudos, com o objetivo de obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade da Beira Interior.

O relatório está dividido em duas partes. A primeira parte aborda o estágio pedagógico em si, efetuado na escola básica e secundária Soares Basto, detalhando todas as atividades desenvolvidas, trabalhadas e atuadas. No primeiro capítulo, é apresentada a intervenção pedagógica realizada no ano letivo de 2023/2024. Neste contexto, são analisadas as várias áreas nomeadamente: Organização e gestão do Ensino aprendizagem, Participação na Escola e Relação com a Comunidade e Desenvolvimento Profissional.

A segunda parte, intitulada Investigação e Inovação Pedagógica, trata do desenvolvimento de um projeto de investigação concretizado na Escola de acolhimento do Estágio. Este projeto, cujo tema é "Atitudes e Motivação dos Alunos em Atividades Gímnicas nas Aulas de Educação Física", contou com a participação de 232 alunos, com idades entre 10 e 17 anos, pertencentes ao 5º, 7º e 10º anos. O estudo teve como objetivo geral investigar as atitudes e motivações dos alunos em relação às atividades gímnicas nas aulas de Educação Física, identificando fatores que podiam influenciar negativamente o seu envolvimento nessas atividades. Com base nos resultados obtidos, constatou-se que a maioria dos alunos da Escola Básica e Secundária Soares Basto demonstra uma apreciação pela prática de ginástica, especialmente entre os alunos mais velhos. Isso sugere que o contato contínuo com a ginástica e a experiência adquirida ao longo dos anos escolares influenciam positivamente a atitude dos alunos em relação a essa modalidade. No entanto, a perceção de dificuldade das atividades, a monotonia das aulas de ginástica devido à falta de variedade e a preocupação com o risco de lesões emergiram como barreiras significativas para o envolvimento dos alunos.

Palavras – Chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Escola; Ginástica

ABSTRACT

This report was prepared as part of the Pedagogical Internship course unit, included in the 2nd cycle of studies, aiming to obtain a master's degree in physical education teaching in Primary and Secondary Education at the University of Beira Interior.

The report is divided into two parts. The first part addresses the pedagogical internship itself, carried out at the Soares Basto Primary and Secondary School, detailing all the activities developed, worked on, and performed. The first chapter presents the pedagogical intervention carried out in the 2023/2024 school year. In this context, various areas are analyzed, namely: Organization and Management of Teaching and Learning, Participation in School and Community Relations, and Professional Development.

The second part, entitled Pedagogical Intervention and Innovation, deals with the development of a research project conducted at the host school for the internship. This project, themed "Students' Attitudes and Motivation in Gymnastic Activities in Physical Education Classes," involved the participation of 232 students, aged between 10 and 17 years, from the 5th, 7th, and 10th grades. The general objective of the study was to investigate students' attitudes and motivations regarding gymnastic activities in Physical Education classes, identifying factors that could negatively influence their engagement in these activities. Based on the results obtained, it was found, that the majority of students at Escola Básica e Secundária Soares Basto demonstrate an appreciation for the practice of gymnastics, especially among older students. This suggests that continuous contact with gymnastics and the experience gained throughout the school years positively influence students' attitudes towards this modality. However, the perceived difficulty of the activities, the monotony of exercise classes due to a lack of variety and concerns about the risk of injury emerged as significant barriers to student engagement.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; School; Gymnastics

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1 Escola	2
2.3 Professor Estagiário	6
3. Intervenção	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	8
3.1.1.1. Princípios Base	8
3.1.1.2. Planeamento	10
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	11
3.1.1.4. Avaliação	12
3.1.2. 3º Ciclo de Estudos e Ensino Secundário	13
3.1.2.1 Princípios Base	14
3.1.2.2. Planeamento	16
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	20
3.1.2.4. Avaliação	23
3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	26
3.2.1. Desporto Escolar	26
3.3.2 Intervenção na Escola	27
3.2.3. Direção de Turma	30
3.2.4. Integração com o Meio	31
4. Reflexão Final	33
5. Referências bibliográficas	35

CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	39
1.INTRODUÇÃO	39
2. METODOLOGIA	44
2.1 Participantes	44
2.2 Procedimentos	45
2.3 Instrumentos	45
2.4 Análise e Tratamento de Dados	46
3. RESULTADOS.....	47
4. DISCUSSÃO.....	51
5. CONCLUSÃO	58
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS	63

Covilhã e UBI, 16 de agosto de 2024

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Nº de Alunos Por curso Profissional no AESB	4
Gráfico 2 - Nº de alunos Por Nível de Ensino no AESB	4

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Nível de Satisfação de Prática de AG na EF	47
Tabela 2 - Relação entre a idade e o nível de apreciação pela prática de AG na EF	48
Tabela 3 - Relação entre o género e o nível de apreciação pela prática de AG na EF	48
Tabela 4 - Relação entre a apreciação pela prática de AG nas aulas de EF e a prática de algum tipo de ginástica fora da Escola.....	48
Tabela 5 - Relação entre o género e a perceção da ginástica como uma Modalidade Feminina	49
Tabela 6 - Relação entre o gosto pela prática de AG na EF e a perceção de dificuldade da modalidade de ginástica	49
Tabela 7 - Habilidades Gímnicas aprendidas na EF.....	50
Tabela 8 - Relação entre o Género e a capacidade de realizar 10 habilidades Gímnicas.....	50
Tabela 9 - Perceção sobre a Falta de Variedade das Atividades Contribuir para a Monotonia das Aulas de Educação Física	50
Tabela 10 - Relação entre idade e a convicção da contribuição da ginástica para melhorias na saúde física e cognitiva	51
Tabela 11 - Receio na realização de AG devido ao risco de lesões	51

Lista de Acrónimos

AD – Avaliação Diagnóstica

AE – Aprendizagens Essenciais

AESB – Agrupamento de Escolas Soares Basto

AF – Avaliação Formativa

AG – Atividades Gímnicas

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

AS – Avaliação Sumativa

DT - Diretor de Turma

DE - Desporto Escolar

EE - Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

EBSSB – Escola Básica e Secundária Soares Basto

NE - Núcleo de Estágio

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PA – Plano de Aula

PAP – Prova de Aptidão Profissional

PAS – Plano Anual Simplificado

PE - Professora Estagiária

PES – Prática de Ensino Supervisionada

UBI – Universidade da Beira Interior

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1.Introdução

O estágio pedagógico (EP) representa uma etapa fundamental na formação de futuros professores, proporcionando uma imersão prática no contexto educacional. De acordo com *Tardif* (2002), o estágio pedagógico é um momento de transição entre a formação académica e a prática profissional, no qual os estagiários têm a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula num ambiente real de ensino. Um relatório de estágio é uma peça fundamental no percurso educacional de qualquer estudante, pois este não apenas documenta as experiências vividas durante o estágio, mas também reflete sobre as práticas pedagógicas, os desafios enfrentados e as aprendizagens adquiridas ao longo do processo. Este relatório não se limita a descrever atividades; ele analisa o impacto das estratégias de ensino, a eficácia das abordagens pedagógicas e a interação com os alunos. Para além disso, proporciona um espaço para reflexão crítica sobre o papel do professor na promoção da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Neste documento, explorar-se-á como um relatório de estágio em educação física não apenas regista a jornada educacional do estagiário, mas também serve como um instrumento para o crescimento profissional e o desenvolvimento contínuo na arte do ensino e aprendizagem.

Neste contexto, o presente Relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de Estudos do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior (UBI). O EP ocorreu durante o ano letivo de 2023/2024, na Escola Básica e Secundária Soares Basto (EBSSB), sob a orientação científica da professora doutora Carla Lourenço, da UBI, e do professor Luís Luís, enquanto orientador cooperante. Durante este período, o estágio pedagógico compreendeu, principalmente, o acompanhamento completo e a lecionação na turma do 11ºC/D, pertencente a um curso Científico-Humanístico. Para além disso, a professora estagiária teve a responsabilidade de observar (sempre) e lecionar em algumas ocasiões nas turmas do professor orientador, 10ºA e 12ºF, e de participar ativamente no Desporto Escolar (DE) na modalidade de atividades rítmicas expressivas, bem como em todas as atividades promovidas pelo Grupo de Educação Física (EF) e pelo Núcleo de Estágio (NE) de EF, composto por duas professoras.

O objetivo deste relatório é evidenciar o trabalho desenvolvido durante o EP, refletindo de forma rigorosa, crítica e fundamentada a experiência formativa, bem como evidenciar o desenvolvimento das competências profissionais associadas ao ensino da Educação Física e Desporto Escolar nos seguintes domínios: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Participação na Escola; Relações com a Comunidade; e Investigação e Inovação Pedagógica. Os objetivos específicos deste relatório incluem o desenvolvimento de competências na área específico-didática da docência, aprimorando as habilidades de comunicação escrita e oral com o uso adequado da terminologia científica e didática, e a capacidade de estruturação e síntese da informação pertinente adquirida ao longo do Estágio Pedagógico. O Relatório está dividido em duas partes distintas. Na primeira parte, será abordada a intervenção pedagógica, composta por tópicos que incluem a Contextualização (que conterà informações sobre a Escola, o Grupo de Educação Física e o papel do Professor Estagiário), Intervenção em Organização e Gestão do Ensino, Participação na Escola e Relações com a Comunidade, e Desenvolvimento Profissional. A segunda parte será dedicada ao projeto de investigação.

2. Contextualização

Neste tópico, serão abordados aspetos importantes para entender o ambiente educacional em que a professora estagiária está inserida. Inicialmente, será feita uma breve descrição da escola, destacando a sua estrutura e o público-alvo a que se destina. De seguida, será discutido o grupo de Educação Física da escola, incluindo o número de professores e as responsabilidades atribuídas a esse grupo. Por último, será analisado o perfil do professor estagiário, a sua formação e suas experiências anteriores, visando compreender o seu contexto e preparação para o estágio.

2.1 Escola

O agrupamento de Escolas Soares Basto (AESB) é uma instituição de ensino localizada na cidade de oliveira de Azeméis, no distrito de Aveiro, em Portugal. Nascido em 2012, resultante da união do Agrupamento de Escolas Bento Carqueja e a Escola Secundária Soares Basto. O agrupamento é uma referência educacional na região e oferece uma ampla gama de oportunidades de aprendizagem para alunos do ensino básico e secundário e tem como objetivo proporcionar um ambiente educativo de qualidade e promover o desenvolvimento académico, pessoal e social dos alunos, mais especificamente: o Sucesso Educativo através da participação de toda a comunidade educativa; a Educação para a Cidadania e Desenvolvimento das crianças e dos jovens; Exigência, o Rigor e o Profissionalismo no desenvolvimento da vida escolar; Projetos em

articulação com as oportunidades do meio; as Respostas Educativas através da articulação com instituições parceiras; a Orientação e a Preparação para o desenvolvimento humano. O AESB, tem um lema, designado “Uma marca na tua vida”. Relativamente à visão esta foi criada por Bento Carqueja em 1928, que diz “Que cada aluno seja um propagandista caloroso dos benefícios da sua escola e colha do ensino nela ministrado os melhores frutos, como base da sua felicidade”. A missão do Agrupamento passa por oferecer uma escola inclusiva e criativa, que promove a equidade numa perspetiva de sucesso e inovação e ainda a “promoção de valores para a formação integral do indivíduo dotado de espírito crítico e transformador” (Conselho Pedagógico, 2019-2021).

Unidade Orgânica

O Agrupamento é constituído por 10 escolas, nomeadamente a Escola sede: Escola Básica e Secundária Soares Basto, (local onde a professora estagiária exerceu a prática de ensino supervisionada), Escola Básica N.º 1 de Cruzeiro, Alvão, Escola Básica de Madaíl, Jardim de Infância de Madaíl, Escola Básica N.º 1 de Oliveira de Azeméis, Jardim de Infância de Oliveira de Azeméis N.º 1, Escola Básica N.º 4 de Oliveira de Azeméis, Jardim de Infância de Oliveira de Azeméis N.º 4, Escola Básica Comendador António da Silva Rodrigues e Jardim de Infância de Ul (Soares Basto Agrupamento de Escolas, 2023).

Gamas de Ensino

O Agrupamento de Escolas Soares Basto oferece uma ampla gama de níveis de ensino, desde o pré-escolar até ao ensino secundário. Isso inclui o pré-escolar, o ensino básico (1º ciclo, 2º ciclo e 3º ciclo) o ensino secundário, e o ensino profissional. Quanto a estes dois últimos no ensino regular existem os cursos de ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas e Línguas e Humanidades. No âmbito do ensino profissional, há uma ampla gama de opções disponíveis para atender às diversas necessidades dos alunos, incluindo os seguintes cursos: Técnico/a Administrativo, Técnico/a de Análise Laboratorial, Técnico/a de Desporto, Técnico/a de Eletrónica, Automação e Comando, Técnico/a de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico/a de Informática – Sistemas, Técnico/a de Multimédia, Técnico/a de Produção em Metalomecânica – Programação e Maquinação, Técnico/a de Redes Elétricas, Técnico/a de Restaurante – Bar, Técnico/a de Transformação de Polímeros – Processos de Produção (Moldes e Injeção) e Técnico/a de Turismo.

Pessoal Discente

O termo "pessoal discente" refere-se aos estudantes matriculados numa instituição educacional, que procuram uma educação formal e participam em atividades académicas, tentando adquirir conhecimento, habilidades e competências. O pessoal discente desempenha um papel central no ambiente escolar, sendo o foco principal das atividades educacionais. Eles são o motivo pelo qual a escola existe, e todo o esforço do corpo docente e do pessoal não docente está direcionado para atender às necessidades de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos (Exame, 2024).

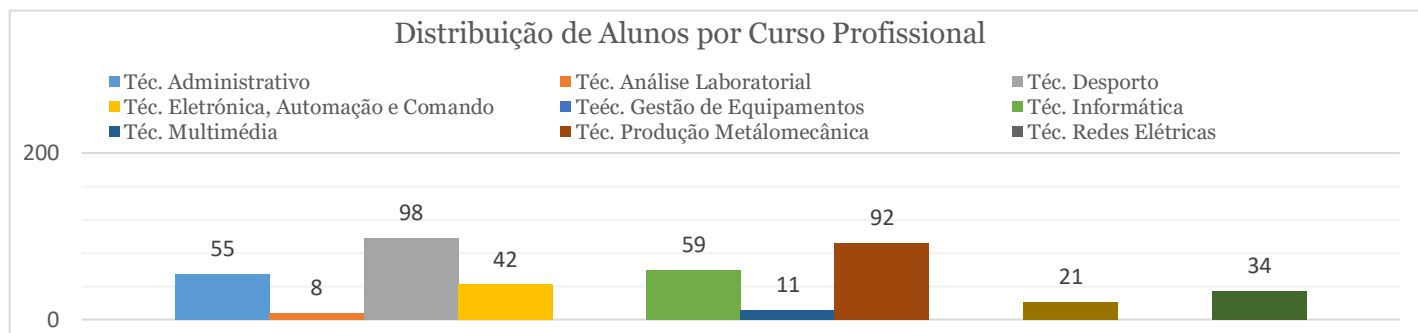


Gráfico 1 - N.º de alunos Por Curso Profissional no AESB

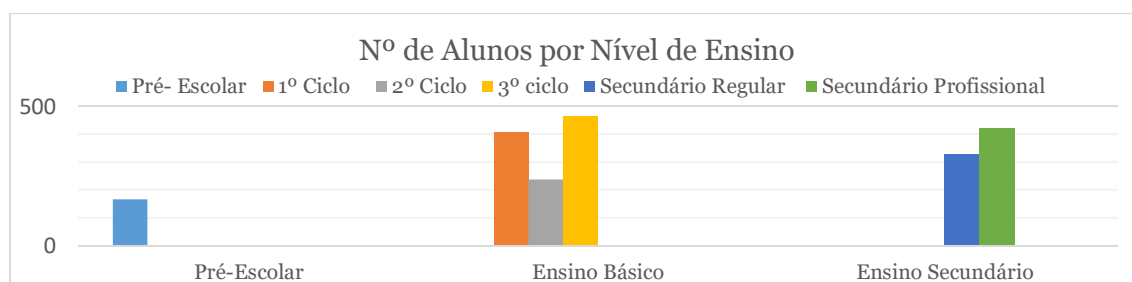


Gráfico 2 - N.º de Alunos Por curso Profissional no AESB

A escola básica e secundária Soares Basto possui alunos em todos os ciclos de Ensino, sendo que o pré-escolar é composto por 166 alunos, o Ensino Primário é constituído por 405 alunos, destes 114 do 1º ano, 119 do 2º ano, 86 do 3º ano e 86 do 4º ano, divididos pelas diferentes escolas do concelho. A escola sede, tem alunos do 2º ciclo, 3º ciclo e Ensino secundário. O segundo ciclo é formado por 238 alunos, sendo que 115 alunos pertencem ao 5º ano e 123 ao 6ºano. O 3º ciclo, composto por 7º, 8º e 9º ano, tem no seu total 463 alunos, sendo que 144 pertencem ao 7ºano, 152 ao 8º ano e 167 ao 9º ano. Por último o ensino secundário divide-se em Ensino Regular e Ensino Profissional, sendo que o primeiro tem no seu total 326 alunos e o segundo é composto por 420 alunos. Do ensino regular, 106 alunos estão no 10º ano, 90 alunos no 11º ano e 130 alunos no 12º ano. Do ensino profissional, 137 alunos estão no 10º ano, 146 alunos no 11º ano e 137 alunos no 12ºano. No total o agrupamento de escolas conta com 2018 alunos.

Passando ao local da realização do estágio, Escola Sede, a sua estrutura física é moderna e bem conservada, com acessibilidades a todos os alunos, proporcionando um ambiente propício para o ensino-aprendizagem. Ela conta com várias salas de aula, instalações de eletricidade e eletrotónica, laboratórios de ciências, laboratórios de informática (hardware, software...), instalações de mecânica, laboratório de multimédia, estúdio audiovisual, instalações desportivas, uma biblioteca bem equipada, cantina, buffet, duas reprografias (uma para professores e outras para alunos), auditório, secretaria, restaurante pedagógico e salas de professores.

As instalações desportivas, estão localizadas num bloco à parte sendo que, para a prática de Educação física, esta escola tem ao dispor um Pavilhão polidesportivo, um espaço Polivalente, uma Sala de atividades Expressivas e Gímnicas (sala de espelhos), Campos Polidesportivos Exteriores/ Pista Multiusos e ainda o pavilhão municipal (este último fora das instalações escolares, e fornecido pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis, destinado ao uso dos alunos do ensino Secundário). A estes locais estão destinadas modalidades específicas, não podendo utilizar em momento algum para a lecionação de modalidades que não sejam permitidas para aquele espaço. Para além disto, os docentes de EF e alunos têm acesso a um conjunto de locais que contribuem para a organização e eficiência das atividades académicas, desportivas e administrativas, sendo estes: 4 Arrecadações de material desportivo; Sala de aulas teóricas para os alunos do curso profissional de desporto; Gabinete de apoio ao trabalho dos docentes; Gabinete de apoio ao trabalho dos assistentes operacionais; Balneários masculinos (cinco vestiários separados, zona de banhos comum e zona anexa para deficientes) e balneários femininos (cinco vestiários separados, zona de banhos comum e zona anexa para deficientes), Balneário masculino e feminino de apoio aos professores; Posto de primeiros socorros e três espaços de arrumos.

2.2 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física da Escola Soares Basto é parte integrante do Departamento de Expressões, juntamente com outras disciplinas como Artes Visuais, Educação Musical, Educação Tecnológica, entre outras. O grupo de EF é composto por um total de 21 professores, dos quais três pertencem ao ensino básico, integrando o Grupo 260, e dezoito ao ensino secundário, especificamente ao Grupo 620. Dentro desses subgrupos, há professores que lecionam tanto no ensino regular quanto no ensino profissional. Além do corpo docente estabelecido, o grupo também inclui um núcleo de estágio composto por duas professoras estagiárias.

Ao longo do ano letivo, estas apoiaram-se mutuamente em diversas atividades, compartilhando conhecimentos, experiências e ideias. Esse ambiente de colaboração e apoio mútuo entre as estagiárias fortaleceu não apenas a sua própria formação, mas também enriqueceu o ambiente educacional como um todo. A presença do núcleo de estágio dentro do Grupo de Educação Física destaca o compromisso da escola com a formação contínua e o desenvolvimento profissional dos seus docentes.

O Grupo de Educação Física da Escola Soares Basto baseia a sua atuação nos princípios e diretrizes estabelecidos pelo Projeto Educativo da Escola, bem como nas Aprendizagens Essenciais da disciplina. As suas principais funções incluem: facilitar a integração curricular entre os diferentes níveis e ciclos de ensino; colaborar ativamente na formulação de propostas para a implementação do projeto educativo e do plano anual de atividades; elaborar e avaliar o plano de ações do departamento; sugerir critérios de avaliação adequados para cada ciclo e nível de ensino; propor e promover iniciativas que visem à inovação pedagógica; estimular a interdisciplinaridade através da integração de conteúdos e abordagens entre diferentes disciplinas, entre outras. Destaca-se que o Grupo de Educação Física da Escola Soares Basto demonstrou um compromisso exemplar em apoiar e orientar as professoras estagiárias em todas as suas necessidades. Para tanto, ofereceram orientações valiosas, compartilhando as suas experiências e conhecimentos acumulados ao longo dos anos de prática docente. Para além disso, esses professores não se limitaram apenas ao ambiente escolar, mas também incentivaram a participação das estagiárias em atividades desportivas tanto dentro da escola quanto em eventos regionais. No que diz respeito à parte académica, o Grupo de Educação Física assumiu um papel ativo no acompanhamento e apoio à realização do projeto de investigação das estagiárias, por meio de feedback construtivo, sugestões metodológicas e trocas de ideias. Adicionalmente, o Grupo de Educação Física demonstrou uma atitude acolhedora ao incluir as estagiárias em aspetos pessoais, criando um ambiente de trabalho e aprendizagem verdadeiramente colaborativo e positivo.

2.3 Professor Estagiário

Desde tenra idade, a professora estagiária nutria uma paixão pelo desporto, manifestada através da sua participação em várias modalidades desportivas, na incessante busca pela sua verdadeira paixão. No entanto, foi apenas no 2º ciclo do ensino básico que ela percebeu qual modalidade a fascinava verdadeiramente: a ginástica acrobática.

Ao transitar para o ensino secundário, surgiu-lhe a dúvida sobre qual área seguir, pois ainda não tinha certeza do seu futuro profissional. Optou, então, por ingressar num curso regular de Ciências e Tecnologias, acreditando que este lhe proporcionaria mais opções académicas. Contudo, ao aproximar-se do fim desse ciclo, decidiu seguir aquilo que sempre a fez feliz: a ginástica. Assim, ingressou na licenciatura em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior.

Com o término bem-sucedido da licenciatura, surgiu a oportunidade de concorrer ao mestrado, optando pela área de Educação Física devido às suas experiências anteriores no mundo do trabalho, como em campos de férias e lecionação de aulas ao fim de semana. Desejava aprofundar os seus conhecimentos, especialmente no que diz respeito à forma como lidar com crianças e jovens de diferentes faixas etárias, e enriquecer ainda mais o seu currículo. Esta decisão ocorreu de forma natural, guiada pela sua paixão e interesse na área.

O mestrado revelou-se uma experiência enriquecedora a nível académico, abordando uma vasta gama de temas nas diversas áreas da educação. No entanto, o aspeto mais positivo foi a inclusão de um estágio curricular no plano de estudos, que permitiu à professora estagiária experimentar e vivenciar na prática o que é ser um professor de Educação Física, enfrentando os desafios e problemas do mundo da educação.

O estágio curricular é caracterizado como um processo facilitador de aproximação e transição para o mundo do trabalho, sendo fundamental para a construção da identidade profissional dos estudantes. Integrado no 2º ano do 2º ciclo de estudos, funciona como uma zona de interface entre a formação inicial, a construção da identidade profissional e a inserção no mercado de trabalho.

Em conformidade com o Regulamento do Estágio Pedagógico (2023/2024) do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, 2º artigo, os objetivos principais do EP, são:

- Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;
- A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar;

3. Intervenção

No tópico da intervenção, serão discutidas as experiências práticas durante o estágio, abordando a organização e gestão do ensino em diferentes níveis educacionais, a participação ativa na vida escolar e na comunidade, bem como o desenvolvimento profissional ao longo do processo. Serão destacadas as estratégias utilizadas, os desafios enfrentados e as aprendizagens adquiridas ao longo do percurso formativo.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

No que toca ao 2º Ciclo do Ensino Básico, a Escola Básica e Secundária Soares Basto, tal como o nome indica, contempla este ciclo nas suas instalações. Durante o período de estágio, o Núcleo de Estágio teve a oportunidade de interagir com este nível de ensino, especialmente ao observar (anexo 1) e lecionar na turma do 6ºB. A turma em questão é composta por 21 alunos de ambos os géneros. Foram observadas 10 aulas e lecionadas 2 aulas, proporcionando uma compreensão mais profunda da dinâmica e dos desafios inerentes a lidar com alunos desta faixa etária. Essa experiência permitiu explorar estratégias eficazes para motivar os alunos, manter a disciplina em aula e enfrentar outros desafios comuns nessa fase do desenvolvimento. Para isso, foi essencial obter a autorização e colaboração de um dos professores de Educação Física, o Professor Samuel Muchata. A escolha dessa turma específica foi motivada pela reputação do Professor como um profissional exemplar, oferecendo um modelo inspirador para as professoras estagiárias observarem. Para além disso, os horários compatíveis facilitaram a realização das observações, que ocorreram regularmente às segundas-feiras das 8h20 às 9h55.

3.1.1.1. Princípios Base

A prática de Educação Física no 2º ciclo é orientada por diversos princípios fundamentais que visam o desenvolvimento integral dos alunos. Os programas constituem um guia para a ação do professor que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra nos programas os indicadores para orientar a sua prática em coordenação com os professores de educação física da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas. Nesta perspetiva do trabalho pedagógico, as metas dos programas devem constituir também objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da educação física na escola e ao longo da vida (Ministério da Educação, 2010).

Na linha da sua tradição e das potencialidades pedagógicas que lhe são reconhecidas, a área disciplinar de educação física deve oferecer oportunidades formativas diversificadas e complementares na variedade dos seus meios, promovendo a elevação da aptidão física, a adaptabilidade aos diferentes tipos de atividade e o interesse para continuar a aprender e a descobrir. Nesta perspetiva, o sucesso em educação física deve ser entendido como o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno numa atitude de rendimento, ou seja, do usufruto de benefícios reais de aperfeiçoamento pessoal, no domínio das atividades físicas, em várias dimensões: operativa (as habilidades e capacidades), relacional (especialmente nos aspetos organizativos) e afetiva. A motivação dos alunos e a qualidade da sua participação devem ocupar um lugar central nas decisões dos professores e na intervenção pedagógica (Ministério da Educação, 2010).

As leis base que orientam a prática de Educação Física no sistema educativo português incluem a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), que estabelece os princípios fundamentais da educação em Portugal, incluindo a importância da educação física como componente integral da formação dos alunos. Esta lei sublinha a necessidade de promover a formação global dos indivíduos, incentivando a prática regular de atividades físicas e desportivas para o desenvolvimento harmonioso e a promoção da saúde e bem-estar. Para além disso, o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, que aprova os currículos dos ensinos básico e secundário, reforça a importância da educação física, definindo objetivos específicos e competências a serem desenvolvidas em cada ciclo de ensino.

O documento das Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) é um dos principais normativos em vigor que orientam a prática desta disciplina no sistema educativo português. Inicialmente, as Aprendizagens Essenciais de Educação Física definem-se com um conjunto de diretrizes curriculares que visam o desenvolvimento das competências delineadas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estas diretrizes orientam-se para a concretização desse perfil, tendo em consideração a natureza específica da disciplina e a sua contribuição exclusiva, sobretudo nas áreas de "consciência e domínio do corpo", "bem-estar, saúde e ambiente" e "relacionamento interpessoal". Estruturadas desde o 1.º até ao 12.º ano de escolaridade, as AEEF têm como base os Programas de EF e outros documentos curriculares relacionados. As AE organizadas por ciclo e ano de escolaridade, alinham-se com os objetivos gerais estabelecidos nos programas de cada ciclo, garantindo um currículo obrigatório coerente em todas as escolas a nível nacional (República Portuguesa, 2018).

No 6.º ano, as AE consolidam os conhecimentos adquiridos no 1.º Ciclo, abordando as matérias de ensino de forma característica e assegurando as bases para o desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo. O aluno desenvolve competências essenciais de nível introdução em quatro matérias de diferentes subáreas: na subárea de Jogos Desportivos Coletivos, pelo menos uma matéria; na subárea de Ginástica, pelo menos uma matéria; e nas subáreas de Atletismo, Patinagem, Raquetes e Outras, pelo menos duas matérias. Acrescentando, o aluno deve desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género. Na área dos conhecimentos, o aluno deve identificar capacidades físicas de acordo com o esforço realizado e interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. As AE para o 6.º ano não só consolidam as aprendizagens anteriores, mas também preparam os alunos para um desenvolvimento contínuo e mais complexo no 3.º Ciclo, garantindo que continuem a desenvolver as suas competências físicas, motoras e de conhecimento, contribuindo para o seu bem-estar geral e para uma vida ativa e saudável (República Portuguesa, 2018).

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento pedagógico é um processo essencial na educação, no qual uma intenção pedagógica é organizada com base nos objetivos a serem alcançados e nas estratégias a serem adotadas, a curto, médio ou longo prazo. Este evita que a intervenção educacional se torne incerta, contribuindo para a estruturação da relação entre o ensino e a aprendizagem, promovendo a eficácia pedagógica (Bento, 1998).

O planeamento permite lidar com a imprevisibilidade ao reduzi-la e ao prever diferentes cenários e possíveis erros, estando associado à prevenção de comportamentos desviantes e a uma melhor gestão do tempo. A progressão da prática de ensino é reflexo do planeamento, considerando os diversos fatores em interação entre o professor, o aluno e o contexto, em prol das aprendizagens (Januário, 1996). Enquanto documento orientador oficial para a ação dos professores de educação física em Portugal, os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) sugerem que a organização geral de um ano letivo deverá ser realizada através de um planeamento por etapas (Ministério da Educação, 2001).

Assim sendo, o planeamento das aulas para o 6º B foi da inteira responsabilidade do professor Samuel. De acordo com o professor, o primeiro passo foi a elaboração de uma planificação simplificada (anexo 2), tendo em conta os requisitos solicitados nas aprendizagens essenciais de Educação Física do 6º ano e do perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. O professor Samuel também preparou unidades didáticas para auxiliar no seguimento das aulas. Para além disso, e tendo em conta a afirmação de Júnior (2018), o professor deve ser capaz de conduzir uma aula de forma flexível, ajustando a metodologia conforme necessário para garantir a assimilação ideal do conteúdo pelos alunos. Ele deve perceber se o conteúdo é transmitido corretamente e adaptar a sua metodologia sempre que necessário. Isto implica preparar o conteúdo, introduzi-lo adequadamente, transmitir e assegurar a assimilação da nova matéria, transformando-a em problema e orientação para novas perguntas, e articulando o conteúdo novo com o anterior. Assim sendo, durante as aulas observadas, o professor Samuel apresentava às professoras estagiárias o plano de aula por ele elaborado, o qual era subdividido em três partes: Parte Inicial (aquecimento/mobilização articular - este conduzido pelos alunos), Parte Fundamental (exercícios de critério/jogo), e Parte Final (retorno à calma/alongamentos). Esse plano de aula servia como um guia para conduzir a aula, mas o professor Samuel demonstrava flexibilidade, modificando os exercícios e desviando-se do plano conforme necessário. Esta abordagem permitia-lhe adaptar-se às necessidades dos alunos em tempo real, mostrando a sua capacidade de encontrar soluções e estratégias no momento.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de Ensino-Aprendizagem é definido, de acordo com Silva et al (2018), como uma dinâmica contínua e interativa que envolve a transmissão e aquisição de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores. Caracteriza-se por ser um processo bidirecional, onde tanto o professor quanto os alunos participam ativamente. O objetivo principal é promover o desenvolvimento integral dos alunos, facilitando a construção do conhecimento de maneira crítica e reflexiva. Este processo inclui a definição de objetivos educacionais, a seleção de conteúdos, a utilização de estratégias pedagógicas apropriadas, a avaliação do progresso dos alunos e o ajuste constante do ensino para atender às necessidades individuais e coletivas dos alunos.

Na observação das aulas ao 2º ciclo, pode-se afirmar que o professor Samuel adotou um estilo de ensino que alternava entre o estilo de comando e a descoberta guiada, ajustando a sua abordagem de acordo com a modalidade desportiva e as necessidades específicas dos alunos. O ensino por comando, e de acordo com Martins et

al (2020) é uma abordagem em que o professor assume um papel central e diretivo, dando instruções claras e específicas que os alunos devem seguir. Esta metodologia é frequentemente utilizada em situações onde a segurança é uma preocupação primordial, como em atividades físicas que envolvem riscos ou quando se introduzem novas habilidades técnicas que requerem precisão e controle. Por exemplo, durante as aulas de ginástica, o professor Samuel utilizava o método de comando para ensinar movimentos básicos. Ele demonstrava os movimentos e, de seguida, guiava os alunos passo a passo para garantir que todos executassem corretamente cada técnica. Esta abordagem não só assegurava a segurança dos alunos, evitando lesões, mas também garantia que todos compreendessem os fundamentos técnicos antes de avançar para exercícios mais complexos. A descoberta guiada, por outro lado, é um estilo de ensino mais centrado no aluno, onde o professor orienta e facilita o processo de aprendizagem, mas encoraja os alunos a explorarem, experimentarem e descobrirem soluções por si mesmos. Esta abordagem é eficaz para promover o pensamento crítico, a resolução de problemas e a autonomia dos alunos (Catunda et al.,2017). Nas aulas de jogos coletivos, como andebol e basquetebol, o professor Samuel aplicava a descoberta guiada para desenvolver a criatividade e a tomada de decisão dos alunos. Por exemplo, ele organizava pequenos jogos que incentivavam ao trabalho da tática, onde os alunos tinham de encontrar estratégias para atingir os objetivos. O professor responsável fornecia orientações gerais, mas deixava os alunos experimentarem diferentes abordagens e aprenderem com os seus próprios erros e acertos. Durante o jogo de basquetebol, ele sugeria que os alunos tentassem encontrar maneiras de criar espaço para atacar, mas sem dar instruções detalhadas, permitindo que eles descobrissem por si próprios as melhores táticas para diferentes situações de jogo.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação, em qualquer nível de ensino, é um processo que deve estar fortemente articulado com o ensino e a aprendizagem, sendo que o seu principal propósito é estar ao serviço da melhoria das aprendizagens e do ensino, funcionando como um processo contínuo e sistemático que acompanha todas as práticas pedagógicas. Por outras palavras, e de acordo com Fernandes (2021) a avaliação deve estar ao serviço de quem aprende, promovendo a inclusão dos alunos e a sua plena integração nas escolas e no sistema educativo. Para que a avaliação faça sentido, ela não deve ser encarada como um processo isolado ou desligado do currículo e do desenvolvimento curricular. O seu objetivo fundamental é contribuir para que os alunos aprendam, o que implica que a avaliação deve ser de natureza essencialmente formativa.

Essa avaliação formativa fornece feedback aos alunos e professores para regular a aprendizagem e o ensino, ajudando os alunos a tomar consciência das suas dificuldades e dos meios e processos que lhes permitam superá-las.

Tendo em conta o acima referido, a avaliação da turma do 6º ano foi conduzida pelo professor responsável, Samuel Muchata, que no início de cada unidade didática realizou uma avaliação diagnóstica para determinar o nível dos alunos. Isso permitiu adotar estratégias personalizadas, garantindo que cada aluno, com a sua individualidade, atingisse os objetivos de ensino e aprendizagem. Ao longo das aulas, o professor realizou várias avaliações formativas para verificar a eficácia das estratégias adotadas, ajustando-as conforme necessário. A avaliação sumativa foi realizada no final de cada semestre, com o propósito de elaborar uma análise global das aprendizagens e competências adquiridas, fundamentando as classificações concedidas. Esta avaliação final foi de inteira responsabilidade do professor Samuel Muchata, que a realizou em concordância com os critérios de avaliação previamente definidos (anexo 3) e com o documento orientador das Aprendizagens Essenciais (AE) referente ao 6º ano de escolaridade. Na área da Componente Prática e/ou Experimental (55%), foram avaliadas 4 modalidades por semestre e tendo em conta a técnica e tática dos alunos nas modalidades. No que concerne ao domínio da aptidão física (integrada no domínio da Componente Prática e/ou Experimental), a avaliação teve em conta a bateria de testes do programa FITescola, dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular. A área do Saber Científico / Técnico / Tecnológico (15%), foi avaliada através de uma prova escrita. A área da Comunicação Oral (10%), foi avaliada por observação direta, focando na participação e comunicação dos alunos. Ademais, o professor Samuel solicitou que cada aluno conduzisse o aquecimento de uma aula, para avaliar a sua capacidade de comunicação com os colegas e autonomia. Na área do desenvolvimento pessoal e social (20%) foi tido em conta o relacionamento interpessoal, persistência, participação e responsabilidade dos alunos. No final do semestre foi atribuída uma nota de 1 a 5, sendo 5 a mais alta.

3.1.2. 3º Ciclo de Estudos e Ensino Secundário

Durante o estágio pedagógico, a estagiária desempenhou um papel ativo no acompanhamento e intervenção em vários níveis de ensino. No 3º ciclo, concentrou-se na observação e lecionação de aulas para a turma do 8º D. As observações foram realizadas consistentemente ao longo do 2º semestre, ocorrendo principalmente às quartas-feiras, das 8h20 às 9h50 (anexo 4).

Nas aulas que lecionou, abordou a modalidade de patinagem artística. A turma, liderada pela professora Rosário, era composta por 23 alunos, distribuídos equitativamente entre géneros.

No âmbito do ensino secundário, a participação da professora estagiária foi ampla e profunda. Durante todo o ano letivo, ela assumiu a responsabilidade total dos processos relacionados à disciplina de Educação Física para o 11º C/D, desde o planeamento até à avaliação. Para além disso, desempenhou um papel cooperante na direção de turma desta mesma turma, composta por 19 alunos, sendo 10 do género feminino e 9 do género masculino, pertencente aos cursos científico-humanísticos de Ciências e Tecnologias e Ciências Socioeconómicas. Acrescentando, a estagiária observou todas as aulas e lecionou numa ocasião na turma da professora cooperante, o 12º B, composta por 21 alunos. Durante alguma parte do 2º semestre, assumiu a lecionação das aulas do 10º A, uma turma de 23 alunos do curso de Ciências e Tecnologias. O seu envolvimento estendeu-se ainda à turma de Línguas e Humanidades, o 12º B, composta por 20 alunos. Estas duas últimas turmas sob a supervisão e responsabilidade do professor orientador Luís Luís. É relevante destacar que as observações a estas turmas foram realizadas de forma sistemática ao longo de todo o ano letivo.

3.1.2.1 Princípios Base

No 3º ciclo e no ensino secundário, a prática e o ensino de EF são regulamentados por diversos documentos orientadores. Entre os principais estão o Programa Nacional de EF, o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória e as Aprendizagens Essenciais (AE) para cada ano de escolaridade. Esses documentos fornecem diretrizes claras para o desenvolvimento das competências e habilidades dos alunos, assegurando uma educação física abrangente e estruturada.

No terceiro ciclo, mais especificamente para o 8º ano, as AE para o 8º ano no 3º ciclo visam o aperfeiçoamento das matérias abordadas nos ciclos anteriores e proporcionam aos alunos a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas para o 3º ciclo. Respeitando os diferentes níveis que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos, as matérias são abordadas na sua forma característica e em toda a sua extensão, devidamente enquadradas por objetivos gerais e por subáreas, como Jogos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, entre outras.

Na área das Atividades Físicas, os alunos desenvolvem as competências essenciais para o 8º ano de escolaridade de nível introdução em seis matérias, provenientes de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: na subárea de Jogos Desportivos Coletivos, os alunos devem escolher uma matéria; na subárea de Ginástica, devem escolher uma matéria; e nas subáreas de Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas e Outras, devem incluir quatro matérias no total.

Em relação à área da Aptidão Física, os alunos devem desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, adequada à sua idade e sexo. Este enquadramento é crucial para garantir que os alunos atinjam e mantenham um nível de aptidão física que promova a saúde e o bem-estar geral. No âmbito da área dos Conhecimentos, os alunos devem ser capazes de: relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, incluindo o desenvolvimento das capacidades motoras; devem identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva (Ministério da Educação, 2018).

Para o 11º ano, as Aprendizagens Essenciais destacam a importância de uma organização curricular que prevê duas etapas ou fases de desenvolvimento. Este modelo permite que os alunos, tanto no 11º quanto no 12º ano, escolham as matérias nas quais desejam aperfeiçoar-se e desenvolver-se. No 11º ano, a operacionalização das AE no campo das atividades físicas exige que os alunos desenvolvam capacidades de nível introdução em quatro matérias e de nível elementar em duas matérias, considerando as diferentes subáreas. Especificamente, no 11º ano, os alunos devem envolver-se em duas matérias na Subárea de Jogos Desportivos Coletivos, que pode incluir Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol. Para além disso, uma matéria deve ser selecionada na Subárea Ginástica e Atletismo. Outra matéria deve ser escolhida na Subárea de Atividades Rítmicas Expressivas, que abrange Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais. Por fim, os alunos devem escolher duas matérias nas Subáreas de Patinagem, Raquetes (como Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) e outras (como Natação, Atividades de Exploração da Natureza, Atividades de Combate e Jogos Tradicionais Populares). Relativamente à área da Aptidão Física, os alunos do 11º ano devem aprimorar as suas capacidades motoras, demonstrando aptidão muscular e aeróbia. Esta prática é orientada pelo programa FITescola, que considera a Zona de Saúde e Aptidão Física (ZSAF) para guiar o desenvolvimento físico dos alunos.

No âmbito dos conhecimentos, os alunos devem: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diferentes capacidades motoras; entender e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, incluindo tópicos como dopagem e riscos de vida e/ou saúde, doenças e lesões, e as condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino (Ministério da Educação, 2018). Estes parâmetros e diretrizes asseguram que os alunos não só se desenvolvam fisicamente, mas também adquiram um entendimento profundo dos conceitos teóricos e práticos que sustentam a Educação Física.

3.1.2.2. Planeamento

De acordo com Varela (2014), o Planeamento Educativo é definido como um processo contínuo e sistemático que envolve a determinação das metas a serem alcançadas no setor da educação e identificar os métodos apropriados para atingi-las, levando em consideração a situação atual e as possibilidades futuras. Uma das principais funções do planeamento é garantir que as sessões de ensino sejam adaptadas às necessidades individuais e ao estágio de desenvolvimento dos alunos. O planeamento cuidadoso permite ao professor adaptar as atividades, métodos e estratégias de ensino para atender às diversas necessidades do grupo de alunos (Coelho, 2012). Darido (2012), refere que o planeamento na Educação Física envolve uma organização meticulosa de conteúdos, métodos, estratégias e avaliações. Os conteúdos devem ser selecionados com base nos objetivos de aprendizagem, nos padrões curriculares e nas diretrizes educacionais, garantindo uma progressão adequada e uma variedade de experiências para os alunos (República portuguesa, 2018). De acordo com Bento (2003), o processo de planeamento pode ser subdividido em três fases distintas: o Planeamento Anual (PA), a Unidade Didática (UD) e o Plano de Aula. É importante considerar que estas etapas não devem ser consideradas de forma isolada, mas sim como partes interconectadas e interajustadas.

No que concerne ao 3º ciclo, mais uma vez, o planeamento foi efetuado pela professora Rosário. O processo iniciou-se com a elaboração da planificação anual geral, definindo as matérias a serem abordadas ao longo do ano letivo, em alinhamento com os documentos orientadores da disciplina de Educação Física. Posteriormente, a professora Rosário elaborou um plano simplificado (anexo 5), contendo a distribuição do número de aulas para cada modalidade e para cada momento de avaliação. No 3º ciclo, estavam definidas quatro modalidades por semestre, permitindo uma abordagem diversificada e abrangente da educação física. Para cada modalidade, a professora desenvolveu unidades didáticas detalhadas.

Este desenvolvimento incluiu a definição do nível atual da turma, o estabelecimento de objetivos claros e específicos para os alunos, e a planificação da extensão e sequência dos conteúdos de maneira lógica e progressiva. A professora também apresentou às professoras estagiárias as diferentes progressões de ensino utilizadas nas diversas modalidades, destacando um repertório abrangente de estratégias pedagógicas para ajudar os alunos a atingir os objetivos traçados. Os planos de aula constituíram um componente importante no método de planeamento da professora Rosário. Cada aula era dividida em três partes principais. Na parte inicial, utilizava um aquecimento dinâmico e lúdico, além de um aquecimento técnico para modalidades com bola. Na parte fundamental, a professora criava grupos heterogêneos e implementava uma variedade de exercícios adaptados aos diferentes níveis da turma, garantindo que todos os alunos fossem desafiados de maneira adequada. Na parte final, realizava exercícios focados no desenvolvimento da condição física geral dos alunos, seguidos de alongamentos para promover a recuperação muscular e prevenir lesões.

No ensino secundário, a professora estagiária foi a responsável integral pelo processo de planeamento para a turma do 11º C/D. Este processo começou com a elaboração de uma planificação anual geral, após dadas algumas informações por parte do professor orientador. O Plano Anual ou Planificação anual geral (nome designado pelo AESB) é o ponto de partida no processo de planeamento e preparação do ensino, atuando como um elemento fundamental na estruturação do ano letivo. Segundo Bento (1998), este plano é essencial para traduzir uma compreensão profunda dos objetivos a serem alcançados no desenvolvimento da personalidade dos alunos, abrangendo habilidades, capacidades, conhecimentos e atitudes. O plano detalhava as áreas e subáreas das atividades físicas, as competências essenciais para os alunos do 11º ano em cada área, as ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos, os descritores do perfil dos alunos e o número de aulas calendarizadas, tendo em conta documentos orientadores como o Programa Nacional de Educação Física, Aprendizagens Essenciais de Educação Física, PASEO, Educação Inclusiva, Autonomia e Flexibilidade Curricular e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (anexo 6).

Posteriormente, a professora estagiária, em conjunto com os alunos, selecionou as modalidades a serem lecionadas durante o ano letivo (estratégia adotada pelo AESB para o ensino secundário, visto que é o recomendado nas AE), considerando os requisitos das aprendizagens essenciais. A seleção incluiu duas modalidades coletivas, uma modalidade entre ginástica e atletismo, um desporto de raquetas, danças expressivas e uma modalidade adicional.

A escolha foi baseada nas características dos espaços disponíveis, nos materiais existentes na escola e no número de blocos em cada semestre. Com as modalidades definidas, a professora elaborou um plano anual simplificado (PAS), detalhando o nº de aulas para os diferentes momentos como: lecionação das modalidades, momentos de avaliação, aptidão física, aulas e testes teóricos, entre outros (anexo 7). Na elaboração do PAS, a professora teve de ter em conta as atividades definidas no Plano Anual de atividades da escola, no caso das mesmas se sucederem no dia da aula da sua turma.

A distribuição das modalidades por semestre foi feita considerando os espaços disponíveis na escola, facilitando a realização das atividades selecionadas pelos alunos. Com os espaços definidos, a professora iniciou a elaboração das unidades didáticas (UD) para cada modalidade (anexo 8), começando pelas do 1º semestre. As unidades didáticas fornecem um guia estruturado para o desenvolvimento do ensino-aprendizagem, sendo fundamentadas numa avaliação diagnóstica inicial para entender o nível da turma na modalidade em questão. Este processo permitiu definir objetivos específicos, alinhados com as características da turma, e planejar as progressões necessárias nos métodos de ensino, adaptando-se às necessidades individuais e coletivas dos alunos (Siedentop, 2008). Conforme destacado por Siedentop (2008), o objetivo primordial das unidades didáticas é garantir que todos os alunos alcancem os objetivos estabelecidos, independentemente das suas características individuais. A estruturação das unidades didáticas varia em função do volume e complexidade da matéria, sendo sujeita a ajustes para atender às necessidades da turma e dos alunos. Seguindo o modelo de Vickers (1990), denominado Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), o planeamento das unidades didáticas foi dividido em três fases: análise, decisão e aplicação.

Após a elaboração das UD, chegou o momento de planejar as aulas subsequentes, ou seja, efetuar os planos de aula (PA). A importância PA na prática docente é amplamente reconhecida no âmbito educacional, servindo como um pilar fundamental para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). Conforme destacado por Bento (1998) e Bossle (2002), a aula representa o núcleo central do pensamento e ação do professor, com o PA assumindo o papel de uma ferramenta detalhada e essencial na organização e condução do ensino de maneira adaptada à realidade. O PA é um documento estratégico que permite ao professor uma reflexão crítica sobre as aulas anteriores e o planeamento educacional num horizonte de médio e longo prazo. A elaboração cuidadosa de um plano de aula é crucial para garantir a sequência lógica do conteúdo ensinado, além de adaptar as estratégias pedagógicas ao perfil e necessidades dos alunos, visando a otimização do seu desenvolvimento e aprendizagem.

Nos planos de aula (anexo 9), elaborados pela PE, estão descritas informações principais como o nome do professor, número, data e hora da sessão, local, duração, ano/turma, número de alunos, unidade didática e função didática, material, e os objetivos da aula (habilidades motoras, aptidão física, valências psicossociais e cultura desportiva). Para além disso, o corpo do documento é constituído por: Objetivos Comportamentais, Situações de Aprendizagem/Organização, Aspetos Críticos de Execução. É importante ressaltar que os planos de aula não foram rigorosamente seguidos, sendo frequentemente adaptados de acordo com o desenvolvimento da aula e as necessidades dos alunos. Os planos de aula servem como um guia essencial para os professores, proporcionando uma estrutura clara e organizada para o ensino. No entanto, é importante reconhecer que esses planos podem e devem ser flexíveis, permitindo adaptações conforme o decorrer da aula e as necessidades específicas dos alunos. Segundo Darido (2012), a flexibilidade no planeamento é crucial, pois possibilita que os educadores respondam de maneira mais eficaz às dinâmicas da aula e às particularidades de cada grupo de estudantes. Essa abordagem adaptativa garante que o processo de ensino-aprendizagem seja mais inclusivo e significativo, atendendo às diversas demandas e promovendo um ambiente de aprendizagem mais produtivo. Durante o decorrer da aula, a professora estagiária percebia a necessidade de ajustar o plano inicial para melhor atender aos interesses e níveis de compreensão dos alunos. Nas primeiras aulas, a professora estagiária seguia rigorosamente o plano, mas à medida que ganhou confiança, começou a adaptar e modificar as atividades conforme necessário. Isso incluía a introdução de atividades adicionais, a modificação da abordagem de ensino ou a exploração de tópicos de forma mais aprofundada. Os planos de aula, na sua grande maioria, estavam voltados para o trabalho da tática, pois é através dela que os alunos ganham consciência e aprendem a jogar jogando, já que as situações de jogo são muito semelhantes à realidade de um jogo oficial.

Os planos de aula eram sempre organizados para atender a todas as necessidades dos alunos e dos níveis da turma. Para isso, a professora estagiária colocava variantes nos exercícios, tanto para facilitar quanto para dificultar, dependendo das necessidades e objetivos de cada aula. Os grupos de trabalho variavam entre homogêneos e heterogêneos, conforme os objetivos pedagógicos. Os planos de aula eram sempre entregues ao professor orientador para que ele pudesse dar o seu veredicto. Este processo incluía observações feitas após a leção da aula, permitindo à professora estagiária aprender com as suas ações menos bem-sucedidas.

O professor orientador fornecia feedbacks detalhados e sugestões de melhoria, contribuindo para o desenvolvimento profissional da estagiária. Por fim, como auxílio ao planejamento das próximas aulas, a professora estagiária efetuava uma reflexão sobre cada aula lecionada. Este processo reflexivo era fundamental para identificar áreas de melhoria e para planejar as próximas aulas com maior eficácia e consciência. Através desta abordagem reflexiva, a professora estagiária conseguia ajustar as suas estratégias de ensino, garantindo um processo de ensino-aprendizagem mais eficiente e adaptado às necessidades dos seus alunos.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem pode ser compreendido de diversas formas, dependendo das teorias e abordagens adotadas. A aprendizagem por transmissão associada às perspectivas behavioristas, é caracterizada por um ensino centrado no professor, onde este transmite informações que os alunos devem memorizar e reproduzir. Em contraste, as teorias cognitivo-construtivistas, como as propostas por *Piaget (1982)*, enfatiza o aluno como um agente ativo no processo de aprendizagem, valorizando a compreensão e a construção do conhecimento com base em experiências prévias. A abordagem sociocognitiva, proposta por *Bandura (2008)*, sugere que a aprendizagem ocorre em contextos sociais e que a observação e a modelagem são fundamentais, pois o aluno aprende não apenas por meio de instrução direta, mas também observando e imitando modelos, como professores e colegas. No contexto das ciências e de uma pedagogia mais ativa, a Aprendizagem por Descoberta defendida por *Bruner (1973)*, promove a ideia de que os alunos devem ser incentivados a descobrir o conhecimento por meio de atividades exploratórias e questionamentos, o que favorece uma compreensão mais profunda e duradoura do que a mera memorização. Tendo em conta isto, essas diferentes abordagens, esclarecidas por Vasconcelos et al. (2003), mostram que o processo de ensino-aprendizagem pode variar desde uma metodologia tradicional e transmissiva até uma metodologia construtivista e ativa, cada uma com os seus próprios métodos, objetivos e papéis atribuídos a professores e alunos.

A experiência da professora estagiária no terceiro ciclo foi marcada por um tempo breve para implementar os seus métodos de ensino-aprendizagem junto à turma do 8º ano. Apesar das intervenções pontuais em aula, ela procurou aplicar estratégias semelhantes às utilizadas no ensino secundário, adaptando-as às necessidades dos alunos mais jovens e dinâmicos. Ao enfrentar um grupo caracterizado pela juventude e pela energia inesgotável, a professora procurou constantemente maneiras de canalizar essa vivacidade em prol da aprendizagem.

Consciente da dificuldade em manter a disciplina, especialmente numa fase tão transitória quanto a do oitavo ano, ela desenvolveu táticas que visavam tanto captar a atenção quanto manter o controlo da turma.

No ensino secundário, a professora estagiária conduziu o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo. Inicialmente, focou-se na gestão e organização da sala de aula, incentivando a pontualidade e organizando os alunos de maneira que fosse fácil para ela manter o controlo. Escolheu estrategicamente locais adequados para reuniões e transmissão de informações, minimizando distrações. O método de controlo de presenças foi eficiente, usando o questionamento de quem estava a faltar, e os materiais estavam sempre prontos no início das aulas.

Segundo Mesquita et al (2009), o início da instrução é crucial, pois os alunos vêm de contextos diversos com normas comportamentais variadas, assim sendo, a professora estabeleceu rapidamente os objetivos de cada aula, relacionando-os com o conteúdo anterior, e explicou as normas organizativas da atividade inicial de forma concisa e compreensível. A instrução no contexto do ensino-aprendizagem abrange todas as ações do professor, tanto verbais quanto não-verbais, como demonstrações, feedbacks e outras formas de transmitir informações sobre o assunto e os objetivos educacionais. Durante a instrução, geralmente há três momentos principais: antes da prática, onde são realizadas palestras, apresentação de tarefas, explicações e demonstrações; durante a prática, com a emissão de feedbacks; e após a prática, analisando o desempenho obtido. Utilizando comunicação verbal e não-verbal, o professor aplica estratégias para modelar informações antes, durante e depois da prática motora. Assim, a eficácia do processo de ensino-aprendizagem depende da habilidade em combinar conhecimento específico com estratégias de ensino e técnicas de apresentação de conteúdo adequadas (Mesquita et al.,2009).

É importante reconhecer três etapas básicas para garantir a qualidade da informação: a fase de instrução propriamente dita, o controlo de qualidade dessa instrução e, eventualmente, a reformulação dessa informação. Nesse contexto, durante as aulas ao 11º ano, a PE procurava reduzir o tempo dedicado a explicações, utilizando linguagem acessível, falando de forma clara e focando no essencial. Planeava cuidadosamente as demonstrações, escolhendo um executor que servisse de bom modelo, preparando o material antecipadamente e destacando os aspetos relevantes a serem observados na demonstração. Mantinha um controlo visual constante sobre todos os alunos e incentivava a participação através do questionamento, estimulando

perguntas, comentários e a expressão de ideias dos alunos. Na organização e gestão da turma antes das práticas, procurava organizar rapidamente os grupos, formando-os de maneira heterogênea ou homogênea conforme os objetivos, negociando com os alunos a direção da rotação ou dos deslocamentos, especialmente em exercícios de circuito. Estabelecia regras claras de gestão e disciplina, solicitando a colaboração dos alunos na organização e montagem dos materiais necessários.

Após um aluno realizar uma atividade motora, é essencial que receba um conjunto de informações sobre como executou a ação, para melhorar o seu desempenho. Dito isto, o feedback é amplamente reconhecido como uma ferramenta valiosa no processo de ensino, onde o professor reage à resposta motora do aluno com o objetivo de ajustar e melhorar a sua habilidade (Pieron,1996). Na fase inicial da aprendizagem de habilidades, o feedback centrado no conteúdo informativo é crucial, pois os praticantes necessitam de orientações específicas sobre como executar movimentos e os processos a desenvolver para aprimorar a sua performance (Mesquita et al., 2009). Durante as aulas, a professora estagiária enfrentou desafios nos primeiros momentos ao fornecer feedback, devido à dificuldade em diagnosticar as deficiências dos praticantes. Com o tempo ela melhorou a sua capacidade de identificar erros e aumentou a quantidade de feedbacks pedagógicos positivos e corretivos. Isso ajudou a equilibrar a promoção do progresso dos alunos com a correção das falhas, melhorando significativamente a qualidade do feedback. Ela direcionou o feedback para os objetivos específicos da instrução, focando nos aspectos essenciais da aprendizagem. Para além disso, acompanhou de perto a prática subsequente ao feedback, assegurando que os alunos assimilassem e aplicassem as orientações fornecidas.

No contexto do ensino-aprendizagem, a disciplina desempenha um papel crucial ao diferenciar entre comportamentos apropriados e inapropriados, os quais estão alinhados com os objetivos educacionais específicos em cada situação. A abordagem para modificar comportamentos inadequados deve focar não apenas na intervenção direta sobre esses comportamentos, mas também no desenvolvimento de comportamentos mais apropriados (Mesquita et al., 2009). Nesse sentido, a professora estagiária adotava uma abordagem específica ao lidar com comportamentos, sendo consistente ao estabelecer e aplicar regras de comportamento. Evitava o uso de critérios variáveis para situações semelhantes, garantindo uma abordagem justa e previsível para todos os alunos. Ela explicitava claramente as consequências de determinados comportamentos, incentivando os alunos a entenderem as razões por trás das expectativas de conduta estabelecidas. Ademais, a professora motivava os alunos através de interações positivas,

tanto verbais quanto não verbais, reconhecendo e reforçando comportamentos adequados. Em alguns casos, optava por ignorar comportamentos inadequados como uma estratégia para desencorajá-los, enquanto em outros momentos utilizava estratégias de correção específicas e eficazes (Silva, 2017). No planejamento das atividades físicas e desportivas, a professora tinha como objetivo escolher atividades que se assemelhassem o máximo possível às situações reais de jogo. Ela selecionava exercícios de modo a garantir que todos os alunos estivessem em prática simultaneamente, evitando períodos de espera e proporcionando um amplo tempo de prática para todos. A PE tentava diversificar as atividades propostas, adaptando-as às diferentes situações e formas de organização. Ela escolhia exercícios que contribuíssem para o desenvolvimento das capacidades de todos os alunos, independentemente do nível de cada um. Na organização das atividades, ela preferia frequentemente usar uma abordagem de organização massiva, que incentivava um alto empenhamento motor, e organização em circuito, que permitia um suporte individualizado para cada grupo/aluno (Quina, 2009).

Segundo Quina (2009), o papel do professor no processo de ensino e aprendizagem é fundamental, exigindo a adoção de comportamentos eficazes para facilitar um ambiente educacional produtivo. O professor deve posicionar-se estrategicamente para ter uma visão completa da aula, movimentando-se de forma variada e imprevisível pelo espaço para manter o interesse dos alunos e estar atento a tudo o que ocorre na aula. É crucial que o professor utilize uma voz audível e tenha uma presença marcante, e ainda deve estar bem equipado, servindo como exemplo para os alunos (isto tudo foram aspetos que a professora foi baseando o seu comportamento). Ao final de cada aula, a professora estagiária realizava uma avaliação global, valorizando a aula pelos alunos e relacionado a aula com as próximas.

3.1.2.4. Avaliação

De acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, a avaliação da aprendizagem abrange três modalidades: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. No início do ano letivo, é realizada uma avaliação diagnóstica, cujo propósito é facilitar a integração dos alunos na escola, apoiar a orientação escolar e vocacional, e ajustar as estratégias de ensino conforme necessário. A avaliação formativa é um processo contínuo e sistemático, com uma função diagnóstica que permite aos professores, alunos, encarregados de educação e outras partes autorizadas obter informações sobre o progresso das aprendizagens. Isso possibilita o ajuste de processos e estratégias de ensino para melhor atender às necessidades dos alunos.

Por sua vez, a avaliação sumativa resulta numa avaliação global da aprendizagem realizada pelos alunos, com o objetivo de classificação e certificação. Este tipo de avaliação inclui tanto a avaliação sumativa interna, de responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão das escolas, quanto a avaliação sumativa externa, conduzida pelos serviços ou entidades designadas pelo ministério da educação e ciência. E ainda, de acordo com Fernandes (2021), a avaliação pedagógica, seja sumativa ou formativa, não é apenas um processo técnico de produção de medidas e construção de instrumentos. Acima de tudo, é um processo eminentemente pedagógico e didático, com fortes relações com as aprendizagens dos alunos e o ensino dos professores.

Tendo em conta isto, durante o período de estágio, a avaliação da turma de 3º ciclo foi conduzida pela professora responsável da turma (8ºD), porém, a professora estagiária esteve sempre em contato com os critérios de avaliação estabelecidos para este ciclo. No domínio da componente Prática e/ou Experimental, foram realizadas, inicialmente, avaliações diagnósticas no início de cada unidade didática, contemplando indicadores que consideraram as aprendizagens essenciais dos anos anteriores. Após algumas avaliações formativas ao longo das primeiras aulas, foi possível aferir o nível dos alunos em relação aos objetivos propostos. Dessa forma, na organização da matéria de ensino, foi considerada a diferenciação pedagógica para adequar a complexidade das estratégias às diferentes habilidades dos alunos.

A avaliação da aptidão física ocorreu em dois momentos: no primeiro semestre, foram realizados todos os testes propostos para o ciclo, e metade deles foram repetidos no final do semestre. No segundo semestre, os testes restantes foram repetidos. A avaliação formativa foi sempre levada em conta pela professora da turma.

A avaliação sumativa ocorreu no final de cada unidade didática de cada modalidade, com o objetivo de avaliar o desempenho dos alunos após todas as aulas, verificar a evolução em relação à avaliação diagnóstica e avaliar a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. As avaliações foram feitas numa escala de 1 a 5 (1-2: Insuficiente; 3: Suficiente; 4: Bom; 5: Muito bom;), considerando diferentes descritores de desempenho para cada nota, e no final do semestre, foi atribuída uma nota de 0 a 5. O domínio da Comunicação Oral foi avaliado a partir da participação oral (resposta a questões da professora) dos alunos na prática e da apresentação de um trabalho (um por semestre) com um tema definido pela professora. O Domínio do saber científico/técnico/tecnológico foi avaliado a partir de um teste escrito, realizado um em cada semestre. Apresenta-se no anexo 10 os critérios de avaliação do 8º ano.

No que diz respeito ao ensino Secundário, todo o processo de avaliação foi conduzido pela PE, nomeadamente para a turma do 11º C/D. Assim como no 3º ciclo, os alunos do ensino secundário são avaliados em quatro domínios: Domínio da Comunicação Oral, Domínio do Saber Científico, Domínio da Componente Prática e/ou Experimental, e Domínio do Desenvolvimento Pessoal e Social.

No Domínio da Comunicação Oral, os alunos são avaliados pela qualidade das suas participações nas aulas e pela apresentação de um trabalho prático. Este trabalho envolve a apresentação de um exercício prático de uma das modalidades lecionadas no semestre ou de um aquecimento, devendo seguir critérios específicos de execução (anexo 11). Para o Domínio do Saber Científico, a avaliação ocorre através de um teste escrito por semestre (anexo 12), que abrange conteúdos das disciplinas e de um tema específico, por exemplo lesões desportivas, além da componente escrita do trabalho prático apresentado. O Domínio do Desenvolvimento Pessoal e Social é avaliado através da análise e observação contínua da professora, que acompanha as atitudes, o comportamento, a interação social e a responsabilidade dos alunos. No Domínio da Componente Prática e/ou Experimental, os alunos são avaliados pela execução prática nas diferentes modalidades. Inicialmente, são submetidos a uma avaliação diagnóstica no início de cada unidade didática. Durante as aulas, são realizadas avaliações formativas para verificar a eficácia das estratégias adotadas e o progresso dos alunos em relação aos objetivos estabelecidos. Essa avaliação formativa também permite aos professores identificar o nível dos alunos e ajudá-los a melhorar, sendo que, antes de cada reunião intercalar no AESB, é necessário preencher na plataforma Inovar, na aba intercalares - sínteses de disciplinas, classificando os alunos nos quatro domínios com os parâmetros: "Revela muita facilidade," "Revela facilidade," "Revela alguma facilidade," e "Ainda revela dificuldade." A avaliação da aptidão física no ensino secundário segue um processo similar ao do 3º ciclo. No entanto, para os alunos do ensino secundário, é obrigatória a realização do teste da milha, enquanto para o 3º ciclo é utilizado o teste de vaivém. A professora estagiária elaborou um documento que analisa a aptidão física dos alunos do 11º C/D, com o objetivo de auxiliá-los a melhorar os seus resultados nas segundas medições (anexo 13). O grupo de Educação Física da Escola Soares Basto optou por ajustar os critérios de avaliação da aptidão física para que os alunos possam alcançar melhores resultados (anexo 14).

No final de cada semestre, é realizada uma avaliação sumativa, considerando os diferentes domínios. Uma particularidade no AESB é que, na EF, é atribuída uma nota para a progressão nas modalidades, comparando a nota obtida na avaliação diagnóstica

com a nota final da unidade didática. Respeitando os critérios estabelecidos, é dada uma nota de progressão, auxiliando assim os alunos a obterem melhores classificações (anexo 15). Apresenta-se no anexo 16 os critérios de avaliação para o ensino secundário, mais especificamente do 11º ano.

No caso da turma da professora estagiária, dois alunos estavam em situação de atestado médico. Para estes alunos, foram aplicadas outras formas de avaliação, adaptadas às suas condições. Eles realizaram relatórios escritos de cada aula observada, participaram na realização do trabalho prático junto com os colegas, e desenvolveram e apresentaram um trabalho escrito sobre uma das modalidades lecionadas. Para além disso, foram avaliados através de um teste teórico e pelo domínio do desenvolvimento pessoal e social.

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

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE)), é um projeto escolar que desempenha um papel crucial no contexto educativo, podendo definir-se, pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, como um conjunto de práticas lúdico desportivas, desenvolvidas de forma a ocupar os tempos livres dos alunos, num regime de liberdade de participação e escolha, sendo aplicado para os 2.º e 3.º ciclos de escolaridade, assim como para o ensino secundário e tem como objetivo principal promover a saúde, a condição física e os valores associados ao desporto. Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), o DE desempenha um papel fundamental na formação dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, valores como solidariedade e cooperação, e para a compreensão do desporto como um elemento cultural.

Neste contexto, o Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 assume-se como um instrumento essencial para promover a prática desportiva e a competição como estratégias de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis. Este programa visa alargar a oferta de atividades físicas e desportivas a todos os alunos, permitindo o seu desenvolvimento desportivo e integral enquanto "Ser em Formação". As orientações do PEDE 2021-2025 definem seis eixos principais para o DE, que incluem: +Desporto | +Atividade Física; Formação de alunos e professores; Cidadania, inclusão e ética; Cogestão e codecisão na escola; Desporto verde e sustentável e Envolvimentos das | nas comunidades (Direção Geral da Educação, 2021).

O DE, na EBSSB, apresenta uma vasta gama de modalidades para os alunos, entre elas Natação Nível 1, 2 e 3, Patinagem, Xadrez, Ténis de Mesa, BTT, Atletismo, Futsal, Boccia e Atividades Rítmicas Expressivas (ARE). Neste contexto, a PE teve a oportunidade de escolher uma dessas modalidades para acompanhar ao longo de todo o ano letivo, sendo que a selecionada foi as ARE, uma escolha motivada pelo interesse da professora nesta área. Os treinos ocorriam regularmente todas as segundas-feiras, das 15h10 às 15h50, e quartas-feiras, das 15h10 às 16h40, na sala de espelhos da escola, um espaço adequado e com as melhores condições para a prática. A responsável por esta modalidade, a professora Ana Carvalho, demonstrou-se sempre atenciosa e colaborativa com as professoras estagiárias, oferecendo apoio e respeitando o seu tempo de aprendizagem.

Inicialmente, a estagiária observava as aulas, que consistiam em diversas atividades, desde aquecimento até à exploração do movimento, posturas, gestos, saltos, voltas e interpretação de coreografias. Posteriormente, passou a intervir nas aulas, auxiliando no aquecimento e fornecendo feedback às alunas sobre passos e ritmo de coreografias. Ademais, a PE acompanhou o grupo equipa em duas competições (únicas existentes), adquirindo um maior conhecimento sobre os procedimentos e protocolos a seguir. Estes incluíam convocar os alunos participantes, organizar a logística das competições, como transporte e lanches, e garantir a entrega das autorizações necessárias aos encarregados de educação. O grupo equipa participou na categoria *Challenge Dance* Desporto Escolar, alcançando o 1º lugar na fase local. A participação ativa da professora estagiária foi fundamental, pois proporcionou-lhe uma experiência prática enriquecedora, permitindo-lhe compreender os desafios e as responsabilidades envolvidas na organização e participação em eventos desportivos escolares.

3.3.2 Intervenção na Escola

Desde o início do ano letivo, que estão definidas, no Plano Anual de Atividades, alguns eventos quer desportivos, quer de comemoração de dias festivos, nos quais o NE desempenhou um papel ativo na participação e organização. Entre estas, destacam-se:

- Vamos desafiar estereótipos e trocar de papéis? No âmbito do projeto de Educação para a Saúde da escola, a equipe PES e o Grupo de Educação Física organizaram uma atividade chamada "Vamos desafiar estereótipos e trocar de papéis?", que decorreu de 27 a 30 de novembro. Os alunos foram convidados a fazer tarefas associadas ao género oposto, em competições amigáveis, para combater estereótipos de género e promover igualdade. A atividade envolveu

alunos do 8º ao 10º ano durante a aula de EF, com grupos pequenos divididos por género. O Núcleo de Estágio acompanhou a turma do 10º A.

- Atividade Dia D: No dia 4 de dezembro de 2023, a EBSSB organizou uma atividade em celebração ao Dia Mundial da Pessoa com Deficiência. O evento teve como objetivo sensibilizar a comunidade educativa para a importância da inclusão e respeito pela diversidade funcional. Várias turmas participaram na atividade, que incluiu uma variedade de tarefas e desportos adaptados como voleibol sentado, boccia, Polybat, Goalball, entre outros. As professoras estagiárias acompanharam uma das turmas na realização desta atividade inclusiva.
- Corta-Mato Escolar: No dia 6 de dezembro de 2023, ocorreu o corta-mato escolar, onde participaram 24 turmas, desde o 5º ano até o 12º ano, abrangendo todas as faixas etárias da escola. As PE auxiliaram na distribuição dos lanches e organizaram os alunos por ordem de chegada.
- Torneio de Basquetebol: No dia 21 de dezembro de 2023, realizou-se um torneio de basquetebol, que contou com alunos de ambos os géneros e de todos os anos de escolaridades desde o 2º ciclo. O papel da PE foi auxiliar na arbitragem dos jogos e na pontuação dos jogos. (anexo 22)
- Corta-Mato Regional: No dia 9 de fevereiro, decorreu no Parque Urbano de Vale de Cambra, o corta-mato regional. Este evento reuniu 938 alunos de 33 agrupamentos de escolas, escolas não agrupadas e escolas particulares, abrangendo sete concelhos. A função da professora em estágio foi verificar se todos os alunos participantes estavam na tenda da escola, organizados por escalão e ainda acompanhar cada escalão até à zona de aquecimento e à zona de partidas, garantindo que tudo ocorresse de maneira eficiente e organizada.
- Mega Sprinter: No dia 20 de fevereiro de 2024, a Escola Básica e Secundária Soares Basto realizou o Mega, um evento desportivo do calendário escolar. Esta XVIII edição do Projeto "MEGA", em colaboração com o Desporto Escolar e a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), incluiu provas de atletismo para alunos dos escalões Infantis A, Infantis B e Iniciados. As professoras estagiárias ajudaram na zona de partidas da prova de velocidade de 40 metros.
- Torneio de Voleibol: No dia 25 de março, realizou-se um torneio de voleibol que uniu alunos do 2º ciclo ao ensino secundário, tendo participado 364 alunos, sendo 245 do género masculino e 119 do género feminino. As professoras estagiárias ajudaram na montagem do material, apitaram os jogos, coordenaram as equipas, informando sobre os próximos jogos e registaram os resultados no

Excel, definindo também as equipas que avançaram para as fases seguintes do torneio (Anexo 17).

- Celebração do outubro Rosa: A equipa PES e do Grupo Disciplinar de EF, promoveu uma caminhada para toda a comunidade escolar. Esta atividade foi associada à iniciativa "outubro Rosa" e à comemoração do "Dia Nacional da Prevenção do Cancro". A caminhada ocorreu no dia 11 de abril, e participaram todos os alunos, do 5º ao 12º ano, juntamente com os docentes das turmas envolvidas.
- Dia - Aberto: No dia 30 de abril, o AESB realizou o Dia Aberto que proporcionou uma experiência dinâmica para alunos, professores, encarregados de educação e membros da comunidade. Durante o evento, as atividades letivas tradicionais foram interrompidas para explorar uma variedade de atividades oferecidas pelas disciplinas curriculares. Além do corpo docente, outras entidades locais e regionais, como os Bombeiros, o Exército e a Guarda Nacional, estiveram presentes, oferecendo formações e apresentações práticas. A PE acompanhou uma turma durante as atividades do evento.
- Acompanhamento e Colaboração numa Prova de Aptidão Profissional (PAP): No dia 3 de maio, realizou-se o Sarau Desportivo na Escola Básica e Secundária Soares Basto, como parte integrante de PAP. O núcleo de estágio desempenhou um papel crucial nesse evento, acompanhando a aluna desde o início do processo, desde a conceção das ideias até à preparação e organização de recursos materiais e humanos. Ademais, os membros do núcleo de estágio também trouxeram os seus próprios grupos como convidados, provenientes de locais externos à escola onde trabalham, para atuarem no sarau.
- VIII Taça Desporto Escolar Unicef: No dia 16 de maio, a Escola Básica e Secundária Soares Basto recebeu a VIII Taça Desporto Escolar UNICEF, uma competição que envolveu quatro modalidades: Badminton, Futebol, Ginástica e Voleibol, destinada aos alunos do 7º ano de escolaridade. O núcleo de estágio acompanhou a sua turma para assistir aos jogos.
- Jogos Tradicionais: No dia 28 de maio, o núcleo de estágio preparou um dia especial, repleto de jogos tradicionais, destinados aos alunos do 4º ano. Com o intuito de proporcionar uma experiência lúdica e educativa, foram planeadas diversas atividades que remetem às tradições e à cultura popular. Os jogos incluíam brincadeiras como corrida de sacos, jogo da corda, entre outros (Anexo 18).

- Auxílio Treino Pré-requisitos: Durante o 2º Semestre, as PE dedicaram tempo fora e dentro do horário letivo para ajudar dois alunos do 12º ano a treinar para os pré-requisitos de desporto, especialmente em ginástica e natação.

3.2.3. Direção de Turma

Durante todo o ano letivo de 2023/2024, a professora estagiária acompanhou a direção de turma do 11º C/D, que estava sob a responsabilidade da professora de Filosofia Ana Paula Pinho. Esta experiência permitiu adquirir um maior conhecimento sobre o cargo, compreendendo as suas responsabilidades e funções inerentes.

Como mencionado pelo Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho, entre as competências de um DT estão a articulação entre todos os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação; a promoção de comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos; a coordenação, em colaboração com os docentes da turma, da adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno; a articulação das atividades da turma com os pais e encarregados de educação, promovendo a sua participação; e a coordenação do processo de avaliação dos alunos. Tal como referido por Duarte (2019) o diretor de turma (DT) é um agente orientador dos alunos, e no desempenho do seu papel, este facilita a aprendizagem dos alunos, ajudando-os a alinhar as suas capacidades, atitudes, valores e interesses, promovendo a participação dos alunos no Projeto Educativo do Agrupamento, no Plano Anual de Atividades e no cumprimento do Regulamento Interno do Agrupamento, estimulando a solidariedade e o bem-estar da comunidade.

No papel de apoio à direção de turma, a PE estagiária desempenhou diversas funções, trabalhando em estreita colaboração com a diretora de turma. Primeiramente realizou uma caracterização da turma, que permitiu um conhecimento detalhado do contexto escolar e socioeconómico dos alunos, que continha informações como dados biográficos, progressão na escola, composição e formação do agregado familiar, entre outros. Outra das suas responsabilidades era preencher os sumários nas aulas de Apoio à Direção de Turma (APDT), que ocorriam semanalmente às terças-feiras das 14h15 às 15h e ainda, nesse mesmo horário, verificava o registo de ocorrências, fazia marcação e justificação de faltas na plataforma "Inovar+" e sinalizava situações de absentismo grave para as entidades competentes. A acrescentar, acompanhava também a diretora de turma nos avisos aos encarregados de educação, que eram feitos via email e contacto telefónico. No horário de atendimento aos pais, a professora estagiária assistia às

reuniões sempre que possível, após aviso prévio aos encarregados de educação e com a sua autorização. A PE ajudou no processo de escolha de projeto para a cidadania da turma, auxiliando em todas as burocracias necessárias, como o pedido de autorização à direção e de transporte, entre outros.

Além destas responsabilidades, a professora estagiária comparecia a todos os conselhos de turma, participando ativamente nas reuniões. Durante essas reuniões, auxiliava na realização das atas e, antes de cada encontro, reunia-se com a diretora de turma para recolher e identificar as dificuldades da turma, apresentando estratégias de melhoria ao conselho de turma. Ao longo do ano letivo, recolhia também os elementos formativos para intervir no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, comunicando com eles ou com os encarregados de educação conforme necessário. Em estreita colaboração com a diretora de turma, a professora estagiária cumpria e fazia cumprir o regulamento interno da escola, contribuindo assim para um ambiente escolar harmonioso e propício ao desenvolvimento académico e pessoal dos alunos.

3.2.4. Integração com o Meio

O processo de integração da professora estagiária no meio escolar é fundamental para garantir uma adaptação eficaz e produtiva ao novo ambiente de trabalho. Esse processo envolve conhecer a cultura e as práticas da instituição, estabelecer relações positivas com colegas e alunos, e compreender as dinâmicas internas da escola. Dito isto, o processo de integração da professora estagiária EBSSB foi um processo gradual e estruturado, que facilitou a sua adaptação e envolvimento no ambiente escolar. Este iniciou logo no primeiro dia que o NE se apresentou à escola, a 1 de setembro de 2023, sendo que o professor orientador desempenhou um papel crucial, pois foi este que se reuniu com as professoras estagiárias para explicar todos os processos inerentes à realização do estágio e ainda apresentou os vários órgãos da direção e os seus constituintes, como a diretora, o subdiretor e os assistentes, sendo que todos se mostraram muito recetivos. Para além disso, o professor orientador apresentou as instalações da escola e alguns membros do corpo docente, incluindo funcionários e professores de diversos departamentos. Nesse mesmo dia, houve a primeira reunião do departamento de expressões e do grupo de Educação Física, permitindo que as professoras estagiárias conhecessem e interagissem com os professores com quem teriam mais contacto durante o ano letivo. Seguiu-se uma apresentação formal da diretora, onde foram discutidos os objetivos e metas do agrupamento, culminando num convívio com lanche que possibilitou às professoras estagiárias conversarem e se apresentarem.

Inicialmente, o relacionamento com os vários constituintes da escola (professores e funcionários) foi um desafio, principalmente devido ao facto das PE serem jovens e, muitas vezes, serem confundidas com alunas. Este desafio era ainda maior numa escola tão grande, onde a circulação de informações não ocorria tão rapidamente. No entanto, à medida que o tempo passou e a professora estagiária se envolveu em diversas atividades e reuniões, esta integração foi fluída, visto que a PE começou a ganhar mais confiança e à vontade, sentindo-se confortável para pedir ajuda e até mesmo para conversar sobre assuntos fora da escola. A autonomia da professora estagiária também evoluiu ao longo do tempo. A relação entre professor e aluno foi um dos processos de integração mais tranquilos, dado que os alunos sempre demonstraram respeito e empatia pelo trabalho das professoras. Findado o ano letivo, pode-se considerar que a PE deixou uma marca significativa na escola, especialmente com as turmas do ensino secundário, onde se criaram fortes laços de amizade.

A integração da professora estagiária na Escola Básica e Secundária Soares Basto pode ser considerada um sucesso, muito devido ao apoio fundamental do grupo de Educação Física e das funcionárias do pavilhão, com quem teve maior contacto. Esses elementos foram cruciais para a criação de um ambiente acolhedor, saudável e colaborativo. A boa relação afetiva que se desenvolveu estimulou um forte sentimento de pertença, permitindo que a professora estagiária se sentisse verdadeiramente parte integrante da comunidade escolar.

Área III – Desenvolvimento Profissional

Durante o EP, a estagiária teve a oportunidade de vivenciar uma jornada de desenvolvimento profissional profunda e enriquecedora, visto que esta experiência foi crucial para a aquisição de diversas competências profissionais, permitindo-lhe compreender e aprimorar o seu papel enquanto educadora no contexto educativo.

Devido à vivência deste estágio, a PE adquiriu competências essenciais para a prática docente, sendo que uma dessas competências foi a ética profissional, que se manifestou na forma como esta tratava os alunos, colegas e todos os membros da comunidade escolar. A ética é um pilar fundamental na educação, pois assegura um ambiente de respeito e confiança mútua, essencial para o processo de ensino-aprendizagem, logo ao longo do estágio, a PE foi desafiada a tomar decisões que considerassem o bem-estar e os interesses dos alunos, respeitando sempre os princípios éticos da justiça, igualdade e integridade.

Ademais a PE desenvolveu a sua prática reflexiva, uma competência vital para qualquer educador, que envolveu a reflexão contínua sobre as suas ações e decisões pedagógicas, permitindo-lhe identificar áreas de melhoria e celebrar os sucessos alcançados. A reflexão crítica sobre a sua prática educativa foi facilitada pelas observações de aulas, pelo feedback dos orientadores e pelas autoavaliações regulares. Esta abordagem reflexiva não só aprimorou as técnicas de ensino, mas também fortaleceu a sua capacidade de adaptar as metodologias às necessidades específicas dos alunos.

A prática de Ensino Supervisionada, esclareceu a estagiária de que a formação contínua também é uma componente importante do seu desenvolvimento profissional, visto que o estágio lhe proporcionou a oportunidade de participar em diversas formações e seminários, que ampliaram os seus conhecimentos e competências.

A PE percebeu a importância de estar em constante atualização, acompanhando as novas tendências pedagógicas e as pesquisas mais recentes na área da educação, pois a busca incessante por conhecimento é essencial para garantir que os alunos recebam uma educação de qualidade, baseada em práticas educativas inovadoras e eficazes. Neste sentido, e como primeira formação realizada na UBI, a PE marcou presença no dia 18 de março, no seminário designado “Concursos: Um guia para jovens professores”, que a ajudou a perceber todo o processo inerente à carreira de um professor no acesso ao ensino.

4. Reflexão Final

A experiência de estágio que vivenciei foi, sem dúvida, um marco crucial no meu percurso formativo como futura agente de ensino. Durante este período, tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de toda a minha formação académica e de desenvolver competências práticas essenciais para a docência.

No início, predominava o receio de lecionar aulas para alunos quase da minha idade, temendo não conseguir me impor. Contudo, nunca deixei que esse medo me impedisse de fazer sempre o meu melhor. Gradualmente, ganhei confiança e aprendi a lidar com esses desafios de maneira assertiva e profissional. Uma das áreas em que mais cresci durante o estágio foi no planeamento e gestão das aulas. Aprendi a importância de um planeamento detalhado e flexível, capaz de atender às diversas necessidades dos alunos. O acompanhamento do professor orientador e o feedback constante foram fundamentais para aprimorar esta competência.

Desenvolvi a habilidade de criar planos de aula que não só cobriam os objetivos curriculares, mas também incorporavam estratégias para manter os alunos envolvidos e motivados. No contexto do planejamento e intervenção em Educação Física, compreendi a relevância dos normativos legais em vigor, assegurando que todas as atividades fossem conduzidas de acordo com as diretrizes educacionais estabelecidas. Este conhecimento foi essencial para estruturar aulas que respeitassem os padrões pedagógicos e promovessem um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo. A gestão da indisciplina e dos conflitos na aula foi outra área crucial, onde me debati muitas vezes, visto que enfrentei situações desafiadoras que exigiram uma abordagem firme (que nem sempre foi tomada), mas empática. Aprendi técnicas eficazes para manter a disciplina e fomentar um ambiente de respeito mútuo, o que se mostrou vital para o sucesso das aulas.

A prática pedagógica diária permitiu-me desenvolver uma série de competências essenciais para o ensino. Tive a oportunidade de lecionar diversas aulas aos diferentes níveis de ensino, observando a resposta dos alunos às diferentes metodologias de ensino. Esta experiência direta ajudou-me a entender a importância de diversificar as estratégias pedagógicas para atender às variadas formas de aprendizagem dos alunos. Estabelecer uma relação positiva e de respeito mútuo com os alunos foi uma das experiências mais gratificantes do estágio.

Compreendi que ser um bom professor vai além da transmissão de conhecimento; envolve também ser um mentor e uma figura de apoio para os alunos. A construção de um ambiente de confiança e respeito foi fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. A interação diária com os alunos, ouvindo as suas preocupações e ajudando-os a superar desafios, reforçou a minha convicção sobre a importância do papel do professor na formação integral dos estudantes. O EP não foi apenas uma oportunidade para desenvolver competências profissionais, mas também um período de crescimento pessoal. Enfrentar e superar desafios diários, receber feedback construtivo e refletir sobre a minha prática docente foram experiências que me ajudaram a amadurecer e a reforçar minha identidade profissional. A responsabilidade de ensinar e guiar os alunos fez-me desenvolver um senso de responsabilidade e compromisso ainda maior com a educação. A experiência de trabalhar em equipa com outros professores e colaboradores da escola foi extremamente enriquecedora, sendo que dessa colaboração saíram conhecimentos da importância do trabalho em equipa na criação de um ambiente educativo coeso e eficaz. Aprendi a valorizar a troca de experiências e a contribuição de cada membro da comunidade escolar para o sucesso dos alunos.

Findado o estágio, consegui atingir com sucesso os objetivos propostos, visto que desenvolvi e aprofundei os meus conhecimentos científicos na área da docência; aprimorei as minhas competências nas metodologias e estratégias relacionadas aos processos de ensino-aprendizagem, demonstrando habilidades práticas eficazes em aula. Também aprendi e desenvolvi a capacidade de refletir sobre a organização e o funcionamento da EF, da Escola e do Sistema Educativo como um todo. Por fim, a integração progressiva e orientada no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar foi bem-sucedida, visto que me adaptei eficientemente ao ambiente escolar, participando ativamente das dinâmicas escolares

Em conclusão, o EP na EBSSB foi uma experiência transformadora que contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Através desta vivência, adquiri uma compreensão das responsabilidades e desafios da docência, desenvolvi competências pedagógicas essenciais e fortaleci a minha vocação para a educação, percebendo que é desta área que quero fazer profissão. Esta experiência preparou-me para enfrentar os futuros desafios da carreira docente com confiança, competência e uma dedicação renovada à formação e ao bem-estar dos alunos.

5. Referências bibliográficas

Bandura, A (2008). Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: Artmed, 1-176.

Bastos, J. et al. (2023). O Uso do Questionário como Ferramenta Metodológica: potencialidades e desafios. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5(3), 1-13. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n3p623-636>

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

Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). Planeamento de ensino na Educação Física – Uma contribuição ao colectivo docente. *Movimento*, 8 (1), pp. 31-39. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2635>

Bruner, J. (1937). O Processo da Educação. São Paulo. Nacional. 4, 1-87.

Catunda, R. et al. (2017). Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade. Casa da Educação Física, 2, 9-224. https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/Livro_Educacao_ofisica_Escolar_Referenciais_ensino_qualidade.pdf#page=87

Coelho, R. (2012). Planeamento, Realização e Alteração: Uma Análise Auto-Etnográfica. Universidade do Porto.

Darido, S. (2012). Caderno de formação: formação de professores didática dos conteúdos. Universidade estadual paulista, 6, 1-176. https://acervodigital.unesp.br/bitstream/unesp/381290/1/caderno-formacao-pedagogia_16.pdf

Decreto-Lei n.º 55/2018 do Ministério da Educação e Ciência. (2018). Diário da República, I série, n.º129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Decreto-Lei n.º39/2012 do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República, I série, n.º129. [dl_139_2012.pdf \(mec.pt\)](https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/39-2012-115652962)

Direção Geral da Educação. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf

Duarte, V. (2019). O Papel do Diretor de Turma no Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular. Universidade de Lisboa.

Exame. (2024). Discente e docente: qual a diferença e significado de cada um. Exame. <https://exame.com/carreira/guia-de-carreira/discente-e-docente-qual-a-diferenca-e-significado-de-cada-um/>

Fernandes, D. (2021). Para uma Fundamentação e Melhoria das Práticas de Avaliação Pedagógica no Âmbito do Projeto MAIA. Texto de Apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula* (1ªed.). Coimbra: Livraria Almedina.

Junior, N. (2018). O planejamento no ensino da Educação Física escolar: Desafios e limitações. Universidade Fernando Pessoa.

Martins, M. et al. (2020). Os Estilos de Ensino em Educação Física: entre a teoria e a prática. Faculdade de Motricidade Humana.

Mesquita, I. et al. (2009). Pedagogia do Desporto. Faculdade de Motricidade Humana.

Ministério da Educação. (2001). Programa de educação física (reajustamento) – 3º ciclo do ensino básico. Ministério da educação. Lisboa.

Ministério da Educação. (2010). Organização Curricular e Programas: Ensino Básico 2º ciclo. Departamento de educação Básica, 1, 231-257. [eb_ef_programa_2c_i.pdf\(mec.pt\)](https://www.mec.pt/eb_ef_programa_2c_i.pdf)

Ministério da educação. (2010). Programa de Educação Física: Plano de Organização do ensino aprendizagem – 2º Ciclo. Departamento de educação Básica, 2(3), 5-83. https://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa_Educ_Fisica2Ciclo.pdf

Piajet, J. (1982). O Nascimento da Inteligência na Criança. Rio de Janeiro: Zahar. 4.

Pieron, M. et al. (1996). Feedback Pedagogique: Analyse de L'Information Evoquee Par L'Éleve Wrs de Seances D'Education Physique. Revue de l'Education physique, 36 (2), 75 – 82. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6943/3/FB%20Fran%C3%A7es.pdf>

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança.

República portuguesa. (2018). Aprendizagens Essenciais: 6º ano|2º Ciclo do Ensino Básico. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf

República portuguesa. (2018). Aprendizagens Essenciais: 8º ano|2º Ciclo do Ensino Básico. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf

República portuguesa. (2018). Aprendizagens Essenciais: 11º ano| Ensino Secundário. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf

Siedentop, D. (2008). Aprender a ensinar la Educación Física. Barcelona: INDE Publicaciones.

Silva, E. et al. (2018). O processo de ensino aprendizagem e a prática docente: Reflexões. *Esoaço Académico*, 8(2), 40-52. [Microsoft Word - Revista 2018-02 \(corrigido\) \(multivix.edu.br\)](https://multivix.edu.br)

Silva, J. (2017). (In)disciplina em Educação Física. Universidade de Coimbra.

Tardif, M. (2002). Saberes Docente e Formação Profissional. (9. ed). Petrobras, RJ Vozes.

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2724102/mod_resource/content/1/Saberes%20docentes%20e%20forma%C3%A7%C3%A3o%20profissional.pdf

Varela, B. (2014). Fundamentos e Referências Metodológicas do Planeamento Educativo nos Contextos Local e de Escola - Guia de orientação e discussão para a elaboração dos Projectos Educativos Locais e de Escola. 1-21. <https://bartvarela.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/11/fundamentos-e-referenc3aancias-metodolc3b3gicas-do-planeamento-educativo-nos-contextos-local-e-de-escola.pdf>

Vasconcelos, C. et al. (2003). Teorias de aprendizagem e o ensino/aprendizagem das ciências: da instrução à aprendizagem. *Psicologia Escolar Educacional*, 7(1). <https://doi.org/10.1590/S1413-85572003000100002>

CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. INTRODUÇÃO

No panorama desportivo em Portugal, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (2021), a ginástica emerge como uma modalidade com um número relativamente reduzido de praticantes. Em comparação com desportos mais difundidos, como futebol, andebol, basquetebol e natação, a ginástica enfrenta desafios na atração de atletas, sendo percebida como uma das disciplinas menos populares. Este cenário reflete-se na escolha dos alunos, onde a adesão à ginástica, tanto por parte do género masculino quanto feminino, é significativamente menor em comparação com outras modalidades mais consolidadas. Apesar de se observar um aumento gradual na adesão as Atividades Gímnicas (AG) ao longo dos anos, os números permanecem aquém dos registos de modalidades mais estabelecidas. Este fenómeno sugere uma lacuna entre o potencial de crescimento da ginástica e a sua efetiva penetração no panorama desportivo nacional (Pordata, 2021).

Uma constatação particularmente intrigante é o facto de a ginástica ser apontada como uma das modalidades menos apreciadas entre os alunos nas escolas (Pinheiro et al., 2013). Neste contexto, o presente estudo propõe-se a desvendar as razões subjacentes a essa relutância em aderir à ginástica, uma modalidade que, apesar das suas vantagens físicas e cognitivas, não logra cativar o mesmo interesse e participação observados noutras práticas desportivas.

Tendo em conta o acima referido, a ginástica emerge como uma peça fundamental para a formação abrangente dos alunos, abordando não apenas aspetos físicos, mas também promovendo o desenvolvimento cognitivo, social e emocional de maneira integrada (Oliveira et al., 2012), devendo ser incluída no plano de estudos de um aluno, e lecionada na disciplina de Educação Física (Vieira, 2013). Assim sendo, as atividades gímnicas compreendem um espectro diversificado de práticas físicas. Ao explorar projetos como o estudo de Nora et al. (2018), percebe-se que essa diversidade engloba modalidades como ginástica artística, rítmica, acrobática, trampolins, entre outras. Neste sentido, a ginástica, representa uma expressão singular da capacidade humana de domínio corporal, combinando força, flexibilidade, coordenação e agilidade. Originando-se na Grécia Antiga, a ginástica era inicialmente associada à formação atlética dos soldados, contudo, com o tempo, evoluiu para uma disciplina abrangente que

transcende os aspetos físicos, abraçando também a expressão artística e a promoção da saúde integral.

A importância da ginástica é inegável, pois abrange diversas dimensões do bem-estar humano. No aspeto físico, a prática regular da ginástica contribui para o desenvolvimento harmonioso do corpo, promovendo a força muscular, a flexibilidade e a resistência cardiovascular. Para além disso, a ginástica é um poderoso meio de prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo, como a obesidade e as doenças cardiovasculares (Ramos, 2008). De acordo com Moreira (sd), no âmbito cognitivo, a ginástica exige concentração, memorização de sequências de movimentos e coordenação motora, contribuindo assim para o desenvolvimento mental. A capacidade de se interligar a mente e o corpo durante a prática da ginástica não apenas fortalece habilidades cognitivas, mas também promove uma boa consciência corporal. A dimensão social não fica de fora, especialmente em modalidades de ginástica praticadas em grupo. A interação entre praticantes fomenta o espírito de equipa, a cooperação e a construção de relações sociais positivas, tornando-se uma ferramenta educacional valiosa para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e sociais. Para além disso, a ginástica desempenha um papel fundamental na promoção da autoestima e confiança e ainda exerce um papel importante para a promoção de disciplina e hábitos saudáveis, sendo que, Jemni (2018) afirma que a adesão a uma rotina de treino, o estabelecimento de metas e a autodisciplina são elementos intrínsecos à prática desta modalidade.

No que diz respeito à educação física e à sua importância esta transcende a mera promoção da atividade física. Trabalhos como o de Telama et al. (2015) sublinham que a disciplina contribui significativamente para o desenvolvimento holístico dos alunos, sendo que esta, não apenas proporciona benefícios físicos, como o desenvolvimento muscular e cardiovascular, mas também desempenha um papel crucial no fortalecimento de habilidades sociais, cognitivas e emocionais. Diversos estudos ressaltam a importância de incorporar a ginástica no contexto escolar. Em Portugal, essa abordagem é suportada pelos programas nacionais oficiais do Ministério da Educação, que abrangem diversas disciplinas organizadas em áreas e subáreas. Esses programas estabelecem de maneira precisa as aprendizagens essenciais para cada ciclo e níveis de ensino, de acordo com o documento que define o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Com base nessas diretrizes, os conteúdos relacionados às atividades rítmicas expressivas são gradualmente introduzidos e adaptados ao desenvolvimento motor em diferentes fases de maturação.

Essa abordagem leva em consideração os períodos críticos de desenvolvimento e as características individuais dos alunos, conforme estabelecido nos documentos oficiais (Correia, 2014). Neste sentido, no contexto da Educação Física nas escolas e no programa nacional, a ginástica é frequentemente abordada dando ênfase a modalidades específicas, destacando-se a ginástica de solo, a ginástica de aparelhos e a ginástica acrobática. Importa notar que as duas primeiras são subcategorias da ginástica artística.

A ginástica de solo é uma modalidade que privilegia a execução de movimentos e elementos coreografados diretamente no solo. Os praticantes realizam sequências de acrobacias, saltos, voltas e elementos de equilíbrio, muitas vezes integrando elementos de dança e ritmo. Esta forma de ginástica permite uma expressão artística mais abrangente, sendo uma oportunidade para os alunos desenvolverem coordenação, força e flexibilidade.

A ginástica de aparelhos, por sua vez, é parte integrante da ginástica artística. Nesta modalidade, os atletas realizam rotinas em diferentes aparelhos, sendo que cada um requer habilidades específicas, envolvendo significativamente as capacidades motoras condicionais e coordenativas, que vão desde a força necessária para as argolas até ao equilíbrio exigido na trave. A utilização dos diferentes aparelhos varia de acordo com o gênero, sendo que para as mulheres incluem a trave, as barras assimétricas e a mesa de saltos, enquanto para os homens englobam o cavalo com arções, as argolas, as barras paralelas e fixas e o salto sobre a mesa. A ginástica de aparelhos destaca-se pela combinação de elementos técnicos e artísticos, proporcionando um espetáculo visualmente impressionante (Caetano, 2015).

A ginástica acrobática, embora compartilhe o nome "ginástica", difere na sua abordagem. Nesta modalidade, o foco recai na realização de acrobacias em pares (femininos, masculinos e mistos), trios (femininos) ou grupos (masculinos), evidenciando a colaboração e sincronia entre os praticantes. As rotinas na ginástica acrobática incluem elementos de equilíbrio (ginastas têm de permanecer estáticos na posição durante um tempo determinado) e elementos dinâmicos (caracterizados por uma fase de voo), exigindo uma combinação única de força, coordenação e confiança entre os participantes (Marian, 2012). Embora estas modalidades estejam presentes no programa nacional de Educação Física, deve-se considerar a inclusão de outras formas de ginástica, como a rítmica, de trampolim e de ginástica para todos, a fim de proporcionar aos alunos uma experiência mais abrangente e diversificada.

Ao ampliar o leque de opções, as aulas de ginástica podem atender melhor às diferentes preferências e habilidades dos estudantes, promovendo um envolvimento mais significativo e uma compreensão mais abrangente desta prática milenar (República Portuguesa, 2018).

Quando se discute o ensino da ginástica na escola, acredita-se na viabilidade de realizá-lo com o propósito de solidificar os fundamentos básicos que servirão como base para o desenvolvimento de habilidades específicas em geral. Quanto mais oportunidades a criança tiver para explorar novas formas de movimento, mais diversificado será o seu repertório motor. Para além disso, reconhece-se que, para cada exercício a ser aprendido, é importante proporcionar amplas oportunidades de criação, despertando uma curiosidade inicial e mantendo o interesse ao longo do tempo dedicado à exploração daquele tema específico (Carbinatto, 2008).

No entanto, ao considerar o exposto anteriormente, observa-se que o ensino da ginástica pode não ter grande interesse por parte da maioria dos alunos, e essa atitude pode ser atribuída a diversas razões. Em primeiro lugar, a ginástica é percebida de acordo com Moreira (sd) como uma modalidade desafiadora de ensinar, o que muitas vezes resulta na exclusão precoce da sua inclusão nos primeiros anos de ensino, sendo negligenciada por uma parcela significativa das escolas (Oliveira, 2016). Nesse sentido, numa abordagem inicial, os agentes de ensino deverão procurar ainda mais oportunidades de formação para adquirir maior habilidade no ensino das atividades gímnicas, se considerarem que não estão preparados para a lecionação desta modalidade.

Esta possível resistência inicial, (lecionação da ginástica por parte dos professores) está diretamente relacionada à motivação que os profissionais da educação transmitem aos alunos, uma vez que é cientificamente comprovado, conforme sustentado por Su et al. (2022) que a motivação, caracterizada como, força interna que orienta e energiza as ações humanas na procura de metas específicas, refletindo o desejo, a vontade ou a necessidade que impulsiona uma pessoa a agir de maneira específica, buscando alcançar realizações, satisfação ou recompensas, desempenha um papel crucial na receptividade e apreço por determinadas disciplinas (Munkácsi, 2012). Assim, é imperativo que os professores se empenhem em transmitir entusiasmo e uma abordagem motivadora ao lecionar ginástica, visando influenciar positivamente o envolvimento e o interesse dos alunos por essa modalidade.

Adicionalmente, pode-se considerar outra série de fatores, tanto intrínsecos quanto extrínsecos, que podem influenciar as atitudes dos alunos em relação às aulas de ginástica. Um desses fatores é a influência do gênero, que historicamente perpetuou a ideia de que a ginástica era uma atividade principalmente feminina, e embora essa percepção tenha evoluído nos tempos atuais, ainda persistem resquícios desse estigma, contribuindo para uma resistência por parte do gênero masculino em relação a essa modalidade (Tsukamoto, 2008). Para além disso, a ginástica é frequentemente percebida como uma atividade desafiadora, exigindo dedicação extrema para adquirir habilidades básicas e concentração intensa para as mais complexas, sendo que a percepção de dificuldade pode gerar desinteresse, especialmente quando os alunos não veem uma correlação direta entre o esforço investido e a conquista de habilidades (Carbinatto, 2008).

A falta de adaptação do currículo à diversidade de habilidades individuais dos alunos também poderá ser um motivo para esta desmotivação. Alunos com capacidades avançadas muitas vezes se veem limitados, incapazes de executar movimentos correspondentes ao seu nível de desenvolvimento. Esta falta de desafio apropriado pode levar à desmotivação e à sensação de subutilização dos seus potenciais (Santos, 2018). Outro ponto a ser considerado é a subutilização de materiais didáticos como ferramentas motivacionais e facilitadoras do progresso no ensino de ginástica. Integrar de maneira consistente esses recursos não apenas tornaria as aulas mais atrativas, mas também ofereceria suporte adicional para a progressão da aprendizagem, tornando o processo mais envolvente e dinâmico (Dobrescu, 2013). Dessa forma, para transformar a percepção negativa das aulas de ginástica, é imperativo abordar esses fatores de maneira integrada. Isso inclui não apenas desafiar estereótipos de gênero, mas também incorporar efetivamente materiais didáticos para criar um ambiente mais motivador, inclusivo e propício ao desenvolvimento pleno dos estudantes (Maldonado, 2015).

Neste sentido, a condução deste estudo assume grande importância, tendo como objetivo, compreender as razões que fundamentam a falta de entusiasmo pelas atividades gímnicas, investigando as preferências e experiências anteriores dos alunos, bem como a análise de como o ambiente das aulas impacta a motivação nas atividades gímnicas, considerando fatores como instalações, recursos e métodos de ensino. Dito isto, a hipótese deste estudo é que a percepção de dificuldade nas AG, associada à monotonia decorrente da falta de variedade nas práticas oferecidas, bem como o receio de possíveis lesões, constituem as principais barreiras que influenciam negativamente as atitudes e motivações dos alunos. Acredita-se que esses fatores não só diminuem o

envolvimento ativo dos estudantes nas aulas de EF, mas também podem gerar uma aversão gradual à prática da ginástica ao longo do tempo. Assim, a hipótese sugere que a superação dessas barreiras, através de uma abordagem pedagógica mais diversificada e adaptada às necessidades e expectativas dos alunos, poderia aumentar significativamente o seu interesse e participação nas atividades gímnicas, promovendo um ambiente de aprendizagem mais estimulante e seguro.

2. METODOLOGIA

No tópico da metodologia, serão delineados os passos cruciais para a condução deste projeto de pesquisa. Primeiramente, serão detalhados os participantes envolvidos, incluindo critérios de inclusão (alunos pertencentes à EBSSB, apenas alunos pertencentes ao 5º, 7º ou 10º ano, alunos com documento de autorização assinado pelo EE a consentir a sua participação), e o processo de seleção da amostra. De seguida, serão descritos os procedimentos adotados no desenvolvimento da investigação. Para além disso, será discutida a análise e o tratamento dos dados obtidos, destacando as técnicas estatísticas ou qualitativas que foram utilizadas para responder às questões de pesquisa propostas. Este projeto é caracterizado por uma abordagem qualitativa e descritiva.

2.1 Participantes

O número total de participantes neste estudo é de 232 alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos ($13,8 \pm 2,1$), dos quais 96 são do género masculino (41,4%) e 136 são do género feminino (58,6%). A maioria da amostra pertence ao 10º ano (Ensino Regular) de escolaridade. Esta predominância de alunos do 10º ano deve-se a uma série de fatores, incluindo a não entrega das autorizações pelos pais dos alunos de outros anos de escolaridade, bem como permissões específicas concedidas pelos pais, e ainda sentido de responsabilidade ser maior neste ano de escolaridade e tipo de ensino (regular).

O presente projeto de pesquisa envolveu a participação de alunos do 5º, 7º e 10º ano, representando os primeiros anos de cada ciclo de estudo: o ciclo inicial, intermédio e final, respetivamente. A escolha desses anos específicos visa explorar diferentes estágios do desenvolvimento educacional e psicossocial dos alunos, bem como perceber a progressão das suas habilidades e experiências ao longo do tempo.

Inicialmente, os alunos do 5º ano são incluídos na amostra com o intuito de investigar se estes, oriundos do ensino primário, têm algum contato prévio com as atividades gímnicas durante o primeiro ciclo de estudos.

Por sua vez, os alunos do 7º ano são considerados no estudo para compreender se, nos anos anteriores (5º e 6º ano), adquiriram habilidades gímnicas suficientes para enfrentar as exigências do ensino posterior. Esse grupo etário representa um estágio crucial na formação educacional, no qual se espera que os alunos consolidem habilidades motoras e adquiram autonomia em relação à prática de atividades físicas. Por fim, o 10º ano foi incluído por ser o primeiro ano do ensino secundário, marcando uma transição significativa na trajetória educacional dos alunos. Investigar os alunos deste ano permite examinar como as experiências anteriores nas atividades gímnicas podem influenciar as suas atitudes e motivações neste novo contexto acadêmico.

2.2 Procedimentos

Durante a realização deste projeto de investigação, uma série de processos foram cuidadosamente considerados para garantir a sua eficácia, integridade e ética. O primeiro passo foi obter autorização junto à direção da Escola Básica e Secundária Soares Basto, bem como ao responsável pelo estágio curricular da pesquisadora.

Após a aprovação institucional, foram enviadas informações detalhadas aos Encarregados de Educação dos alunos participantes. Essas informações incluíram os objetivos da pesquisa, os procedimentos envolvidos, os potenciais benefícios e a garantia de anonimato e confidencialidade dos dados. Como parte desse procedimento, os responsáveis foram solicitados a assinar uma autorização, consentindo a participação dos educandos no estudo (anexo 19). Com o consentimento dos Encarregados de Educação garantido, a aplicação dos questionários foi coordenada pela professora estagiária, em colaboração com os professores de Educação Física das turmas envolvidas. Os questionários foram administrados durante as aulas de EF, de forma a integrar-se naturalmente ao currículo escolar. Alguns professores optaram por disponibilizá-los na plataforma digital *Google Classroom*, como uma tarefa para os alunos preencherem, enquanto outros solicitaram que os alunos levassem os seus dispositivos móveis para a aula e preenchessem no final da aula.

2.3 Instrumentos

O instrumento principal desta pesquisa foi um questionário, sendo que este, foi elaborado e aplicado utilizando a plataforma *Google Forms*, o que proporcionou eficiência e facilidade na recolha e análise dos dados.

O questionário utilizado foi adaptado de Silva (2017) e complementado pela autora do projeto para atender aos objetivos específicos da pesquisa.

Ele foi dividido em quatro partes distintas, cada uma focando aspectos específicos relacionados às atividades gímnicas nas aulas de Educação Física:

- Dados Bibliográficos: Esta seção incluiu perguntas sobre informações básicas dos participantes (mantendo-se o anonimato dos participantes), como idade, gênero, ano de escolaridade, entre outros.
- Interesse e Participação Extracurricular: Nesta parte, foram abordadas questões relacionadas ao interesse dos alunos em atividades físicas fora do ambiente escolar, bem como a sua participação em atividades gímnicas extracurriculares.
- Exercitação das Atividades Gímnicas nas Aulas de Educação Física: Esta seção focou na experiência dos alunos com as atividades gímnicas durante as aulas de Educação Física. Foram incluídas perguntas sobre a frequência e tipo de atividades realizadas, bem como os sentimentos e percepções dos participantes em relação a essas práticas.
- Motivação para as Aulas de Atividades Gímnicas: Por fim, esta parte explorou os fatores motivacionais que influenciam a participação dos alunos nas aulas de AG.

O questionário incluiu uma variedade de tipos de questões, como escolha múltipla (este tipo de pergunta permitiu que os participantes tivessem várias opções de resposta, das quais deveriam escolher uma ou mais que melhor se apliquem a eles), dicotômicas (perguntas que apresentam apenas duas opções de resposta, geralmente "sim" ou "não", "concordo" ou "discordo", etc. Essas questões foram utilizadas para explorar aspectos específicos de maneira direta e objetiva, facilitando a análise e interpretação dos resultados) e de matriz através da escala de *Likert* (tipo de pergunta que permitiu que os participantes expressassem o seu nível de concordância ou discordância em relação a uma série de afirmações, utilizando uma escala que variava de, por exemplo, "discordo totalmente" a "concordo totalmente") (Bastos et al., 2023).

2.4 Análise e Tratamento de Dados

Após a recolha dos dados, os questionários (anexo 20) foram compilados e as informações foram inseridas no software Microsoft Excel 2016 para análise estatística. Após isto, teve-se de importar os dados do Excel para o Programa *IBM SPSS Statistics* (versão 29). Após essa etapa, verificou-se a consistência e qualidade dos dados, identificando possíveis erros ou valores ausentes. De seguida, houve a necessidade de renomear e codificar variáveis para facilitar a análise (exemplo: Variável gênero-Masculino (0), Feminino (1)). Ainda no processo inicial, teve de se organizar os dados de forma que as variáveis fossem facilmente identificáveis e interpretáveis.

A análise estatística foi realizada de maneira cuidadosa e objetiva, seguindo procedimentos metodológicos rigorosos. Assim sendo, o primeiro passo foi efetuar uma análise descritiva dos dados, com um intervalo de confiança de 95%, de forma a entender melhor os dados e comunicar resultados de forma mais precisa, sendo que foram fornecidas medidas resumidas que descreviam as características fundamentais da amostra, como médias, medianas, desvios padrão, mínimos, máximos e quartis. Já os intervalos de confiança (IC) foram úteis porque indicaram a incerteza associada às estimativas das medidas de interesse. Posteriormente, procedeu-se à verificação da normalidade e homogeneidade, restringindo essa análise às variáveis quantitativas. Foi constatado que essas variáveis atenderam a esses pressupostos.

No entanto, dada a predominância de variáveis categóricas no conjunto de dados, optou-se por utilizar exclusivamente testes não paramétricos para investigar possíveis correlações entre as variáveis. Neste sentido, utilizou-se a correlação de spearman (não paramétrico), uma vez que se pretendia verificar associações entre uma varável quantitativa (idade) e outras qualitativas (Gosto pela prática de AG). O teste qui-quadrado averiguou a existência de associação entre variáveis qualitativas (género, gosto pela prática de AG, Perceção dos benefícios da ginástica, entre outras) sendo que os pressupostos foram atendidos, tais como: tamanho da amostra ser grande o suficiente; apenas para variáveis categóricas; observações independentes umas das outras; variáveis são independentes uma das outras.

3. RESULTADOS

Os resultados estão organizados de forma a proporcionar uma visão clara e concisa das descobertas, abordando cada hipótese ou pergunta de pesquisa delineada. A seguir, detalha-se os resultados mais relevantes, destacando as tendências observadas e as implicações significativas para o campo de estudo.

Tabela 1 - Nível de Satisfação de Prática de AG na EF

Satisfação	Porcentagem (%)
Sim	56,9 % (n=132)
Não	43,1 % (n=100)

Com base na Tabela 1, que apresenta o nível de satisfação com a prática de Atividades Gímnicas (AG) nas aulas de Educação Física, observa-se que 56,9% dos participantes gostam de praticar AG na Educação Física. Por outro lado, umas parcelas consideráveis dos participantes (43,1%) indicaram não gostar de AG nas aulas de Educação Física.

Tabela 2 - Relação entre a idade e o nível de apreciação pela prática de AG na EF

Idade	Gosta	Não Gosta	p
10 – 14 Anos	23, 7% (n=55)	20,3 % (n=47)	.418
15- 17 Anos	33, 2% (n=77)	22,8 % (n=53)	

A tabela 2 demonstra que, e após realizado a correlação de Sperman, que não há uma relação de dependência entre a idade e o gosto pela prática de atividades gímnicas na Educação Física ($p = 0,418$). Contudo percebe-se que os alunos da faixa etária mais velha, mostram mais gosto pela ginástica na EF, mais concretamente os alunos com 15 anos de idade (31,9%).

Tabela 3 - Relação entre o género e o nível de apreciação pela prática de AG na EF

Género	Gosta	Não Gosta	p
Masculino	16,38 % (n=38)	25 % (n=58)	≤ 0.001
Feminino	40, 52 %(n=94)	18,1 % (n=42)	

Na tabela 3, pode-se observar que existe uma clara diferença de percepção entre géneros em relação à prática de AG nas aulas de Educação Física ($p < 0,05$). Uma proporção significativamente maior de participantes do género feminino expressou gostar da prática de AG, em comparação com os do género masculino.

Tabela 4 - Relação entre a apreciação pela prática de AG nas aulas de EF e a prática de algum tipo de ginástica fora da Escola

Apreciação AG na EF	Prática de AG Fora da Escola		p
	Sim	Não	
Sim	6,0 % (n=14)	50,8% (n=118)	≤ 0.05
Não	0,86 %(n=2)	42,2% (n=98)	

Constatando a tabela 4, que analisa a relação entre a apreciação pela prática de atividades ginásticas nas aulas de Educação Física e a prática de algum tipo de ginástica fora da escola, observa-se uma associação significativa entre esses dois fatores. Assim sendo, 6% dos alunos que gostam de ter ginástica na educação física, também praticam esta modalidade fora escola e apenas 2 pessoas (0,86 %) que praticam ginástica fora da escola, não gostam de o fazer na EF. Contudo, mais de metade dos participantes (59,8%), gosta de praticar na educação Física, mas não o faz fora da escola. Com base nos resultados do teste qui-quadrado, podemos concluir que os alunos que apreciam as atividades gímnicas durante as aulas de EF têm uma probabilidade significativamente maior de praticar ginástica fora da escola em comparação com aqueles que não apreciam essas atividades. O valor de p associado ao teste qui-quadrado é 0,010 (ou 1% de

significância), indicando que a relação entre as variáveis não é devida ao acaso. Esse valor é menor que o nível de significância comumente adotado ($\alpha = 0,05$), o que sugere fortemente que há uma associação significativa entre a apreciação das atividades gímnicas na EF e a prática de ginástica fora da escola.

Tabela 5 - Relação entre o gênero e a percepção da ginástica como uma Modalidade Feminina

Gênero	Considera	Não Considera	p
Masculino	9,9% (n=23)	31,5% (n=73)	p≤0.001
Feminino	3,02% (n=7)	55,6% (n=129)	

Na tabela 5, consegue-se identificar que ambos os gêneros na sua maioria não consideram que a prática de ginástica, não é exclusivamente uma modalidade apenas para meninas. Contudo, ainda existe aproximadamente 13% dos participantes que não partilham da opinião oposta, sendo que 9,9% do gênero masculino e 3,0% do gênero feminino acreditam que a ginástica é uma modalidade apenas para ser praticada pelo gênero feminino.

Tabela 6 - Relação entre o gosto pela prática de AG na EF e a percepção de dificuldade da modalidade de ginástica

Apreciação AG na EF	Dificuldade da Ginástica				p
	Pouco	Moderado	Difícil	Muito difícil	
Sim	10,3% (n=24)	30,17% (n=70)	14,7% (n=34)	1,7% (n=4)	≤0.001
Não	1,7% (n=4)	11,2% (n=26)	13,4% (n=31)	16,8% (n=39)	

Com base na tabela 6, verifica-se que dos alunos que gostam de praticar AG na EF, 10,3% acha a modalidade de ginástica pouco difícil, 30,17% considera que a dificuldade da ginástica é moderada e 14,7% e 1,7% dos participantes têm a opinião que as AG são difíceis e muito difíceis, respectivamente. Já no que diz respeito aos alunos que não gostam de praticar ginástica nas aulas de Educação Física, 1,7% considera a modalidade pouco difícil, 11,2% considera moderada, 13,4% acha que é difícil e 16,8% acha a ginástica muito difícil. De um modo geral, uma vasta maioria classifica a dificuldade da ginástica entre o moderado e o muito difícil. Analisando a relação destas duas variáveis, observar-se uma associação estatisticamente significativa entre o gosto por praticar atividades gímnicas nas aulas de Educação Física e a percepção da dificuldade dessa modalidade. O teste qui-quadrado de *Pearson* revelou um valor de 59,803 com um valor

de p inferior a 0,001, indicando uma forte associação entre essas variáveis. Portanto, pode-se concluir que os alunos que apreciam a prática de ginástica nas aulas de Educação Física tendem a avaliar a dificuldade da modalidade de maneira diferente daqueles que não gostam de praticá-la (os que não gostam consideram a modalidade mais difícil, do que aqueles que gostam).

Tabela 7 - Habilidades Gímnicas aprendidas na EF

Habilidade Gímnica	Porcentagem	Habilidade Gímnica	Porcentagem
Rolamento à frente engrupado	67,2% (n=156)	Vela	32,8% (n=76)
Rolamento retaguarda engrupado	41,8% (n=97)	Espargata	21,1% (n=49)
Roda	47% (n=109)	Ponte	55,2% (n=128)
Roda com uma mão	8,2 % (n=19)	Posições de força	4,7% (n=11)
Pino de braços	44% (n=102)	Salto de mãos	17,2% (n=40)
Pino de cabeça	31% (n=72)	Salto de peixe	5,6% (n=13)
Avião	68,5% (n=159)	Rodada	8,6% (n=20)
Bandeira	26,3% (n=61)	Flick	3% (n=7)

Tendo por base a análise da tabela acima, pode-se verificar que a lecionação de habilidades gímnicas nas aulas de Educação Física, passa pelos elementos mais simples e tradicionais, como os rolamentos, os elementos de equilíbrio, a roda e pinos. Os elementos gímnicos com dificuldade acrescida, como elementos de flexibilidade, posições de força, flicks, mortais e aranhas, não são lecionados nas aulas de EF.

Tabela 8 - Relação entre o Género e a capacidade de realizar 10 habilidades Gímnicas

Género	Consegue	Não Consegue	p
Masculino	16,4% (n=38)	25 % (n=58)	.308
Feminino	31,5 % (n=73)	27,2% (n=63)	

A tabela 8 mostra que não há uma associação entre o género e a percepção do aluno em relação à sua capacidade de efetuar pelo menos 10 habilidades gímnicas das disponibilizadas, dado que após efetuado o teste qui-quadrado o valor de p é superior a 0,05, no entanto percebe-se que mais de metade dos participantes (52,2%) não possui essa habilidade mínima em ginástica.

Tabela 9 - Percepção sobre a Falta de Variedade das Atividades Contribuir para a Monotonia das Aulas de Educação Física

Concordância	Porcentagem (%)
Sim	53,4 % (n=124)
Não	46,6% (n=108)

A tabela 9, vem a verificar que os alunos consideram que a falta de variedade nas atividades gímnicas, torna as aulas de EF monótonas, mais especificamente 124 destes que representam 53,4%, dos participantes.

Tabela 10 - Relação entre idade e a convicção da contribuição da ginástica para melhorias na saúde física e cognitiva

Idade	Contribuição da ginástica para a saúde		p
	Sim	Não	
10 – 14 anos	40,5% (n=94)	3,4% (n=8)	≤0.05
15 - 17 anos	49,2% (n=114)	6,9% (n=16)	

A tabela 10, testa se existe alguma relação entre a idade dos participantes e a crença destes em relação aos benefícios que a prática da ginástica traz para a saúde. Assim sendo, e após aplicado o teste qui-quadrado, onde se obteve um p-value > 0,05, verifica-se que não há relação entre estas variáveis, confirmando-se que a grande maioria dos participantes acredita que a prática da ginástica traz benefícios para a saúde física e cognitiva. Pode-se ainda constatar que os alunos mais velhos, mais concretamente 16 (6,9%) participantes, não consideram que a ginástica traga benefícios físicos, sociais e cognitivos.

Tabela 11 - Receio na realização de AG devido ao risco de lesões

Respostas	Percentagem (%)
Sim	61,2 % (n=142)
Não	38,8 % (n=90)

Ao observar a tabela 11, constata-se que a grande maioria do público-alvo, 61,2% têm receio de realizar as atividades gímnicas devido ao risco de lesões que a modalidade de ginástica acarreta. Contudo, 38,8% dos inquiridos, não tem receio de efetuar as habilidades gímnicas, pelo motivo acima descrito.

4. DISCUSSÃO

No presente estudo, foi possível perceber, relativamente ao gosto pela prática de ginástica na Escola Básica e Secundária Soares Basto (tabela 1), que a maioria da amostra gosta de praticar ginástica nas aulas de Educação Física. Especificamente, observa-se que 56,9% dos participantes manifestam apreço por atividades gímnicas nas aulas de Educação Física, enquanto uma parcela considerável dos participantes (43,1%) indicou não gostar de AG nas aulas. Estes resultados também foram observados por Murbach et al. (2021). Este resultado é interessante, pois a autora deste estudo inicialmente esperava que menos alunos demonstrassem interesse pela ginástica, à semelhança de estudos anteriores que indicaram uma menor preferência por essa modalidade, como o

de Ripari et al. (2018). Adicionalmente, não há uma relação de dependência entre a idade e o gosto pela prática de atividades gímnicas na Educação Física ($p=0.418>0.05$). Contudo, percebe-se que os alunos da faixa etária mais velha mostram mais gosto pela ginástica na Educação Física, mais concretamente os alunos com 15 anos de idade (grupo etário mais abundante no preenchimento deste questionário, representando 31,9% da amostra, seguido pelos alunos de 16 anos com 21,6%, formando juntos metade da amostra). Estes dados indicam que a maturidade e o maior contacto e experiências tidas nas aulas de Educação Física ao longo dos anos influencia positivamente a apreciação pela ginástica. Isto também é sustentado no facto de no agrupamento de escolas soares basto, 93,5% da amostra já teve aulas de ginástica na EF e a maioria dos alunos teve aulas de ginástica em todos os anos de escolaridade, do 5^o ao 10^o ano.

Dito isto, no ensino primário, cerca de 51,7% da amostra nunca teve aulas de ginástica sugerindo que existe uma lacuna no desenvolvimento das habilidades gímnicas desde a idade mais jovem, o que pode impactar negativamente na apreciação e competência dos alunos nesta modalidade ao longo do tempo. Conforme destacado por Correia (2014), a introdução precoce da ginástica desde o 1^o ciclo é crucial, sendo que os conteúdos gímnicos são mais intensamente trabalhados do 3^o ao 5^o ano, período considerado ideal para o desenvolvimento motor e morfológico dos alunos. Este processo não apenas contribui significativamente para o desenvolvimento físico dos alunos, mas também promove uma organização corporal mais estruturada e confiante. A prática contínua de elementos gímnicos permite que os alunos aprendam a integrar melhor os estímulos sensoriais (visual, vestibular e cinestésico) nos centros nervosos superiores, o que é fundamental para o desenvolvimento de habilidades motoras e para uma compreensão mais profunda das capacidades corporais. Assim sendo, a lecionação das atividades (AG) pelos professores de EF é importante, pois permite que os alunos mais jovens tenham um contato precoce e contínuo com essa modalidade, podendo resultar numa maior apreciação e interesse por parte dos alunos, uma vez que já estarão familiarizados com as atividades desde anos anteriores (Correia, 2014).

De acordo com os resultados obtidos existe uma clara diferença de perceção entre géneros em relação à prática de atividades gímnicas nas aulas de Educação Física ($p=0.000$). Uma proporção significativamente maior de participantes do género feminino expressou gostar da prática de atividades gímnicas, em comparação com os do género masculino (que na sua maioria revelaram não gostar das atividades gímnicas). Outra observação realizada é que 6% dos alunos que gostam de praticar ginástica nas aulas de EF também continuam essa prática fora do ambiente escolar.

Por outro lado, apenas dois alunos (0,86%) que praticam ginástica fora da escola indicaram não gostar de fazê-lo nas aulas de EF. Isto é consistente com estudo de Stodden *et al.* (2008) que refere que existe uma ligação entre a participação e a apreciação de atividades físicas tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. Eles sugerem que a experiência e o interesse desenvolvidos no contexto educacional têm um impacto positivo no envolvimento dos alunos em atividades físicas extracurriculares, pois quando os alunos têm uma experiência positiva com a ginástica durante as aulas de EF, é mais provável que a continuem a praticar fora da escola, beneficiando-se das habilidades e da motivação adquiridas.

Assim sendo, e tendo em conta o principal objetivo do projeto, identificar fatores que possam influenciar negativamente o envolvimento dos alunos nas AG na EF, pode-se deferir que o fator “as AG são uma modalidade exclusivamente feminina” não emergiu como um fator decisivo para aqueles que não gostam da prática. Na verdade, a maioria dos participantes, de ambos os géneros, não compartilha dessa visão restrita sobre a ginástica, considerando-a adequada para ambos os sexos. No entanto, aproximadamente 13% dos participantes ainda mantêm a ideia de que a ginástica é exclusivamente para meninas, com uma prevalência ligeiramente maior entre os meninos (9,9%) em comparação com as meninas (3,0%). Esses resultados ecoam descobertas anteriores, como as de Pinheiro *et al.* (2012), que também sugerem que a perceção do desporto e seu valor são percebidos de maneiras distintas entre rapazes e raparigas, e que certas modalidades como a ginástica foram identificadas como adequadas para ambos os géneros, sublinhando a importância de promover uma visão inclusiva e diversificada do desporto.

Para além disto, observa-se que a perceção da dificuldade da modalidade de ginástica exerce uma influência significativa sobre o gosto pela prática dessa atividade nas aulas de Educação Física (EF). Os resultados revelam que entre os alunos que apreciam praticar atividades gímnicas na EF, uma parcela considerável (10,3%) classifica a ginástica como pouco difícil, enquanto 30,17% a consideram moderadamente difícil. Ademais, 14,7% dos participantes acham que a ginástica é difícil e 1,7% a considera muito difícil. Por outro lado, entre os alunos que não gostam de praticar ginástica nas aulas de EF, as opiniões sobre a dificuldade da modalidade são mais acentuadas. Apenas 1,7% considera a ginástica pouco difícil, enquanto 11,2% a classificam como moderadamente difícil. Notavelmente, 13,4% dos alunos acham a ginástica difícil e 16,8% a consideram muito difícil. Esses resultados indicam que uma maioria expressiva dos alunos, tanto os que gostam quanto os que não gostam de AG, percebem a modalidade como desafiadora.

Essa percepção de dificuldade está diretamente relacionada com a capacidade dos alunos em executar as habilidades gímnicas exigidas nas aulas. Mais de metade dos participantes (25% do sexo masculino e 27,2% do sexo feminino) revelaram não conseguir realizar 10 habilidades gímnicas solicitadas durante as aulas de EF. Esse dado sugere que a dificuldade percebida pode influenciar diretamente a competência percebida na execução das habilidades, o que por sua vez afeta o interesse e o envolvimento dos alunos na prática da ginástica.

No estudo em questão, além da dificuldade percebida da ginástica, a falta de variedade de atividades nas aulas de Educação Física emergiu como um fator significativo que influencia o gosto dos alunos pela prática dessa modalidade. Cerca de 53,4% da amostra considerou que a falta de diversidade contribuiu para a monotonia das aulas de AG na Educação Física. Tendo em conta, as respostas ao questionário, percebe-se que algo que contribuiu para a monotonia da aula é a predominância da lecionação da modalidade de ginástica de solo (48,3%, seguida da ginástica acrobática com 28,9% e da ginástica de aparelhos com 22,9%), que ilustra um cenário onde são lecionados sempre os mesmos elementos e os mais básicos, como rolamento engrupado (67,2%) avião (68,5%), ponte (55,2%), e roda (47%). Por outro lado, elementos mais avançados, como rondada (8,6%), roda com uma mão (8,2%), salto peixe (5,2%), ângulo (4,7%), e *flick flak* (3%), são menos frequentemente lecionados e executados pelos alunos, devido à sua complexidade de ensinar e executar. Essa falta de variedade contribuiu diretamente para a percepção de monotonia nas aulas de Educação Física, conforme discutido por diversos autores. Por exemplo, Rocha (2009) argumenta que a monotonia pode levar à diminuição do interesse dos alunos e à falta de motivação para participar nas aulas. A diversificação das modalidades não apenas promove um ambiente mais dinâmico e atrativo, mas também oferece oportunidades para os alunos explorarem diferentes habilidades motoras e interesses pessoais. Para além disto, e como sustento ao facto de os alunos considerarem as aulas muito monótonas, acrescenta-se o facto de modalidades como parkour, aeróbica, e ginástica para todos não serem abordadas nem contempladas no programa de educação física, sendo que grande parte da amostra mostrou interesse de que, pelo menos uma dessas modalidades fosse incluída nas aulas.

A percepção da contribuição da ginástica para melhorias na saúde física e cognitiva é amplamente reconhecida entre os alunos, independentemente da faixa etária ($p=0.0268$). Segundo os dados coletados, 89,2% dos inquiridos acreditam que a prática da ginástica traz benefícios significativos tanto para a saúde física quanto para a saúde cognitiva. Este dado é consistente tanto entre os alunos mais jovens (10-14 anos) quanto

entre os mais velhos (15-17 anos). No entanto, o risco de lesões associado à prática de atividades gímnicas é um fator determinante que influencia a atitude dos alunos em relação à ginástica nas aulas de educação física. A preocupação com a segurança é predominante, com 61,2% dos alunos expressando receio de realizar determinados elementos gímnicos devido ao potencial de lesões. Apesar dos benefícios reconhecidos, o medo de lesões é uma barreira significativa para a prática de ginástica. Estudos como o de Duarte (2008) indicam que o medo de se aleijar pode ser um obstáculo psicológico que impede os alunos de participar ativamente nas aulas de educação física. Esse medo pode ser exacerbado por experiências pessoais anteriores de lesões ou pela percepção de risco associada a determinados exercícios gímnicos.

A forma e a estrutura das aulas também se destacaram como fatores importantes para a motivação dos alunos nas aulas de AG. A pesquisa revela que os alunos preferem uma estrutura de aula onde possam trabalhar autonomamente em grupos, com tarefas específicas atribuídas a cada grupo. Esta preferência é manifestada por 44,8% dos inquiridos. Em contraste, a forma mais utilizada pelos professores, onde a turma trabalha como um todo realizando os mesmos exercícios simultaneamente sob orientação direta, é a menos apreciada, com apenas 10,8% dos alunos preferindo este método. Vários teóricos e educadores destacam a importância de adaptar a metodologia de ensino às preferências e necessidades dos alunos para maximizar a aprendizagem. Resende et al (2009) defende que a aprendizagem é mais eficaz quando os alunos estão ativamente envolvidos em tarefas desafiadoras, mas realizáveis, dentro da sua "zona de desenvolvimento proximal". Citado por Carvalho (2018), Gardner (1995), argumenta que os alunos têm diferentes estilos de aprendizagem e que as aulas devem ser estruturadas de forma a atender a essas diversas necessidades.

O papel do professor na motivação dos alunos é amplamente reconhecido na literatura educacional. Citado por Silva et al (2010), segundo Deci et al (1981), na Teoria da Autodeterminação, o apoio e o encorajamento do professor são cruciais para promover a motivação intrínseca dos alunos. Professores que criam um ambiente de aprendizagem positivo e encorajador ajudam os alunos a se sentirem competentes e autônomos, fatores essenciais para a motivação intrínseca. Assim sendo, o impacto do professor na motivação dos alunos para se envolverem ativamente nas atividades gímnicas é amplamente reconhecido, sendo considerado entre positivo (36,2% - o professor desempenha um papel motivador, mas não é crucial) e muito positivo (49,6% - o professor é uma fonte significativa de motivação). Na Escola Básica e Secundária Soares Bastos, mais de metade dos alunos (59,5%) relatou sentir apoio e motivação por

parte do professor de educação física para desenvolver novas habilidades gímnicas. Esse apoio pode ser um dos fatores que contribuíram para a resposta positiva dos alunos em relação à prática de ginástica nas aulas de educação física.

Por fim, a forma como o aluno é avaliado nas aulas de ginástica também afeta significativamente a motivação do educando. Em resposta à pergunta sobre a influência da avaliação na motivação, 56% dos alunos afirmaram que sim, a avaliação impacta a sua motivação, sendo que o método de avaliação mais apreciado é a avaliação contínua, que considera o progresso ao longo do tempo, com 67,7% dos alunos preferindo este método. Ademais, 53,01% dos alunos consideram a avaliação focada em metas pessoais de aprendizagem como adequada. Por outro lado, 55% dos inquiridos discordam completamente da avaliação baseada numa única aula, dependendo exclusivamente do desempenho nessa aula, enquanto os demais se mostraram neutros. A literatura sustenta estes dados, pois de acordo Andrade et al. (2009) destacam que a avaliação contínua proporciona feedback constante, permitindo que os alunos compreendam as áreas de melhoria tornando-se uma avaliação fundamental para a aprendizagem eficaz e o desenvolvimento das habilidades, pois promove um ciclo de feedback positivo que motiva os alunos a se esforçarem continuamente. Já Black et al. (1998) argumentam que métodos de avaliação que consideram o progresso individual e as metas pessoais são mais eficazes para promover a motivação e o envolvimento dos alunos.

Eles enfatizam que, quando os alunos percebem que o seu esforço e progresso são reconhecidos, sentem-se mais incentivados a participar ativamente e a se dedicar às atividades. Por outro lado, Harlen (2006) observa que métodos de avaliação baseados numa única performance podem gerar níveis significativos de ansiedade entre os alunos. Esse tipo de avaliação não reflete com precisão as capacidades e o progresso do aluno, pois depende de um único momento que pode não capturar o verdadeiro potencial do aluno devido a fatores como nervosismo, falta de preparação adequada naquele dia específico, ou até mesmo questões de saúde. Avaliações pontuais podem, assim, desmotivar alunos que, apesar de se esforçarem continuamente, não conseguem demonstrar as suas habilidades de forma adequada num único teste. Para além disto, Sadler (1989) reforça a ideia de que a avaliação contínua permite uma melhor identificação das necessidades individuais dos alunos, facilitando a personalização do ensino e o suporte necessário para que cada aluno possa alcançar o seu pleno potencial. A avaliação formativa, que é contínua e orientada para o progresso, contribui significativamente para o desenvolvimento de uma autoeficácia positiva nos alunos, aumentando a sua confiança e disposição para enfrentar novos desafios.

Portanto, a preferência dos alunos por métodos de avaliação que considerem o progresso contínuo e metas pessoais está alinhada com as melhores práticas recomendadas pela literatura.

Com base nos resultados obtidos na pesquisa, a hipótese de estudo foi parcialmente comprovada. Os dados indicaram que a maioria dos alunos da EBSSB demonstra uma apreciação pela prática de ginástica, especialmente entre os alunos mais velhos, sugerindo que o contato contínuo com essas atividades ao longo dos anos escolares influencia positivamente a atitude dos estudantes. No entanto, também se confirmou que a percepção de dificuldade nas atividades gímnicas, a monotonia nas aulas devido à falta de variedade e a preocupação com o risco de lesões são, de fato, barreiras significativas que afetam negativamente o envolvimento dos alunos. Assim, enquanto a hipótese inicial previu corretamente os fatores que desmotivam os estudantes, os resultados também revelaram que, apesar dessas barreiras, há uma base positiva em relação à prática da ginástica, especialmente à medida que os alunos adquirem mais experiência. Portanto, a hipótese foi validada, mas com nuances que destacam tanto os desafios quanto as oportunidades para melhorar a abordagem pedagógica nas aulas de Educação Física.

As limitações identificadas nesta pesquisa destacam-se como pontos importantes a considerar para a interpretação e aplicação dos resultados. Primeiramente, o questionário foi aplicado apenas uma vez, sendo que isto pode ter limitado a robustez dos dados, pois não permitiu verificar a consistência das respostas ao longo do tempo. A realização do estudo em duas ocasiões teria proporcionado uma visão mais estável das atitudes dos alunos em relação às atividades gímnicas, ajudando a mitigar possíveis variações temporais ou respostas apressadas. Para além disso, a possibilidade de uma má compreensão das perguntas por parte dos alunos é uma preocupação válida. Apesar da presença de um professor durante o preenchimento do questionário, ainda pode ter havido interpretações equivocadas das perguntas por parte dos estudantes, levando a respostas que não refletiam verdadeiramente as suas opiniões ou experiências. Outra limitação significativa é a aplicação restrita da pesquisa à Escola Básica e Secundária Soares Basto e a um número limitado de participantes. Isso impede generalizações amplas dos resultados para outras escolas em Portugal ou mesmo para o contexto global. Cada ambiente escolar possui as suas próprias dinâmicas e características, portanto, replicar o estudo em diferentes contextos geográficos e demográficos seria necessário para validar a aplicabilidade mais ampla das conclusões.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar as atitudes e motivações dos alunos em relação às atividades gímnicas nas aulas de Educação Física, com o objetivo de identificar fatores que influenciassem negativamente o seu envolvimento. Os resultados revelaram que a maioria dos alunos da Escola Básica e Secundária Soares Basto demonstra apreciação pela prática de ginástica, especialmente entre os mais velhos, sugerindo que o contato contínuo e a experiência ao longo dos anos escolares influenciam positivamente essa atitude. No entanto, a percepção de dificuldade das atividades, a monotonia das aulas de ginástica devido à falta de variedade e a preocupação com o risco de lesões emergiram como barreiras significativas para o envolvimento dos alunos.

A relevância dos resultados do estudo reside na contribuição para a prática pedagógica, fornecendo informações importantes para melhorar a abordagem das atividades gímnicas nas aulas de Educação Física. A identificação desses fatores auxilia os professores na criação de ambientes de aprendizagem mais estimulantes e na adaptação das metodologias de ensino às preferências e necessidades dos alunos, promovendo assim uma maior participação e motivação nas aulas. Sabendo que a monotonia e a falta de variedade nas atividades gímnicas são apontadas como fatores desmotivadores, os professores podem diversificar as suas aulas, incorporando diferentes tipos de ginástica e introduzindo novas modalidades que despertem o interesse dos alunos. Acrescentando, a adoção de estratégias de ensino que favoreçam o trabalho em grupo e a autonomia dos alunos, conforme preferências manifestadas, pode aumentar a participação ativa nas aulas de Educação Física.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, H. et al. (2009). Promoting Learning and Achievement Through Self-Assessment. Theory Into Practice, 48(1), 12-19. <https://doi.org/10.1080/00405840802577544>

Black, P. et al. (1998). Assessment in Education: Principles, Policy & Practice. Routledge, 5(1), 7-74. <https://doi.org/10.1080/0969595980050102>

Caetano, A. et al. (2015). Vivenciando ginástica: analisando as preferências gímnicas na disciplina ginástica geral do curso de educação física da Universidade Federal do Ceará. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 13, 197-210. <https://doi.org/10.20396/conex.v13iEsp..8637584>

Carbinatto, M. (2008). As Ações Gímnicas no Ensino Fundamental I. II Seminário de Metodologia do Ensino de Educação Física da FEUSP, 1-3. https://www.gpef.fe.usp.br/semef2008/mesa_005.pdf

Correia, A. (2014). Benefícios da Ginástica no Desenvolvimento Integral do Aluno. Universidade da Madeira, 164-179. <http://hdl.handle.net/10400.13/1718>

Dobrescu, T. et al. (2013). The Place and role of Gymnastics Exercise Equipment as Teaching Means for the High-school Physical Education Lesson. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 76, 302-306. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.117>

Duarte, L. (2008). O medo na Ginástica artística feminina: Estudo com atletas da categoria Pré-Infantil. Universidade de São Paulo.

Carvalho, H. (2018). A aplicação da Teoria de Inteligências Múltiplas de Howard Gardner no ensino de Geografia. Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Harlen, W. et al. (2006). Assessment and Learning: Differences and Relationships between Formative and Summative Assessment. Routledge, 4(3), 365-379. <https://doi.org/10.1080/0969594970040304>

Instituto Nacional de Estatística. (2021). Desporto em Números – 2021. (1st ed.) Instituto Nacional de Estatística. https://www.ine.pt/ine_novidades/DENum2021/2/index.html

Jemni, M. (2018). The science Gymnastics (2nd ed.). Routledge.

- Maldonado, D. et al. (2015). Ensino da ginástica na escola pública: as três dimensões do conteúdo e o desenvolvimento do pensamento crítico. *Motrivivência*, 27(44), 164-176. [10.5007/2175-8042.2015v27n44p164](https://doi.org/10.5007/2175-8042.2015v27n44p164)
- Marian, C. et al. (2012). Acrobatic Training of Junior Athletes in Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4165- 4168. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.219>
- Martin, M. et al. (2021). Ginástica na escola: uma discussão sobre os conhecimentos ginásticos e seus métodos de ensino. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(279), 49-63. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i279.1982>
- Moreira, M. (sd). As atividades Gímnicas na Escola: Uma Perspetiva. Faculdade de motricidade Humana, 97-106. <https://docplayer.com.br/82985388-As-atividades-gimnicas-na-escola-uma-perspectiva.html>
- Munckácsi, I. et al. (2012). Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(1), 91-102. doi:10.4100/jhse.2012.7.Proc1.11
- Nora, L. et al. (2018). A importância da Ginástica nas Aulas de Educação Física Escolar, na Visão dos Docentes. *Universidade Luterana do Brasil*, 3(1), 1-5. <https://www.ulbracds.com.br/index.php/sieduca/article/view/1707>
- Oliveira, A. et al. (2012). A prática das Ginásticas na Educação Física Escolar. *Revista Didática Sistêmica*, 1, 260-277. https://www.academia.edu/15608348/A_pr%C3%A1tica_das_gin%C3%A1sticas_na_Educa%C3%A7%C3%A3o_F%C3%ADsica_Escolar
- Oliveira, E. et al. (2016). Os desafios da Escola Pública Paranaense na perspectiva do Professor PDE. *Secretaria da Educação*, 1, 1-19. http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pd_e/2016/2016_artigo_edfis_uem_evaluciaferreiradeoliveira.pdf
- Pinheiro, M. et al. (2013). Outra vez professor? Percepções de alunos em relação à Educação Física. *Motrivivência*, 40, 90-115. DOI: 10.5007/2175-8042.2013v25n40p90
- Pinheiro, M. et al. (2012). Percepção dos(as) alunos(as) do ensino básico sobre a adequação das modalidades desportivas a cada género. *Revista Digital*, 172, 1-4.

<https://www.efdeportes.com/efd172/percepcao-das-modalidades-desportivas-a-cada-genero.htm>

Pordata. (2021). Estatísticas sobre Portugal e a Europa. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/subtema/portugal/desporto-192>

Ramos, E. et al. (2008). A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. Movimento e Percepção, Espírito Santo do Pinhal, 9(13), 190-199. https://www.researchgate.net/publication/26576551_A_importancia_da_ginastica_geral_na_escola_e_seus_beneficios_para_crianças_e_adolescentes

República portuguesa. (2018). Aprendizagens Essenciais. Direção Geral da Educação. <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Resende, H, et al. (2009). Caracterização dos modelos de estruturação das aulas de educação física. Rio Claro, 15(1), 37-49. <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2003/2217>

Ripari, R. et al. (2017). Educação física escolar sob o olhar dos alunos do ensino médio. Educación Física y Ciencia, 20(2), 001-012. <https://doi.org/10.24215/23142561e049>

Rocha, C. (2009). A Motivação de adolescentes do Ensino Fundamental para a Prática da Educação Física Escolar. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Sadler, D. (1989). Formative assessment and the design of instructional systems. Instructional Science, 18, 119-144. <https://michiganassessmentconsortium.org/wp-content/uploads/Formative-Assessment-and-Design-of-Instructional-Systems.pdf>

Santos, T. et al. (2018). A Ginástica Para Todos nas aulas de educação física: um estudo de caso. Educação Física, Esporte e Saúde, Campina, 16(4), 450-467. 10.20396/conex.v16i4.8653973

Silva, E. (2017). Ginástica. Faculdade de Ciências e Educação Física.

Silva, M. et al. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. Belo Horizonte, 16(2). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008

Stodden, D. et al. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education*, 60(2), 290-306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

Sue, J. et al. (2022). A physical education teacher motivation from the self-evaluation framework. *Computers & Electrical Engineering*, 98, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.compeleceng.2022.107772>

Telama, R. et al. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>

Tsukamoto, M. et al. (2008). Ginástica Artística e Representações de Masculinidade no Brasil. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 7(3), 111-118. https://www.academia.edu/3602086/Gin%C3%A1stica_Art%C3%ADstica_e_repre%nta%C3%A7%C3%B5es_de_masculinidade_no_Brasil

Vieira, M. (2013). A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar. *EFDeportes*, 180. <https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>

ANEXOS

Anexo 1 – Relatório de observação 2º Ciclo – 6º B

Relatório de Observação – 11/12/2023

No âmbito da unidade Curricular, Estágio Pedagógico, da Universidade da Beira Interior, foi proposta a realização de relatórios de observação às aulas de professores de Educação física. Assim sendo, no meu papel como professora estagiária de Educação Física na Escola Básica e Secundária Soares Basto, tive a oportunidade de observar, no dia 11 de dezembro, uma aula de Educação Física ministrada para uma turma do 6º ano, lecionada pelo professor Samuel.

O objetivo deste relatório é fornecer uma análise detalhada da aula, incluindo a sua estrutura, conteúdo, envolvimento dos alunos, desempenho do professor, aspetos a serem considerados para melhorias, e como guia/exemplo para as professoras estagiárias.

Tarefa/Aula

A **organização** eficiente de uma aula de Educação Física desempenha um papel crucial no sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Algumas das razões pelas quais uma boa organização é fundamental incluem: **Maximização do Tempo de Aprendizagem**, pois uma aula bem organizada permite a maximização do tempo, minimizando os momentos de transição e mantendo uma sequência lógica de atividades, os alunos aproveitam ao máximo o tempo disponível para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos; **Envolvimento dos Alunos**, pois a introdução de rotinas e a clareza na comunicação contribuem para a prática assídua dos alunos, pois estes ao saber o que esperar e entender as instruções rapidamente cria um ambiente propício à participação ativa e ao entusiasmo pela aula; **Facilitação da Aprendizagem**: uma organização eficiente permite que o professor se concentre no ensino, evitando interrupções desnecessárias; **Desenvolvimento de Hábitos Positivos**: A introdução de rotinas e práticas organizacionais contribui para o desenvolvimento de hábitos positivos nos alunos, como pontualidade, responsabilidade e colaboração; **Adaptação a Diferentes Níveis de Habilidade**: A organização adequada do plano de aula, levando em consideração os diferentes níveis de habilidade dos alunos, garante uma abordagem inclusiva, permitindo que todos participem e progredam de acordo com suas capacidades.

A observação da aula de Educação Física evidenciou uma cuidadosa e eficiente organização por parte do professor. A estrutura da aula foi delineada de maneira a otimizar o tempo, manter os alunos em empenhamento motor e garantir uma transição suave entre as diferentes atividades.

Assim sendo, a **organização da aula** demonstrou uma abordagem pedagógica eficiente por parte do professor. A escolha de começar com exercícios mais simples e progredir para os mais complexos revela uma estratégia pedagógica cuidadosa, proporcionando uma transição suave no nível de dificuldade e permitindo que os alunos se envolvam gradualmente nas atividades. Essa abordagem é fundamental para garantir que todos os alunos, independentemente do seu nível de habilidade, possam participar e progredir ao longo da aula.

O fato de o material estar pronto antes do início da aula é um indicador de preparação e antecipação por parte do professor. Isso não apenas otimiza o tempo disponível para a prática efetiva, mas também contribui para a gestão eficiente da aula, garantindo que os recursos necessários estejam prontamente disponíveis.

A minimização dos tempos de transição e organização é um reflexo das rotinas estabelecidas na dinâmica da aula. A capacidade do professor em utilizar certas palavras que sinalizam a próxima atividade ou instrução demonstra uma comunicação clara e eficaz. A colaboração dos alunos na arrumação do material não apenas promove um ambiente de responsabilidade partilhada, mas também contribui para uma transição eficiente entre as diferentes partes da aula.

A ênfase no tempo potencial de aprendizagem, onde os alunos estiveram envolvidos ativamente nas atividades propostas, destaca a eficácia da organização da aula em manter os alunos concentrados no processo de aprendizagem. Isso reforça a ideia de que a estrutura e organização cuidadosas da aula contribuem significativamente para um ambiente de ensino-aprendizagem positivo e eficaz.

Professor

No contexto da observação do segundo ciclo de escolaridade, foi selecionada uma turma do 6º ano, composta por 21 alunos, dos quais dois estavam ausentes na presente aula. O início da aula ocorreu pontualmente, com a escolha estratégica de um local seco para reunir os alunos, considerando o pavimento molhado. A disposição dos alunos em meio círculo foi adotada para otimizar a visibilidade do professor em relação à turma.

O docente apresentou os objetivos da aula, sendo estes o treino para um torneio de basquetebol próximo. Mesmo esta modalidade não estar prevista nos programas para este ano de escolaridade (visto que já a abordaram em anos passados) o professor recorreu à utilização de jogos pré-desportivos para o desenvolvimento de habilidades fundamentais a esta modalidade, tais como marcação, desmarcação e o passe e corte.

A fase inicial da aula consistiu num aquecimento, conduzido por uma aluna, parte de uma rotina previamente estabelecida pelo professor. Nesse contexto, cada aluno, por ordem numérica, assume a responsabilidade de liderar o aquecimento em aulas distintas, visando promover autonomia e compreensão da importância desse processo. Assim sendo, o aquecimento foi composto por corrida e mobilização articular. Posteriormente, o professor propôs a realização do jogo da mata, uma atividade apreciada pelos alunos que, de forma indireta, também contribui para o aquecimento do corpo. Um aspeto importante a salientar é que este professor procura adaptar este jogo à modalidade em lecionação, sendo que neste caso os alunos deveriam de dar três passos com a bola na mão e só depois disso, rematar.

Como introdução aos gestos técnicos específicos do basquetebol, foi implementado um jogo de apanhadas em pares. Nessa dinâmica, um par, desprovido de bola, tentava apanhar os demais colegas, que, por sua vez, estavam envolvidos em atividades de drible. Esse exercício exigiu dos alunos coordenação entre a corrida e o drible e ainda desenvolveu a capacidade de visão periférica.

A parte fundamental da aula foi composta por jogos isolados, voltados para o desenvolvimento técnico. Dentre desses exercícios, destacam-se a prática do drible com ambas as mãos, a execução de skipping durante o drible, a realização de tesouras enquanto driblavam e a condução do drible de costas, seguido de retorno em drible, mas em posição frontal. O último, além de contribuir para a técnica, enfatizou a importância da segurança dos alunos durante as atividades.

Para consolidar os conhecimentos adquiridos, o professor propôs um jogo pré-desportivo adaptado ao basquetebol. Nessa atividade, os alunos foram instruídos a cumprir as regras básicas do basquetebol, com a ressalva de que não ocorreriam lançamentos, mas sim a colocação da bola em um dos quatro arcos disponíveis, localizados em quatro cantos distintos do campo. Neste caso, o método de fazer as equipas não foi o melhor, pois há sempre a possibilidade de o último escolhido ficar desmotivado.

No que diz respeito à instrução, o docente demonstrou habilidades notáveis. A sua projeção vocal abrangente, aliada a uma presença marcante, conquistou a atenção dos alunos. O professor foi claro na comunicação e instrução, utilizando uma linguagem de fácil compreensão a todos os alunos. Durante as instruções, o professor enfatizou os objetivos específicos de cada exercício, elucidando aspetos críticos de execução. As intervenções do professor mantiveram-se equilibradas, proporcionando informações adequadas sem tornar as preleções demasiadamente extensas ou curtas. A movimentação eficiente no espaço, aliada à constante prestação de feedback, tanto prescritivo quanto descritivo, contribuíram para um ambiente de aprendizagem produtivo. Os feedbacks positivos, devidamente integrados, desempenharam um papel fundamental na motivação dos alunos ao longo da aula. Para além disto, o professor sabe adaptar-se a adversidades, pois na impossibilidade de todos os alunos terem par, este disponibilizou-se a jogar com ele. No fim de cada exercício, é de destacar o facto de o professor fazer um balanço geral de aspetos bem concretizados e a melhorar.

Alunos

Quanto à participação entusiasmada dos alunos, destaca-se o envolvimento ativo de todos ao longo da aula. A atmosfera animada revelou o interesse dos alunos nas atividades propostas, evidenciando um ambiente propício à aprendizagem e à interação. A observação cuidadosa revelou, no entanto, diferenças nos níveis de habilidade entre os géneros, com os alunos do sexo masculino demonstrando uma execução mais fluente e natural das tarefas. Identificou-se algumas dificuldades comuns, como o olhar para a bola em vez de para a frente, a lateralidade (visto que muitos alunos não conseguem driblar com a mão que menos usam e ainda o drible está um pouco alto (acima da cintura)).

Em relação à **disciplina**, a observação reflete positivamente sobre a implementação eficaz de rotinas e regras estabelecidas desde o início do ano letivo. O cumprimento consistente das ordens do professor evidencia a consolidação de um ambiente de respeito mútuo e compreensão das expectativas na sala de aula. Esse quadro disciplinar sólido é fundamental para o bom desenvolvimento das atividades, contribuindo para um ambiente de aprendizagem seguro e focado. O professor parece ter estabelecido uma base sólida para a gestão da sala de aula, favorecendo o desenvolvimento tanto das habilidades motoras quanto do desenvolvimento social dos alunos.

Relação Professor-Aluno

O **Clima** da aula refere-se à atmosfera emocional e social presente durante o processo educacional. Ele é influenciado pela relação entre professor e aluno, pela dinâmica da turma e pela eficácia das estratégias pedagógicas. Um clima positivo contribui para a motivação dos alunos, pois quando se sentem apoiados, valorizados e envolvidos, estão mais propensos a participar ativamente das atividades propostas. Para além disto, o clima da aula desempenha um papel imno desenvolvimento social e emocional dos alunos. Um ambiente positivo contribui para a construção de relacionamentos saudáveis entre os estudantes e fortalece a autoestima e ainda o clima favorável facilita a comunicação eficaz entre professor e aluno. Isso inclui a capacidade de fornecer feedback construtivo de maneira que seja bem recebido, promovendo o crescimento e o desenvolvimento dos estudantes.

Dito isto, pode-se afirmar que o clima da aula foi marcado por uma atmosfera descontraída, porém focada e produtiva. A interação entre professor e alunos transmite um sentimento de colaboração e empenho coletivo. A abordagem do professor, equilibrando instruções claras com momentos de descontração, contribui para um ambiente leve e propício à aprendizagem. A troca de sorrisos e expressões de satisfação evidencia não apenas o compromisso dos alunos, mas também o prazer em participar nas atividades propostas. Esse clima positivo é fundamental para o envolvimento dos alunos e o sucesso das dinâmicas da aula.

Assim sendo, a relação entre professor e alunos é notavelmente positiva, criando um ambiente de aula caracterizado por respeito e admiração pelas palavras do professor, contribuindo significativamente para a qualidade da experiência educativa.

Grelha de observação

Turma: 6^oB

UD: Basquetebol

Hora: 8h20	Data: 11/12/2023	Local: Pavilhão ESB
Aula n.º ----	Semestre: 1 ^o	Professor: Samuel Muchata

Dimensões	Comportamento	S	+/-	N	Observações
Planificação	Escolha e posicionamento de exercícios	X			Coloca-os em meia lua, conseguindo observá-los a todos e virados contra zonas de distração
Gestão e organização Inicial	Apresentação (postura/equipamento)	X			
	A aula começa à hora determinada	X			
	Boa disposição do professor e dos alunos	X			
	Eficaz a verificar presenças	X			Já conhece os alunos, reconhecendo quem está a faltar
	Regras de segurança	X			
Informação Inicial	Relaciona as tarefas com aulas anteriores	X			
	Objetivos da aula apresentados	X			
Qualidade da informação	Linguagem simples e clara tendo em conta os alunos	X			
	Velocidade de exposição adequada	X			
	Domínio da matéria	X			
	Terminologia e conceitos corretos	X			
	Questionamento de dúvidas	X			
Organização e gestão da turma antes da prática	Organização rápida (Grupos heterogéneos, material)	X			
	Recorre à demonstração	X			
“durante a prática”	Boa gestão de tempo, controlando imprevistos	X			
	Posicionamento do professor correto	X			
	Atenção a toda a aula e a todos os alunos	X			
	Intervenção nos momentos certos	X			
	Feedbacks positivos e/ou construtivos (eficaz)	X			
	Colocação de voz correta e audível por todos	X			
	Transições rápidas, sem quebras	X			
	Boa gestão do espaço	X			
“No final da aula”	Balanço final (relembrar objetivos, correções, feedback, aquisição de conhecimentos...)	X			
	Valoração da aula pelos alunos	X			

Nota: Método de fazer grupos na última tarefa não foi o melhor; Professor muito cativante na forma como fala;

Anexo 2 – Planificação Simplificada 2º Ciclo – 6º B



escola	Agrupamento de Escolas Soares Basto	ano letivo	2023/2024
documento	Planificação simplificada		
departamento	Expressões	grupo disciplinar	260
nível de ensino	Básico		
Disciplina	Educação Física	ano / turma	6ºB

CATEGORIAS	MATÉRIAS	1º S	2º S
<i>AO – JOGOS PRÉ DESPORTIVOS</i>	Jogos Pré-desportivos - (6 x 45')	I (6 x 45')	
<i>A – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</i>	Futsal- (12 x 45')		I (12 x 45')
	Voleibol - (12 x 45')	I (12 x 45')	
<i>B – GINÁSTICA</i>	Solo - (6 x 45')	I (6 x 45')	
	Aparelhos - (6 x 45')		I (6 x 45')
	Acrobática - (6 x 45')	I (3 x 45')	I (3 x 45')
<i>C – ATLETISMO</i>	Corridas - (6 x 45')	I (6 x 45')	
	Saltos - (6 x 45')		I (6 x 45')
	Lançamentos - (3 x 45')		I (3 x 45')
<i>D – PATINAGEM</i>	Patinagem - (6 x 45')		I (6 x 45')
<i>E – DANÇA</i>	Dança - (6 x 45')		I (6 x 45')
<i>F - RAQUETES</i>	Badminton - (12 x 45')	I (12 x 45')	
<i>OUTRAS</i>	(*)	(6 x 45')	(5 x 45')
TOTAL		51	47

(*) Os tempos remanescentes serão utilizados nas sub-áreas assinaladas de acordo com o roulement dos espaços de aula e no Fitescola.

I – Nível introdutório

E – Nível elementar

A – Nível avançado

ROULEMENT	1º S - A	1º S - B	2º S - A	2º S - B
2ª f - Aulas 45 min	Polivalente	Exterior	Sala Ginástica 2	Pavilhão 3
4ª f - Aulas 90 min	Polivalente	Polivalente	Polivalente	Polivalente

Anexo 3 – Critérios de avaliação 2º Ciclo – 6º B

escola	Agrupamento de Escolas Soares Basto	ano letivo	2023/2024
documento	Critérios Específicos de Avaliação		
departamento	Expressões	Grupo disciplinar	260
nível de ensino	Básico		
disciplina	Educação Física	ano	6º

Tendo como referenciais, a Portaria n.º 9223-A/2018 de 03 de agosto, o DL 54/2018 de 06 de julho, o DL 55/2018 de 06 de julho, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania, o referencial para a Cidadania no Agrupamento e de acordo com os Critérios Gerais de Avaliação definidos neste agrupamento. A avaliação final do aluno é quantitativa, traduzida numa escala de 1 a 5 e resulta da ponderação em reunião de conselho de turma de avaliação e da aplicação destes critérios específicos de avaliação.

DOMÍNIOS	PONDERAÇÃO (%)
CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	
Domínio da comunicação Oral	10%
Domínio do saber Científico / Técnico / Tecnológico	15%
Domínio da componente Prática e/ou Experimental	55%
Domínio do Desenvolvimento Pessoal e Social	20%
Total	100%

DESCRITORES DE DESEMPENHO
Realiza com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais e a respetiva planificação.
Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.
Adquire, consolida e aplica os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber.
Expressa-se sobre o universo das atividades físicas e desportivas, com clareza e objetividade, utilizando terminologia específica.
<ul style="list-style-type: none"> • É participativo • É autónomo • É responsável • É perseverante

Menção Nível	Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
	0% a 19%	20% a 49%	50% a 69%	70% a 89%	90% a 100%
	<p>-Raramente consegue realizar, com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais;</p> <p>-Raramente desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género</p> <p>-Raramente adquire e aplica os conhecimentos, face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber;</p> <p>-Raramente se expressa corretamente sobre o universo das atividades físicas e desportivas, utilizando terminologia específica correta.</p> <p>Raramente respeita as regras de sala de aula;</p> <p>-Raramente manifesta atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade;</p> <p>-Raramente apresenta o material necessário e é pouco organizado;</p> <p>-Raramente é perseverante perante as dificuldades.</p>		<p>-Tem alguma dificuldade em realizar, com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais;</p> <p>-Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género em alguns dos os testes realizados;</p> <p>-Tem alguma dificuldade em adquirir, consolidar e aplicar os conhecimentos, face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber;</p> <p>-Tem alguma dificuldade em se expressar sobre o universo das atividades físicas e desportivas, e nem sempre utiliza terminologia específica correta. Por vezes respeita as regras de sala de aula;</p> <p>-Por vezes manifesta de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade;</p> <p>-Por vezes apresenta o material necessário e nem sempre é organizado;</p> <p>-Por vezes é perseverante perante as dificuldades.</p>	<p>-Realiza quase sempre, com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais;</p> <p>-Desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género em quase todos os testes realizados;</p> <p>-Adquire, consolida e aplica quase sempre os conhecimentos, face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber;</p> <p>-Expressa-se sobre o universo das atividades físicas e desportivas, quase sempre com clareza e objetividade, utilizando terminologia específica.</p> <p>-Respeita quase sempre as regras de sala de aula;</p> <p>-Manifesta quase sempre atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade;</p> <p>-Apresenta quase sempre o material necessário e é organizado;</p> <p>-É quase sempre perseverante perante as dificuldades.</p>	<p>-Realiza facilmente, com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais;</p> <p>-Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género em todos os testes realizados;</p> <p>-Adquire, consolida e aplica os conhecimentos com facilidade, face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber;</p> <p>-Expressa-se sobre o universo das atividades físicas e desportivas, sempre com facilidade, clareza e objetividade, utilizando terminologia específica. Respeita sempre as regras de sala de aula;</p> <p>-Manifesta sempre atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade;</p> <p>-Apresenta sempre todo o material necessário e é muito organizado;</p> <p>-É sempre perseverante perante todas as dificuldades.</p>

Anexo 4 – Relatório de observação 3º Ciclo – 8º B

Relatório de Observação – 13/12/2023

No âmbito da unidade Curricular, Estágio Pedagógico, da Universidade da Beira Interior, foi proposta a realização de relatórios de observação às aulas de professores de Educação física. Assim sendo, no meu papel como professora estagiária de Educação Física na Escola Básica e Secundária Soares Basto, tive a oportunidade de observar, no dia 13 de dezembro, uma aula de Educação Física ministrada para uma turma do 8º ano, lecionada pela professora Rosário.

O propósito deste relatório é oferecer uma análise pormenorizada da aula, abrangendo a sua organização, conteúdo, participação dos alunos, atuação do professor, áreas de destaque para possíveis aprimoramentos e servir como orientação ou modelo para professoras em estágio. Este relatório concentra-se em quatro domínios específicos: Organização, gestão, clima e disciplina.

Tarefa/Aula

A organização de uma aula é importante no processo educativo, proporcionando um ambiente propício para uma aprendizagem eficaz e envolvente. Uma estrutura bem delineada não apenas permite a otimização do tempo, mas também mantém os alunos ativamente envolvidos e concentrados nos objetivos da lição. Para além disso, a organização adequada contribui para a criação de um ambiente de aprendizagem estruturado e previsível. Isso, por sua vez, gera um senso de segurança e confiança entre os alunos, encorajando a participação ativa e a expressão de dúvidas ou opiniões. Durante a aula observada, percebeu-se que a estrutura bem definida permitia que os alunos se concentrassem nas atividades propostas, sem distrações desnecessárias.

A organização não se limita apenas à disposição física da sala de aula, mas também abrange a apresentação de materiais, instruções claras e uma sequência lógica de tópicos. A clareza na comunicação e a gestão eficiente do tempo são componentes essenciais desse processo. A estruturação adequada possibilita que os alunos entendam as expectativas, antecipem o próximo passo na lição e, conseqüentemente, participem de maneira mais ativa e produtiva.

Durante a observação da aula, ficou evidente que a organização é um fator determinante para o sucesso do ambiente educacional.

Assim sendo, a professora demonstrou um planejamento e organização cuidadoso ao implementar uma ordem progressiva de complexidade nos exercícios. O início da aula envolveu estratégias mais simples, evoluindo gradualmente para tarefas mais desafiadoras. A professora ainda considerou as diferentes capacidades dos alunos ao planejar estratégias mais simples/complexas dependendo do nível dos alunos, proporcionando um ambiente inclusivo e adaptado às necessidades da turma.

A escolha de exercícios refletiu uma consideração meticulosa dos níveis individuais dos alunos. A diversidade de tarefas permitiu que cada aluno fosse desafiado de acordo com suas habilidades, promovendo um ambiente de aprendizagem diferenciado. A professora mostrou sensibilidade para ajustar as tarefas, garantindo que todos os alunos fossem desafiados, mas não sobrecarregados.

A aula foi muito rica em variantes de exercícios, contudo e apesar da riqueza de variantes e exercícios propostos, uma observação crítica foi a limitação temporal em cada tarefa. O tempo atribuído a cada exercício era relativamente curto, o que poderia ter impactado a profundidade da compreensão dos alunos em alguns casos. Uma análise mais aprofundada sobre a gestão do tempo pode ser considerada para garantir uma compreensão mais completa dos conceitos apresentados.

A eficiência da aula foi aprimorada pela preparação prévia do material. O fato de o material estar montado antes do início da aula permitiu um começo rápido e suave. Essa prática não apenas otimizou o tempo da aula, mas também demonstrou a dedicação da professora em proporcionar um ambiente propício à aprendizagem.

Professor

A **gestão** eficaz da aula pela Professora Rosário começou com a organização espacial, ao reunir os alunos em forma de meia-lua. Essa disposição facilitou a observação de todos os estudantes ao mesmo tempo, permitindo à professora manter um controle visual eficiente sobre a turma. Tal abordagem não apenas contribui para a segurança, mas também cria um ambiente mais organizado. Além disso, o início pontual da aula sugere uma atenção cuidadosa ao tempo, destacando a importância de manter um cronograma bem estruturado. A Professora Rosário comunicou claramente os objetivos da aula no início, concentrando-se na técnica do passe e da manchete. Essa clareza de instrução é vital para manter os alunos focados e engajados. Para além disso, esta aproveitou o início da aula para discutir a teoria e informar sobre um teste iminente demonstrando uma gestão proativa do tempo, aproveitando o período em que os alunos estão mais receptivos para receber a informação. A chamada de atenção para as regras de

segurança antes do início da parte prática destaca uma abordagem preventiva, assegurando a segurança dos alunos durante as atividades desportivas.

A estrutura da aula foi cuidadosamente planeada, começando com um aquecimento dinâmico através de um jogo de apanhadas com bola. Neste jogo, os alunos driblavam uma bola enquanto tentavam evitar serem apanhados por colegas identificados como caçadores. Esta abordagem não apenas preparou fisicamente os alunos para a parte prática da aula, mas também proporcionou uma transição suave e motivadora para as atividades seguintes. As transições entre os exercícios foram geridas com eficácia, mantendo um fluxo contínuo e garantindo que os alunos permanecessem envolvidos e focados.

A parte fundamental da aula concentrou-se no desenvolvimento da técnica do passe e da manchete. Iniciou-se com exercícios isolados, como a realização do passe em movimento, seguido por autopasse e passe alto, toques alternados com os braços, e dois autopasses seguidos de um passe forte para o outro lado da rede. Esses exercícios foram escolhidos para proporcionar uma compreensão gradual dos movimentos envolvidos, permitindo que os alunos ganhassem consciência das nuances da técnica.

Posteriormente, ocorreram atividades de colaboração em formato 1x1, onde os estudantes, na posse de uma bola de basquete, a lançavam em direção aos colegas, que deveriam agarrá-la em posição de passe. Em etapas subsequentes, a dinâmica foi a mesma, mas os alunos, em vez de simplesmente agarrarem, eram desafiados a realizar passes diretos. Essas práticas revelam-se benéficas para aprimorar a técnica de passe, especialmente quanto à posição dos dedos e à colocação adequada do corpo em relação à bola. Além disso, contribuem para o desenvolvimento da motricidade fina e da percepção do peso da bola, preparando os participantes para atividades futuras, como o uso de bolas de vôlei, facilitando o envio com trajetória mais elevada.

Durante toda a aula, a professora dividiu a turma em dois grupos de execução, considerando o nível de habilidade dos alunos. Isso possibilitou uma abordagem diferenciada, adaptando as tarefas às capacidades individuais. O uso de diferentes tipos de bolas, como voleibol e basquetebol, durante as atividades de colaboração 1x1 adicionou variedade e desafio.

A meio da aula, os grupos foram direcionados para tarefas diferentes, proporcionando uma experiência personalizada de acordo com as necessidades específicas de cada grupo.

A professora incorporou exercícios de condição física em momentos estratégicos da aula. Inicialmente, alguns grupos realizaram jogos 1x1 com rede e bola de voleibol,

enquanto outros se envolveram em atividades de condicionamento físico. A posterior inversão dos grupos permitiu que todos os alunos participassem em diferentes tipos de exercícios, contudo o grupo que anteriormente fez condição física começou a efetuar jogo de 2x2 (estes alunos têm maior facilidade na modalidade de voleibol). Uma observação relevante seria a sugestão de dedicar mais tempo a situações de jogo durante a aula, já que a abordagem predominantemente centrada em ações técnicas pode não ter sido tão motivadora para os alunos. No final da aula, um exercício lúdico de corrida foi introduzido para treinar resistência, proporcionando uma conclusão dinâmica à sessão desportiva. Todos estes elementos, combinados, contribuíram para uma aula rica em variedade, adaptada às necessidades dos alunos e focada no desenvolvimento técnico, físico e colaborativo.

A boa **instrução e comunicação** desempenham papéis cruciais no processo de ensino-aprendizagem, moldando a experiência dos alunos e facilitando a compreensão dos objetivos educacionais. Durante a observação da aula ministrada pela Professora Rosário, alguns elementos relevantes destacaram a eficácia da instrução e comunicação.

A professora demonstrou uma habilidade notável na gestão da voz, especialmente considerando as condições ruidosas da aula com bolas a bater no chão. O uso adequado da voz permitiu que as instruções fossem claramente audíveis, contribuindo para a compreensão dos alunos. O posicionamento físico da professora ao longo da aula também foi correto, garantindo uma visibilidade adequada para todos os alunos. A professora enfatizou consistentemente os objetivos de cada exercício, proporcionando uma direção clara para os alunos. A referência constante aos aspetos críticos de execução demonstrou uma atenção minuciosa aos detalhes técnicos, promovendo uma compreensão mais profunda dos fundamentos.

A prática de fornecer feedbacks prescritivos e descritivos durante a aula foi uma estratégia positiva. A professora não apenas identificou áreas de melhoria, mas também ofereceu orientações específicas para corrigir comportamentos ou técnicas.

A observação revelou uma lacuna no fornecimento de feedbacks positivos e na promoção da autorreflexão por parte dos alunos. Incentivar os alunos a reconhecerem os aspetos positivos do seu desempenho pode fortalecer a autoestima e a motivação. Além disso, questionar os alunos sobre o que estão fazendo bem pode aumentar a consciência das suas conquistas.

A professora adotou uma atitude rígida e de posição em relação ao comportamento dos alunos, enfatizando constantemente o respeito pelas regras e pelos

outros. A utilização de estratégias como colocar a bola debaixo do braço para facilitar a comunicação evidencia a importância atribuída à disciplina e organização na aula.

A solicitação da colaboração dos alunos para arrumar o material desde cedo estabeleceu uma rotina que contribuiu para a organização da aula. A professora também realizou uma reflexão final sobre a aula, destacando os aspectos trabalhados e áreas que precisam de melhorias. Esse processo de avaliação contínua é essencial para ajustar abordagens pedagógicas conforme necessário.

A aula terminou um pouco mais tarde do que o esperado, possivelmente devido à extensão das atividades propostas. É crucial equilibrar a riqueza das atividades com o tempo disponível, garantindo que os alunos possam absorver efetivamente os conceitos trabalhados.

Alunos

Durante a observação da aula, a dimensão dos alunos revelou aspectos importantes relacionados ao seu envolvimento, motivação, desempenho e comportamento. Esses elementos desempenham um papel crucial na eficácia do processo de ensino-aprendizagem, fazendo parte da dimensão da disciplina.

Apesar de os alunos terem mostrado empenho nas tarefas propostas, a expressão facial indicava um certo descontentamento e falta de entusiasmo. A ausência de entusiasmo pode ter várias causas, incluindo desinteresse nas atividades propostas, desconforto com a complexidade dos exercícios ou outros fatores externos. É crucial explorar estratégias que possam estimular o interesse e motivar os alunos de maneira mais eficaz. A turma apresentou uma diversidade significativa nos níveis de desempenho. Alguns alunos enfrentaram dificuldades específicas, como executar o passe apenas com a ponta dos dedos, deslocar-se para a bola e elevar a bola para trajetórias mais altas.

Essas observações ressaltam a importância da diferenciação instrucional, adaptando as atividades para atender às necessidades individuais e promover um progresso gradual (algo feito pela professora).

A disciplina na turma foi percebida como um desafio, com os alunos às vezes não respeitar imediatamente as ordens da professora. A professora, no entanto, estabeleceu regras e rotinas desde o início, reforçando a importância do respeito e seguindo com chamadas de atenção. A abordagem disciplinar proativa é fundamental para criar um ambiente de aprendizado seguro e focado. A consistência na aplicação de

regras e rotinas é vital para manter a disciplina na turma. Reforçar constantemente as expectativas comportamentais e oferecer consequências claras para comportamentos disruptivos pode contribuir para um ambiente de aprendizagem mais controlado.

Relação Professor-Aluno

A relação professor-aluno é um componente essencial para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, e o clima da aula desempenha um papel significativo na criação de um ambiente propício ao desenvolvimento acadêmico e socio emocional dos alunos.

Durante a observação da aula ministrada pela Professora Rosário, foi evidente que ela estabeleceu uma relação de respeito mútuo com os alunos. Apesar dos desafios disciplinares mencionados anteriormente, a professora demonstrou firmeza na aplicação das regras, sempre procurando o respeito pelos limites estabelecidos.

O clima da aula refere-se ao ambiente emocional e psicológico que se desenvolve durante o processo de ensino. Na aula observada, o clima foi percebido como bem controlado, respeitoso e focado. A professora estabeleceu uma atmosfera onde os alunos puderam se sentir seguros para participar ativamente nas atividades propostas. O ambiente parecia propício para a aprendizagem, apesar de alguns desafios comportamentais.

O clima da aula desempenha um papel crucial na eficácia do ensino. Um ambiente positivo, inclusivo e respeitoso promove a participação ativa dos alunos, estimula o interesse nas matérias e contribui para a construção de relações saudáveis entre professores e alunos. Quando os alunos se sentem seguros e respeitados, estão mais propensos a se envolverem nas atividades acadêmicas, contribuindo para uma aprendizagem mais significativa, algo que se fez sentir e ver na aula da professora.

Grelha de observação

Turma: 8ºD

UD: Voleibol

Hora: 8h20	Data: 13/12/2023	Local: Pavilhão ESB	
Aula n.º ----	Semestre: 1º	Professor: Rosário Gestosa	

Dimensões	Comportamento	S	+/-	N	Observações
Planificação	Escolha e posicionamento de exercícios	X			Coloca-os em meia lua, conseguindo observá-los a todos e virados contra zonas de distração
Gestão e organização Inicial	Apresentação (postura/equipamento)	X			
	A aula começa à hora determinada	X			
	Boa disposição do professor e dos alunos	X			
	Eficaz a verificar presenças	X			Faz a chamada rapidamente;
	Regras de segurança	X			
Informação Inicial	Relaciona as tarefas com aulas anteriores	X			
	Objetivos da aula apresentados	X			
Qualidade da informação	Linguagem simples e clara tendo em conta os alunos	X			
	Velocidade de exposição adequada	X			
	Domínio da matéria	X			
	Terminologia e conceitos corretos	X			
	Questionamento de dúvidas	X			
Organização e gestão da turma antes da prática	Organização rápida (Grupos heterogéneos, material)		X		Grupos homogéneos
	Recorre à demonstração	X			
“durante a prática”	Boa gestão de tempo, controlando imprevistos	X			
	Posicionamento do professor correto	X			
	Atenção a toda a aula e a todos os alunos	X			
	Intervenção nos momentos certos	X			
	Feedbacks positivos e/ou construtivos (eficaz)		X		
	Colocação de voz correta e audível por todos	X			
	Transições rápidas, sem quebras	X			
	Boa gestão do espaço	X			
“No final da aula”	Balanço final (relembrar objetivos, correções, feedback, aquisição de conhecimentos...)	X			Relembrou os objetivos desta aula e maiores dificuldades sentidas pelos alunos
	Valoração da aula pelos alunos	X			

Anexo 5 – Planificação Simplificada 3º Ciclo – 8º B

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES PLANIFICAÇÃO ANUAL (SIMPLIFICADA)

Disciplina: Educação Física

Ano: 8.º D

	1º Semestre		2º Semestre		TOTAL
	início	Fim	início	Fim	
	14/09/2023	30/01/2024	05/02/2023	14/06/2024	
Semanas	16		16		32
Tempos Previstos (45 min)	48		47		95

DOMÍNIO/TEMA Subdomínio/ Subtema		Tempos previstos (45')
1º Semestre	Aptidão Física (Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza geral)	4
	Conhecimentos: - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	2
	Atividades Físicas (Atletismo, Basquetebol, Patinagem e Voleibol)	40
2º Semestre	Aptidão Física (Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade; Destreza geral)	3
	Conhecimentos: Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	2
	Atividades Físicas (Ginástica de solo e de aparelhos, Andebol, Badminton e Dança)	40

Observações

Avaliação

Terá por base instrumentos de recolha diversificados que abrangem os conhecimentos, capacidades e atitudes previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), o referencial nacional para a cidadania e aprendizagens específicas da disciplina e ano. Assim, serão ponderados os domínios da comunicação (oral e escrita), o domínio do saber científico e tecnológico, o domínio da componente prática e/ou experimental e o desenvolvimento pessoal e social.

Sequência das aprendizagens essenciais

A sequência dos DOMÍNIO/TEMA é flexível e dependerá dos projetos de trabalho de cada turma.

Anexo 6 – Planificação Anual Geral Secundário – 11º C/D

ENSINO REGULAR - CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

ANO / TURMA - 11º C/D

Nº TOTAL DE AULAS: 126

AULAS DE 45 MIN

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

1º Semestre			2º Semestre			TOTAL	
Calendarização	Nº de Semanas	Nº de aulas previstas	Calendarização	Nº de Semanas	Nº de Aulas Previstas	Nº de semanas	Nº de Aulas Previstas
14/09/2023	18	70	05/02/2023	18	56	36	126

Áreas de Competência do Perfil dos Alunos				
Linguagem e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

Documentos Orientadores - Programa Nacional de Educação Física; Aprendizagens de Educação Física; PASEO; Educação Inclusiva; Autonomia e Flexibilidade Curricular; Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania;

Nota: A escolha das matérias e conteúdos pode ser adaptada à especificidade de cada turma e aos espaços letivos;

ÁREA/DOMÍNIO – Subáreas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: PRÁTICAS ESSENCIAIS DE APRENDIZAGEM (ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos) Devem ser criadas condições de aprendizagem para que os alunos, em experiências individuais e colaborativas, tenham oportunidade de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO (Nº DE AULAS de 45´)
Área das Atividades Físicas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações Intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)	
Subárea – Jogos Desportivos Coletivos	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Matérias a lecionar - Voleibol e Futebol - Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdutório/Elementar do Jogo Desportivo Coletivo Voleibol ou Futebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Voleibol - O aluno: 1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras; - Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	1º Semestre – 14

	<p>êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: Serviço, Passe, Recepção e Finalização; bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.</p> <p>3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.</p> <p style="text-align: center;">Andebol – O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>3. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) e com a sua equipa em posse da bola: Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>4. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola;</p> <p>5. Como guarda-redes: Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p>	<p>- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</p> <p>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p style="text-align: center;">Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</p> <p>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p style="text-align: center;">Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p style="text-align: center;">Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Saber questionar uma situação;</p> <p>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>2º Semestre - 12</p>
<p>Subárea – Ginástica</p>	<p style="text-align: center;">SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p style="text-align: center;">Matéria a lecionar - Ginástica Acrobática</p> <p>- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Elaborar sequências de habilidades;</p>		<p>2º Semestre – 10</p>

	<p style="text-align: center;">Ginástica Acrobática - O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundo, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; 4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 4.3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 4.4. Cambalhota à frente a dois, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado; 4.5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos; 5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; 5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; 5.3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. 5.4. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a posição, para receção equilibrada nos braços dos bases; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras; - Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais 	<p style="text-align: center;">Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	
--	---	---	--	--

	<p>5.5 Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior;</p>			
<p>Subárea – Atividades Rítmicas e Expressivas</p>	<p align="center">SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p align="center">Matéria a Lecionar – Dança e Danças sociais</p> <p>- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições;</p> <p align="center">DANÇAS SOCIAIS – O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. 3. Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.</p> <p>2. Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4 e 1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais; • Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura; • Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda; • Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita; • Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”; • Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega DE”; • Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par. <p>Dança a salsa (progressões), em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º</p>	<p align="center">Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p align="center">Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G H, I, J)</p>	<p align="center">1º Semestre - 12</p>

	<p>tempos do compasso e o “Tap” ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “Tap”, realizando sequências de três passos e um “Tap”, que combinem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio passos cruzados pela frente ou por trás; • passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; voltas à direita e à esquerda. 			
<p>Subáreas - Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras</p>	<p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p> <p>Matérias a lecionar – Badminton e Bitoque rãguebi</p> <p>Badminton – O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. 3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos. <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.3 Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). 3.4 Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. 3.5 Em <i>drive</i> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida. <p>Bitoque rãguebi – O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, procurando escolher as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos companheiros. 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas as leis do jogo: a) forma de jogar (com limitações do jogo ao pé), b) vantagem, c) 	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; <ul style="list-style-type: none"> - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>1º Semestre – 14</p> <p>2º Semestre - 12</p>

	<p>pontapé de saída (adaptado), d) pontapé de recomeço (adaptado), e) ensaio e f) toque-na-meta, g) área de validação ou meta, h) toque ou passe para diante, i) placagem, j) permanecer deitado com, sobre ou perto da bola, k) bola fora (adaptado), l) fora de jogo (no jogo corrente), m) em jogo, n) jogo ilegal, o) pontapé livre (adaptado) e p) exclusões temporárias.</p> <p>3. Em situação de jogo 5 x 5 a 7 x 7 e em posse da bola: Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar se tem condições favoráveis para o fazer; Utiliza técnicas de evasão - mudanças de direção, troca de pés e fintas ou repulsão (<i>hand-off</i>) - para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1); Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição (que disponha de espaço, sem oposição, para avançar), quando não tem condições para avançar no terreno; Procura manter a posse da bola e virar-se para o seu terreno, se não dispõe de espaço nem consegue vencer a oposição direta; Procura libertar a bola controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando é placado; Pontapeia oportunamente se pressionado na sua área de defesa (atrás dos 22 m).</p> <p>Quando não tem bola, mas é da equipa que a possui: Apoia o portador pelo lado melhor (menor densidade defensiva) ou abre a segunda linha de passe (lado desguarnecido), colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro; Aproxima-se do portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a manutenção da posse da bola da sua equipa; Segue os pontapés, quando em jogo, aproximando-se do local onde a bola será disputada; Recoloca-se constantemente em jogo, quando em fora de jogo ou à frente da bola.</p> <p>Quando da equipa que não tem bola: Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; placa-o ou agarra-o, lutando pela posse da bola; Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando intercetar o passe, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola; Procura colocar-se constantemente em jogo quando em posição de fora de jogo ou à frente da linha da bola; Fala com os companheiros, colaborando na organização defensiva.</p>			
Área da Aptidão Física	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos Recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	1ºSemestre - 8 2ºSemestre - 2
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; 	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; 	Cuidador de si e do outro ((B, E, F, G)	1ºSemestre - 6 2ºSemestre - 6

	<ul style="list-style-type: none"> • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 		
<p>Modalidades de Avaliação - Diagnóstico, Formativa, Sumativa e Autoavaliação (realizada nas diferentes matérias, aptidão física e nos conhecimentos);</p> <p>Instrumentos de Avaliação utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atividade Física Individual; -Atividade física em grupo; -Trabalho Pratico de Aplicação em grupo; -Teste escrito; -Questionário; -Questões orais e conhecimentos. 		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; <ul style="list-style-type: none"> - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>1ºSemestre-16 2ºSemestre-14</p>

A professora: Tatiana Rocha

Anexo 7 – Planificação Anual Simplificada – 11º C/D

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO ANUAL (SIMPLIFICADA)

Disciplina- Educação Física

Ano: 11º C/D

	1º Semestre		2º Semestre		TOTAL
	Início	Fim	Início	Fim	
	14/09/2023	30/01/2024	05/02/2024	04/06/2024	
	3	4	4		
Semanas	18		18		36
Tempos Previstos (45 min)	70		56		126

DOMÍNIO/TEMA Subdomínio/ Subtema		Tempos previstos (45')
1º Semestre	<u>Domínio- Atividades Físicas</u>	
	Subárea- Desportos Coletivos - Voleibol	14
	Subárea- Desportos Individuais - Badminton	14
	Subárea- Atividades Rítmicas Expressivas - Dança	12
	<u>Domínio- Aptidão Física</u>	8
	<u>Domínio-Conhecimentos</u> - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	6
	Outros- Autoavaliação; Avaliação Inicial; Avaliação Formativa e Sumativa.	16
2º Semestre	<u>Domínio- Atividades Físicas</u>	
	Subárea- Desportos Coletivos- Andebol	12
	Subárea- Desportos Individuais - Ginástica	10
	Subárea- Outros - Bitoque Râguebi	12
	<u>Domínio- Aptidão Física</u>	2
	<u>Domínio-Conhecimentos</u> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	6
	Outros- Autoavaliação; Avaliação Inicial; Avaliação Formativa e Sumativa.	14

Observações
<p>Avaliação Terá por base instrumentos de recolha diversificados que abrangem os conhecimentos, capacidades e atitudes previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), o referencial nacional para a cidadania e as aprendizagens específicas da disciplina e ano. Assim, serão ponderados os domínios da comunicação (oral e escrita), o domínio do saber científico e tecnológico, o domínio da componente prática e/ou experimental e o desenvolvimento pessoal e social.</p> <p>Sequência das aprendizagens essenciais A sequência dos DOMÍNIO/TEMA é flexível e dependerá dos projetos de trabalho de cada turma.</p>

Oliveira de Azeméis, 15 de outubro de 2023

O Professor: Tatiana Rocha

Anexo 8 – Exemplo de Unidade Didática – 11º C/D



Departamento de
Ciências do Desporto

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

**MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS
BÁSICO E SECUNDÁRIO**

UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO

UNIDADE DIDÁTICA: Voleibol

Discentes: M. °12555, Tatiana Rocha

Docente: *Professor Luís Luís*

Oliveira de Azeméis, 3 de outubro de 2023

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	92
1. ANÁLISE DO VOLEIBOL EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO	93
1.1 CULTURA DESPORTIVA.....	93
1.1.1 HISTÓRIA DA MODALIDADE.....	94
1.1.2 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE.....	96
1.1.4 REGULAMENTO DA MODALIDADE	96
1.2 HABILIDADES MOTORAS	103
Técnica Individual	Erro! Marcador não definido.
Tática Coletiva	109
1.3 APTIDÃO FÍSICA	114
2. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM	117
3. ANÁLISE DOS ALUNOS	120
3.1 ESTRUTURA DA TURMA	120
3.2 AVALIAÇÃO INICIAL.....	121
3.3 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	124
5. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS	127
6. CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO	131
7. PROGRESSÕES DE ENSINO	133
8. PLANOS DE AULA	140
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	140

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Fases do conhecimento.....	92
Tabela 2 - Sinalética Arbitragem.....	102
Tabela 3 - Técnica Individual	103
Tabela 4- Tática Coletiva	113
Tabela 5 - Recursos Materiais	119
Tabela 6 - Parâmetros de Avaliação.....	121
Tabela 7 - Avaliação Inicial.....	123
Tabela 8 - Extensão e Sequência de Conteúdos	126
Tabela 9 - Critérios de Avaliação.....	131
Tabela 10 - Avaliação Sumativa.....	132
Tabela 11 - Progressões de Ensino	134

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Estrutura dos conhecimentos do voleibol	93
Figura 2 - Cultura Desportiva.....	93
Figura 3 - Terreno de jogo	96
Figura 4 - Bola de jogo	97
Figura 5 - Posições	98
Figura 6 - Habilidades Motoras	103
Figura 7 - Tática Coletiva.....	110
Figura 8 - Aptidão Física	114
Figura 9 - Conceitos Psicossociais	116
Figura 10- Pavilhão Municipal	119
Figura 11- Pavilhão escola Soares Basto	119

INTRODUÇÃO

O presente Modelo de Estrutura de Conhecimento, é referente à modalidade de Voleibol, para uma turma de 11º ano, e é realizado no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior, Covilhã.

A Educação Física abrange um leque diversificado de modalidades e atividades físicas. A modalidade de voleibol, considerada uma modalidade coletiva, contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo nas suas várias dimensões, quer a nível físico motor (a aquisição/aperfeiçoamento de habilidades motoras) quer a nível psicológico e social, promovendo uma atitude ética responsável e saudável perante os outros e a sociedade. Num jogo de voleibol deve existir cooperação com os colegas em diferentes situações, sendo que numa aula de Educação Física, os alunos devem optar por ações de êxito pessoal e dos colegas de turma, aceitando as falhas e correções de cada um com cordialidade e respeito.

O Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), apresentado por *Vickers* (1990), foi o modelo tido em referência para a concretização das diferentes matérias/modalidades lecionadas, visto que é um meio que permite simplificar a informação, e que organiza a matéria de ensino e as aprendizagens de acordo com a diversidade e individualidade dos alunos. Para além disso, o MEC permite a reflexão sobre o pensamento transdisciplinar (identifica habilidades técnicas e táticas de uma modalidade e como é influenciado o processo de ensino), logo é um modelo que serve para estruturar uma matéria e uma estrutura, servindo-se desta como um guião para o processo de ensino (Leite, 2013). Neste modelo, os conceitos estão determinados de acordo com uma estrutura hierárquica de conhecimento, sendo que esta conceção está dividida em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação. Existem oito módulos que se encontram divididos pelas três fases da seguinte forma:

Tabela 12 - Fases do conhecimento

FASE DE ANÁLISE	<ul style="list-style-type: none">• Módulo 1: Análise da modalidade de Voleibol em estruturas de conhecimento• Módulo 2: Análise das condições de aprendizagem• Módulo 3: Análise dos alunos
FASE DE DECISÃO	<ul style="list-style-type: none">• Módulo 4: Extensão e sequência dos conteúdos

	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 5: Definição de objetivos • Módulo 6: Configuração da avaliação
FASE DE APLICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 7: Progressões de ensino • Módulo 8: Plano de aula

1. ANÁLISE DO VOLEIBOL EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO

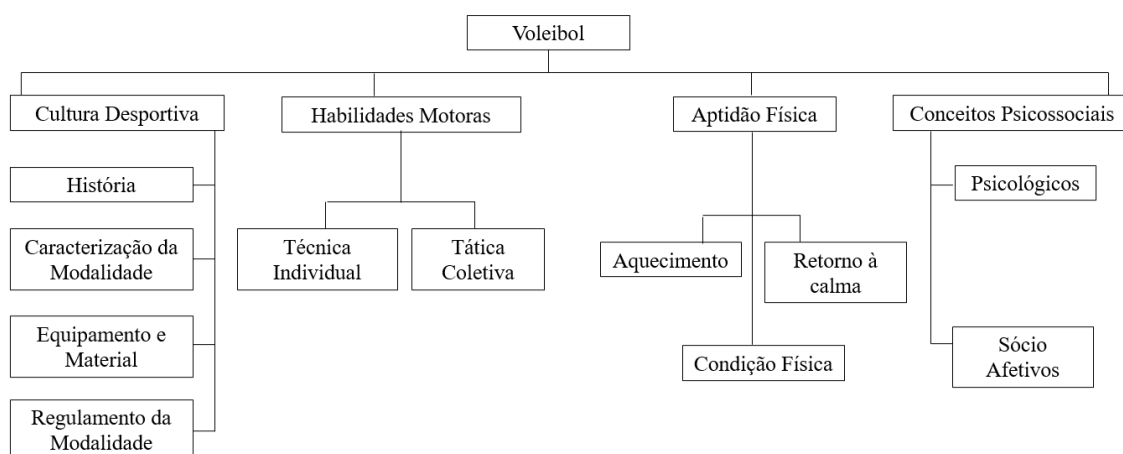


Figura 1 - Estrutura dos conhecimentos do voleibol

1.1 CULTURA DESPORTIVA

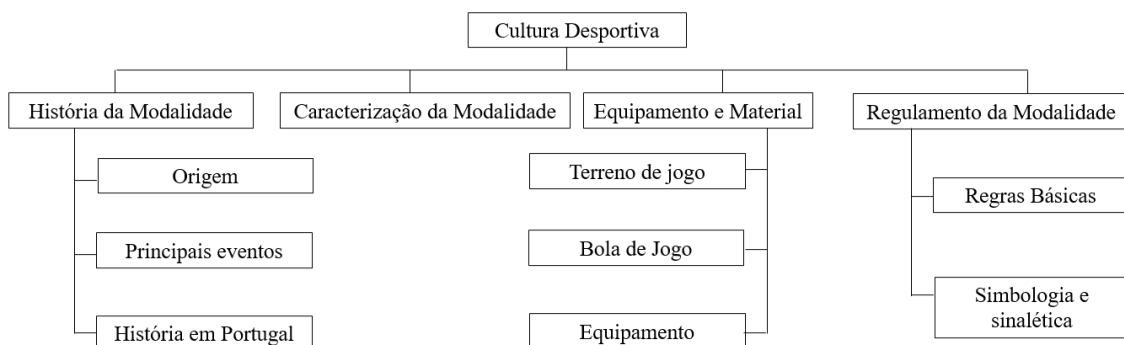


Figura 2 - Cultura Desportiva

1.1.1 HISTÓRIA DA MODALIDADE

O voleibol foi criado em 1895 nos Estados Unidos por um professor de Educação física chamado *William George Morgan*, sendo que a modalidade se chamava inicialmente de "*mintonette*". A ideia de Morgan, surgiu da necessidade de criar um jogo com baixo risco de lesões, que não fosse fisicamente exigente, pudesse ser praticado em zonas fechadas e que fosse inovador e cativante.

Ter-se-á inspirado no ténis, como se pode constatar, quer pelo formato do campo, quer pela rede suspensa ao meio para evitar o contacto pessoal. A bola usada inicialmente era adaptada da câmara de ar de uma bola de basquete, mas posteriormente, em colaboração com uma empresa, foi desenvolvida uma bola específica com tamanho e peso ideais para o voleibol. O número de jogadores não era limitado, mas tinha de ser de número igual para ambas as equipas, sendo que já se usava o sistema de rotação para se efetuar o serviço.

As regras do jogo foram elaboradas com a ajuda de dois senhores, chamados *Frank Wood e John Lynch*. Foi em 1916, durante uma demonstração desta modalidade num encontro promovido pela Associação Cristã de Moços, que se sugeriu modificar o nome "*mintonette*" para "*volley ball*" devido aos movimentos do jogo.

O voleibol espalhou-se pelo mundo a partir dos Estados Unidos, chegando ao Canadá em 1900 e à América do Sul em 1910, com o Peru sendo o primeiro país sul-americano a conhecê-lo. Em 1915, o vôlei de praia surgiu nas praias do Havaí e, no Brasil, começou a ser praticado nas praias cariocas em 1930.

A Federação internacional de voleibol foi fundada na França, em 1947 tornando-se o órgão responsável por questões relacionadas ao voleibol em todo o mundo, sendo que atualmente conta com 163 países filiados. O primeiro campeonato mundial de voleibol masculino foi realizado em 1949, com vitória da Rússia, e o campeonato feminino teve início em 1952, com vitória do Japão. Esta modalidade foi incluída nos Jogos Olímpicos em 1964, com a Rússia conquistando o primeiro título no masculino sendo que alguns anos depois, em 1976, foi transmitido pela primeira vez na televisão.

O voleibol desde então foi sofrendo diversas mudanças, nomeadamente no que toca a regras e estrutura de jogos, tais como: a evolução das dimensões da bola e do terreno de jogo, a definição de seis jogadores por equipa desde 1918, a introdução do ataque de três metros em 1976, e a criação de diferentes tipos de serviço.

1.1.1.1 MODALIDADE EM PORTUGAL

O Voleibol foi introduzido em Portugal durante a Primeira Guerra Mundial, quando as tropas norte-americanas estiveram estacionadas nas ilhas dos Açores. O Engenheiro António Cavaco, desempenhou um papel fundamental na promoção do Voleibol ao vir para Lisboa para cursar engenharia. Ele contribuiu significativamente para a popularização desta modalidade, principalmente Faculdades, destacando-se Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, que dominou a modalidade até os anos sessenta.

A Associação Cristã da Mocidade (A.C.M.), também desempenhou um papel relevante na disseminação do Voleibol em Portugal, pois foi devido a esta que o primeiro livro de regras foi publicado, e a sua contribuição foi fundamental para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa, que foi estabelecida a 28 de dezembro de 1938, com a presidência de José Morgado Rosa.

O primeiro clube a se filiar oficialmente foi o Campolide Atlético Clube, juntamente com a Associação Cristã da Mocidade, Belenenses, Sporting, Técnico, Benfica, Clube Internacional de Futebol, A.A. Instituto Comercial, A.A. Faculdade de Direito, Associação de Alunos do Monte Estoril e outros. O primeiro torneio oficial e o primeiro Campeonato de Lisboa foram organizados pela Associação de Voleibol de Lisboa na temporada 1939/40, com a equipe da A.E.I.S. Técnico sendo a vencedora.

A 31 de março de 1942, o Clube Fluvial Portuense, Estrela e Vigorosa, Associação Académica de Espinho, Clube Portuense de Desportos, Vilanovense Futebol Clube e Sport Clube do Porto fundaram a Associação de Voleibol da região do Porto. O primeiro confronto entre Porto e Lisboa ocorreu em 23 de junho de 1946, com Lisboa a trazer a vitória.

A Federação Portuguesa de Voleibol foi fundada a 7 de abril de 1947, em Lisboa, com a presidência de Guilherme Sousa Martins. A Federação portuguesa de voleibol foi uma das entidades fundadoras da Federação Internacional de Voleibol.

1.1.2 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

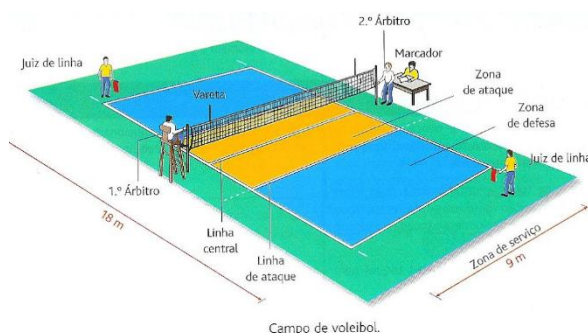
O voleibol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, sendo cada uma delas composta por seis jogadores efetivos e no máximo, seis suplentes. O jogo realiza-se num campo retangular dividido ao meio por uma rede com altura variável dependendo do género e categoria. O objetivo do jogo de voleibol é enviar a bola por cima da rede, para o campo do adversário, mantendo a bola sempre no ar e tentar que a bola cai na área do campo do adversário e não no da própria equipa, cumprindo com um regulamento específico. O Voleibol abrange tanto o aspeto recreativo quanto o competitivo. A vertente recreativa deste desporto nutre o lado humano, incentivando a diversão e um estilo de vida saudável. Por outro lado, a competição proporciona às pessoas a oportunidade de demonstrar o seu máximo potencial em termos de habilidades, criatividade, liberdade de expressão e espírito competitivo. As regras são concebidas e organizadas de forma a promover o desenvolvimento de todas essas facetas.

1.1.4 REGULAMENTO DA MODALIDADE

Terreno de jogo

Em conformidade com as regras impostas pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB), a superfície do campo deverá ser de madeira ou outro material que a substitua, sendo completamente ilegal a presença de uma superfície que coloque em risco a integridade dos jogadores. Esta modalidade pode ser praticada ao ar livre e em pavilhões fechados, no entanto, campeonatos de alto rendimento são sempre realizados em recintos fechados. O campo apresenta 18mx9m com 2m de largura, podendo ser 3m de largura em campos exteriores. Deste modo, é delimitado por linhas de 5cm, constituintes da área de jogo. Para além disto, existe também uma linha central, que faz a divisão do campo em duas partes simétricas, pelo que a 3m da linha existe também a linha paralela, a chamada linha de ataque, que delimita o campo avançado. O Campo é também dividido em diferentes

ataque, zona de substituição e zona



zonas: Zona de serviço, zona de troca do líbero.

Figura 3 - Terreno de jogo

A meio do terreno de jogo está disposta uma rede é de altura variável, conforme o género e a categoria dos jogadores. Esta é colocada verticalmente sobre o eixo da linha central e o seu bordo superior está a uma altura de 2,43 m para os homens e 2,24 m para as mulheres.

Bola de jogo

A bola, quanto às suas características, deve ser esférica com material natural ou sintético, com uma câmara de borracha. A sua cor deve ser clara e uniforme ou com uma combinação de cores. De referir que a sua circunferência é de 65 a 67 centímetros, com um peso entre os 260 a 280 gramas.



Figura 4 - Bola de jogo

Equipamento

O equipamento dos jogadores é formado por camisola, calções, meias e sapatilhas. Todo o equipamento deve ser igual (cor e o desenho) para todos os membros da equipa, exceto para o Líbero, sendo que devem estar sempre limpos. O calçado deve ser leve e flexível. As camisolas dos jogadores devem ser numeradas de 1 a 20, sendo impossibilitado a participação no jogo no caso de não estar devidamente numeradas. (Federação Portuguesa de Voleibol , 2021-2024)

Constituição da Equipa

Nesta modalidade, a equipa é formada por 12 jogadores do mesmo género, onde 6 formam a equipa titular e os restantes 6 são suplentes, podendo ser substituídos uma vez por cada set, contando com um máximo de 6 substituições, à exceção do líbero (função de defender a zona defensiva, não podendo atacar, fazer bloco ou realizar serviço) que pode entrar e sair quando quiser.

Início e recomeço do jogo

Antes do início de cada jogo, o árbitro efetua o sorteio com os dois capitães de equipa, sendo que o vencedor pode escolher entre serviço/receção ou campo A/campo B em que vão começar a jogar. A equipa que escolheu ou que ficou com o serviço inicia o jogo, após o apito do árbitro. No segundo set, as equipas voltam a alternar, com a exceção do quinto set, onde é realizando um novo sorteio e as equipas trocam de campo aos 8 pontos.

Duração e interrupções de jogo regulamentares

O jogo de voleibol não é limitado pelo tempo. Os intervalos entre os sets duram três minutos e nos jogos de categoria seniores existem, em cada um dos quatro primeiros sets, dois tempos técnicos de um minuto de duração, aos 8 e 16 pontos. Cada equipa tem no máximo a permissão de pedir dois tempos mortos de 30 segundos cada e até seis substituições por set.

Sistema de Pontuação

A equipa que primeiro atingir os 25 pontos, ganha o set, sendo, no entanto, necessário existir uma vantagem de pelo menos dois pontos para que o set termine. Ganha o jogo a equipa que ganhar três sets, no caso de ser uma competição à melhor de cinco. Em situações em que é disputado à melhor de três sets (como acontece, por exemplo, em competições oficiais femininas), vence a equipa que primeiro ganhar dois sets.

A equipa conquista um ponto de cada vez que ganha uma jogada. Se uma equipa serve e ganha a jogada, o mesmo jogador continua a servir. Se a equipa que ganha a jogada tiver recebido, os seus jogadores têm de rodar no sentido dos ponteiros do relógio e o jogador que se encontrava na posição 2 vai executar serviço.

Posições

As posições dos jogadores são numeradas da seguinte forma: os três jogadores colocados ao longo da rede são os avançados e ocupam as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (o jogador ao centro) e 2 (o jogador à direita), os outros três jogadores são os defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro) e 1 (o jogador à direita), sendo que o três é o mais próximo á rede, o 4 e o 2 têm de estar ligeiramente atrás do 3, o 1 e 5 atrás do 2 e do 3 e o 6 deve adotar uma posição central ligeiramente atrás do 3.

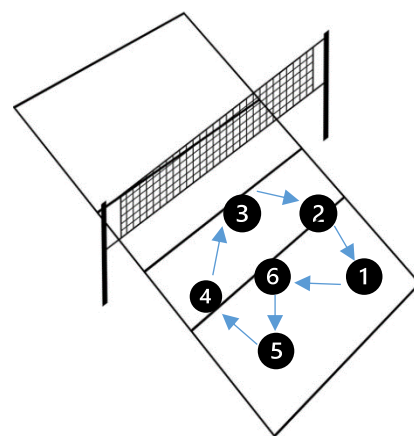


Figura 5 - Posições

Bola fora/Reposição de bola em Jogo

A bola é considerada fora de jogo quando cai no chão ou quando toca em qualquer objeto (varetas, postes, teto) ou pessoas (suplentes, treinadores, árbitros) fora dos limites do campo.

Se cair dentro (as linhas-limite estão incluídas) do campo adversário, a equipa que a conseguiu colocar ganha um ponto e tem direito a servir. Se a equipa for sancionada com bola fora, a equipa adversária ganha ponto e tem direito a servir. Se um jogador comete falta, a equipa adversária ganha ponto e tem direito a servir.

Substituições

São permitidas seis substituições por equipa e por set. Este ato só pode acontecer quando o jogo está parado e com ordem prévia da equipa de arbitragem. O jogador só pode entrar em campo após a saída do jogador substituído. Só é permitida uma vez por set a reentrada para o lugar do colega que o substituiu. Existem ainda as trocas do líbero.

1.1.4.1 FALTAS

Toques na bola:

- Cada equipa pode dar no máximo três toques na bola, embora o mesmo jogador não possa fazer duas vezes consecutivas e os toques efetuados pelo bloco estão isentos desta regra;
- A bola pode ser tocada por qualquer parte do corpo;
- No primeiro toque da equipa (receção/defesa) pode haver dois toques consecutivos desde que estes tenham ocorrido durante a mesma ação.

Serviço:

- O serviço tem de ser executado atrás da linha final. A bola deve ser lançada e batida com o membro superior;
- A bola pode tocar na rede, desde que seja entre as varetas e passe para o campo adversário sem tocar em nenhum jogador da equipa;
- Quando um jogador estiver a executar o serviço, todos os jogadores (colegas e adversários) devem estar na ordem correta da rotação;
- No momento do serviço não é permitido haver cortina (movimentos realizados pelos jogadores para impedir que os adversários vejam o servidor e/ou trajetória da bola).

Toque na rede:

- Nenhum jogador pode tocar na rede ou varetas durante a ação de jogar a bola;
- O bloqueador pode invadir o campo contrário por cima da rede sempre que exista um ataque;
- A linha central pode ser pisada, mas não ultrapassada;
- Os jogadores da defesa (posições 1, 6 e 5) só podem atacar a bola acima da rede, desde que a chamada seja efetuada antes da linha de ataque.

Restrições do ataque:

- O líbero não pode atacar;
- Os jogadores da defesa só podem atacar, desde que a chamada seja realizada antes da linha de ataque ou a bola esteja abaixo da rede.

Sanções disciplinares:

- Se um jogador cometer uma falta antidesportiva, por exemplo, discordar do árbitro, então a sanção aplicada será de advertência, sendo mostrado um cartão amarelo e não existindo perda de ponto ou serviço. Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez, será atribuída uma penalização, isto é, o árbitro mostra um cartão vermelho ao jogador e o adversário ganha o ponto e serviço;
- Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela terceira vez ou se agir de forma grosseira, então será aplicada uma desqualificação, o árbitro mostra ambos os cartões (vermelho e amarelo) um em cada mão e o jogador terá de sair de campo e não poderá jogar durante aquele jogo;
- Se um jogador tentar cometer uma agressão, então será atribuída uma expulsão, será exibido pelo árbitro os dois cartões (vermelho e amarelo) na mesma mão, tendo o jogador de abandonar o recinto de jogo, definitivamente.

1.1.4.2 ÁRBITROS

O jogo é orientado por uma equipa de arbitragem. Sendo esta constituída por:

- 1º Árbitro;
- 2º Árbitro;
- Um marcador;
- Quatro juízes de linha.

As funções do primeiro árbitro dizem respeito ao ato de apitar para iniciar o serviço, e tem autoridade sob toda a equipa de arbitragem. Ao primeiro árbitro compete, também, aplicar as sanções mais adequadas, por exemplo:

- Devido a anti desportivismo;

- Advertência;
- Penalização por ações de desprezo. Toda a equipa é penalizada com a perda de jogada;
- Um jogador que repita a mesma atitude deve ser expulso, não podendo jogar novamente no set;
- Um jogador deve ser desqualificado quando existe tentativa de agressão física, tendo este de abandonar a área de jogo, não podendo retomar ao encontro.

O primeiro e o segundo árbitro têm também a responsabilidade de apitar para finalizar uma jogada e/ou assinalar uma falta.

Em relação aos juízes de linha, estes devem assinalar: Bola “fora”; Bola “dentro”; Bola tocada pela equipa que recebe; as bolas que passam a rede, por fora do espaço de passagem (fora das varetas); falta com o pé no serviço. Já o marcador é encarregue pelo preenchimento do boletim de jogo, em conjunto com o segundo árbitro. Controla também a ordem de rotação e regista os pontos marcados. (Batista, P. et al, 2009)

1.1.4.3 TERMINOLOGIA E SIMBOLOGIA

Tabela 13 - Sinalética Arbitragem

 <p>Fim do set</p>	 <p>Rotação de serviço</p>	 <p>Substituição</p>
 <p>Bola retida</p>	 <p>Quatro toques</p>	 <p>Dois toques</p>
 <p>Equipa a servir</p>	 <p>Autorização para o serviço</p>	 <p>Toque na rede</p>
 <p>Penetração no campo contrário</p>		

1.2 HABILIDADES MOTORAS

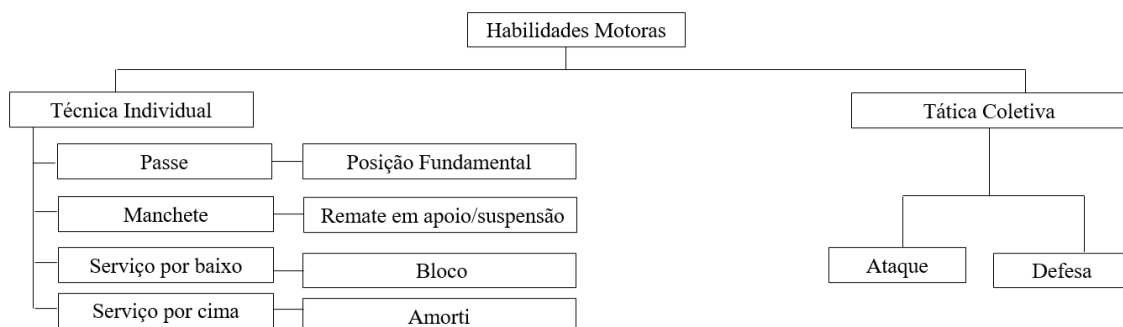




Figura 6 - Habilidades Motoras

Tabela 14 - Técnica Individual

Posição Fundamental	
Atitude corporal que permite ao jogador deslocar-se rapidamente em qualquer direção e executar o gesto técnico adequado à altura e trajetória da bola. Esta posição pode ser alta, média ou baixa, conforme o grau de flexão dos membros inferiores.	
Representação Esquemática	Aspetos Críticos de Execução
	<ul style="list-style-type: none"> - Apoios afastados à largura dos ombros e apresentar um ligeiramente avançado em relação ao outro; - Planta do pé deverá estar a tocar no solo; - Membros inferiores com uma ligeira flexão (CG baixo); - Tronco com ligeira inclinação para a frente; - Membros superiores preparados para receber a bola; - Olhar dirigido para a bola;
Erros Comuns: Apresentar os apoios paralelos, apresentar membros inferiores estendidos; apresentar membros superiores descontraídos	

Deslocamentos	
Movimentos de locomoção dos jogadores, determinantes na realização dos gestos técnicos. Podem ser utilizados da seguinte forma: Frontais (para a frente), laterais (direita e esquerda) e à retaguarda (para trás).	
Representação Esquemática	Aspetos Críticos de Execução
	<ul style="list-style-type: none"> - Adotar a posição fundamental; - Executar os deslocamentos de uma forma rápida e controlada, parando em equilíbrio; - Não cruzar os apoios; - Dirigir o olhar para a bola;
Erros Comuns: Apresentar cruzamento dos apoios; apresentar pés paralelos; apresentar membros inferiores estendidos; apresentar membros superiores descontraídos; realizar um salto durante o deslocamento.	

Passe

Meio de transmissão da bola, podendo ser executado em apoio ou em suspensão

Representação Esquemática



Aspetos Críticos de Execução

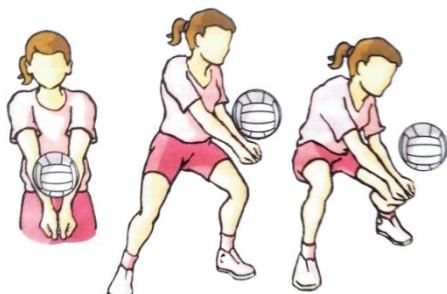
- Ambos apoios afastados à largura dos ombros e um ligeiramente à frente do outro;
- Corpo debaixo da bola e membros inferiores com ligeira flexão;
- Criar o efeito “mola” através da flexão/extensão dos MI e MS de forma simultânea;
- Na última fase, os MS encontram-se em extensão total;
- Formar uma concha com as mãos, mantendo os dedos afastados e com os polegares virados para o centro;
- Os dedos contactam com a bola;
- Na fase final do movimento, abdução ligeira dos pulsos;
- Cabeça levantada com olhar dirigido para a frente

Erros Comuns: Apresentar pés paralelos; realizar uma extensão dos MI e MS antes de haver contacto com a bola; passe a começar no peito; toque feito com a palma das mãos ou falta de movimentação dos braços; inexistência de deslocamento para se colocar em baixo da bola.

Manchete

Gesto técnico normalmente utilizado na receção do serviço, defesa e trajetórias de bola baixa.

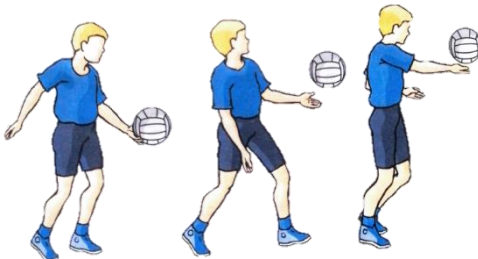
Representação Esquemática

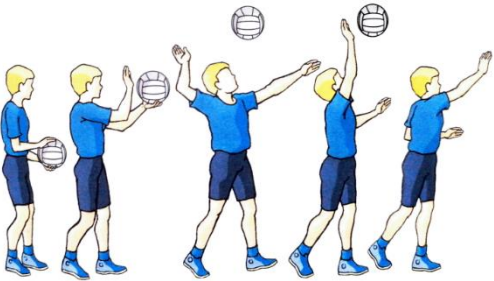


Aspetos Críticos de Execução

- Ambos apoios afastados à largura dos ombros e um ligeiramente à frente do outro;
- Membros inferiores com uma ligeira flexão (CG baixo);
- Tronco com ligeira inclinação para a frente;
- Apresentar MS estendidos numa altura inferior à cintura;
- Uma por cima da outra, colocar as mãos em supinação (“mãos dadas”);
- Rotação externa dos MS;
- Zona de contacto são os antebraços e estes devem estar entre os dois apoios;
- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente;
- Participar com todo o corpo na execução da manchete (a extensão dos membros inferiores é acompanhada por uma ligeira elevação dos membros superiores para cima e para a frente);

Erros Comuns: Apresentar MI estendidos; realizar contacto com a bola com os braços num plano muito alto/lateral; apresentar MS em flexão; “Mãos dadas” de forma lateral; movimento amplo e descontrolado, de baixo para cima; apresentar inclinação do tronco para trás.

Serviço	
Gesto técnico com que se inicia qualquer jogada. Pode ser executado por baixo, por cima, de lado ou em suspensão.	
Serviço por baixo	
Representação Esquemática	Aspetos Críticos de Execução
	<ul style="list-style-type: none"> - Acentuada flexão do tronco; - Apoio contrário à mão livre colocado à frente do outro; - Bola colocada no prolongamento do braço livre; - Colocar a mão portadora da bola ao nível da cintura, sensivelmente; - Mão que ataca a bola colocada perto da bola, realizando um movimento de trás para cima, preparando o batimento; - Braço do batimento em extensão; - Zona de contacto com a bola é a palma da mão (dedos fechados e mão rígida); - O peso do corpo, depois do batimento, desloca-se para o apoio mais avançado; - Olhar dirigido para a zona alvo do campo adversário;
<p>Erros Comuns: Apresentar apoios colocados contrariamente ou paralelamente; realizar a ação técnica num plano muito alto ou muito baixo; fazer o batimento da bola muito longe do centro de gravidade; bola colocada fora do prolongamento do braço, fazendo um batimento lateral; colocar o peso do corpo no apoio de trás;</p>	

Serviço por cima	
É pretendido que a bola seja imprevisível, para que a receção seja também realizada com desequilíbrio/dificuldade.	
Representação Esquemática	Aspetos Críticos de Execução
	<ul style="list-style-type: none"> - Apoio contrário à mão livre colocado à frente do outro; - Corpo frontal à rede e apoios colocados em planos distintos; - A mão que sustenta sobe até à altura do rosto para lançar a bola ao ar; - Armar o braço – Movimento de frente para trás do braço de batimento; fletir o antebraço sobre o braço à altura da cabeça puxando-o para trás acima do ombro; - Depois de realizado o lançamento, a bacia avança e o tronco recua; - Bater a bola com os dedos fechados e a mão rígida; - Batimento realizado ponto mais alto, com o membro superior completamente estendido; Depois do batimento, o peso do corpo passa para o apoio mais avançado; - Olhar dirigido para a zona alvo.

Erros Comuns: Corpo lateral à rede; bola lançada demasiado alto ou sem fazer o movimento num plano vertical; movimento do braço realizado lateralmente; batimento com a mão relaxada; bater a bola com o membro superior em flexão.

Remate

Gesto técnico específico de ataque, podendo ser executado em apoio ou em suspensão.

Remate em Apoio

Representação Esquemática



Aspetos Críticos de Execução

- Olhar dirigido para a bola;
- Armar o braço - Preparação do braço que vai realizar o remate;
- Assim que contacta a bola, o membro superior deve estar em extensão completa;
- Contato com a bola efetuado com a palma da mão (rígida);
- Apresentar uma trajetória descendente;
- Transfere do peso do corpo para um apoio mais avançado.

Erros Comuns: Contacto com a bola com a mão fechada; ms em flexão; empurrar em vez de bater a bola; inclinação do tronco para trás.

Remate em suspensão

É pretendido que seja o mais forte possível e a bola seja colocada no campo adversário, de modo que se provoquem falhas técnicas adversárias. Pode-se afirmar que, quanto maior for o poder de impulsão de um jogador, mais facilmente este conseguirá colocar a bola no campo adversário e, assim, a sua defesa também se tornará mais difícil. De notar que, a coordenação óculo-manual é fundamental para que este gesto técnico seja executado na perfeição.

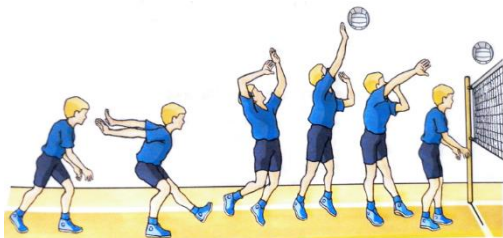
Existindo assim 4 fases que compõem este gesto técnico, sendo elas:

- Corrida – momento de aceleração para realizar o salto;
- Chamada – Realizada com ambos os apoios, com ajuda dos MS, dando balanço de

baixo para cima;

- Remate – momento de contacto com a bola, oferecendo uma trajetória descendente;
- Queda – momento em que se retorna ao solo, fase de amortecimento da queda, tentando não perder o equilíbrio;


Representação Esquemática



Aspetos Críticos de Execução

- Corrida de aproximação;
- Chamada feita alternadamente com impulsão dos dois apoios;
- Hiperextensão da articulação gleno-umeral (“puxar” os MS para trás);
- Impulsão vertical que seja oblíqua à rede;
- MS não dominante estendido, à frente do corpo ao nível da face e palma da mão virada para baixo; ligeira rotação do tronco que acompanha o MS dominante;
- MS dominante “armado” (movimento para cima e para trás, apresentar o

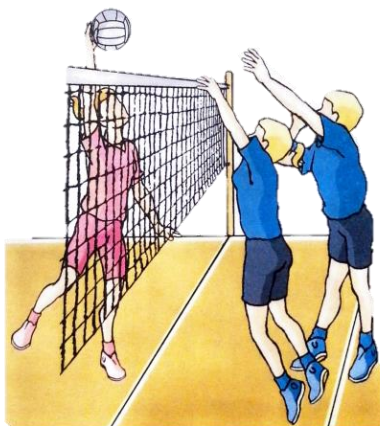
	<p>cotovelo alto e em flexão, e a mão virada para fora); bater a bola com a mão rígida e os dedos fechados, com flexão do pulso no final;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bater acima e à frente da cabeça no ponto mais alto (de cima para baixo); olhar dirigido para a bola.
<p>Erros Comuns: Inexistência de chamada/Fraca impulsão; chamada muito próxima à rede; bater a bola na parte de baixo; contacto feito com o pulso; ms fletido no momento exato do batimento; empurrar em vez de bater a bola; inclinação do tronco para trás.</p>	

Bloco	
<p>Sendo de carácter defensivo, tem como objetivo intercetar as bolas que vêm em remate do campo adversário. No entanto, passará a ofensivo sempre que se consegue que a bola toque no solo do campo adversário. Portanto, é executado pelos jogadores do ataque (posição 2, 3 ou 4), havendo o bloco simples, o duplo ou o triplo. O bloco tem duas principais funções:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parar o remate, bloqueando, ou seja, tapando a bola. Deste modo, a jogada termina em ponto para a equipa que o executou (<i>KillBlock</i>). Em contexto escolar, este é o tipo de bloco mais interessante de ser falado. • Refletir a bola ou para cima e ou para o meio do campo da mesma equipa, havendo assim tempo para reorganizar a equipa e o contra-ataque (<i>SoftKill</i>). 	
Representação Esquemática	Aspetos Críticos de Execução
	<ul style="list-style-type: none"> - MS numa posição alta; - Palmas viradas para a rede; - Dedos afastados; - Olhar dirigido para a bola; - Deslocar paralelamente à rede; - Saltar realizado com os braços em completamente estendidos e ligeiramente oblíquos à rede; - Apresentar as mãos afastadas e em flexão, tentando tapar a maior superfície possível; - Fletir MI para amortecer a queda, nunca perdendo a trajetória da bola.
<p>Erros Comuns: Braços demasiado abertos; apresentar um sobrepasso antes do salto; salto realizado antes do tempo; fraco equilíbrio; tronco baixo no momento do salto; palmas viradas uma para a outra; primeiro passo do deslocamento feito para trás.</p>	

Amorti

Apresenta-se como gesto técnico-tático e tem como finalidade enganar o adversário, fazendo com que a jogada termine a uma velocidade muito lenta ao contrário do que é expectável.

Representação Esquemática



Aspetos Críticos de Execução

- Corrida de aproximação à rede;
- Chamada realizada alternadamente com impulsão dos dois apoios;
- Hiperextensão da articulação glenoumeral (“puxar” os MS para trás);
- Impulsão vertical que seja oblíqua à rede;
- MS não dominante estendido, à frente do corpo ao nível da face e palma da mão virada para baixo;
- Ligeira rotação do tronco que acompanha o MS dominante;
- MS dominante “armado” (movimento para cima e para trás, apresentar o cotovelo alto e em flexão, e a mão virada para fora);
- Contacto realizado por forma a amortecer a bola, dando apenas um toque ligeiro;
- Contacto na parte inferior ou de lado;
- Olhar dirigido para a bola.

Erros Comuns: Inexistência de chamada/Fraca impulsão; chamada muito próxima à rede; contacto feito com o pulso; MS fletido no momento exato do batimento; empurrar em vez de amortecer a bola; inclinação do tronco para trás.

Tática Coletiva

Em qualquer situação de jogo existem duas fases fundamentais: o ataque (situação em que a equipa está na posse de bola e tenta construir uma jogada, de forma a obter pontos) e a defesa (situação em que a equipa procura evitar que os adversários, que estão na posse de bola, ganhem a jogada).

Para que haja continuidade nas ações desenvolvidas no jogo deve-se valorizar alguns comportamentos e evitar outros assim sendo o aluno deve:

- Adotar uma atitude dinâmica (posição fundamental em função da trajetória da bola e da movimentação dos restantes jogadores).
- Contribuir para a execução dos 3 toques procurando o ataque;
- Analisar a trajetória da bola e executar o gesto técnico mais adequado;
- Enviar A Bola para uma zona de difícil receção;
- Nunca esquecer que o objetivo final do jogo é marcar ponto;

Em situação de jogo o aluno não deve fazer:

- Adotar uma atitude estática na posição vertical;
- Reenviar a bola ao primeiro ou segundo toque para o campo adversário (sem intencionalidade);
- Executar um gesto técnico inadequado à altura e trajetória da bola (executar uma manchete em situação de bola alta);
- Realizar as várias ações técnico táticas de forma aleatória;

Dito isto o voleibol caracteriza-se por uma sequência de ações particulares do ataque e da defesa (estrutura cíclica).

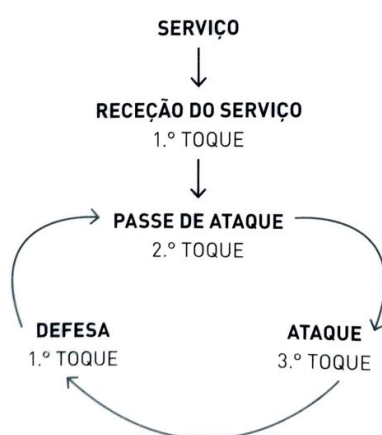
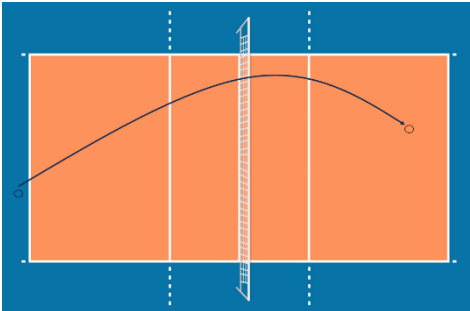
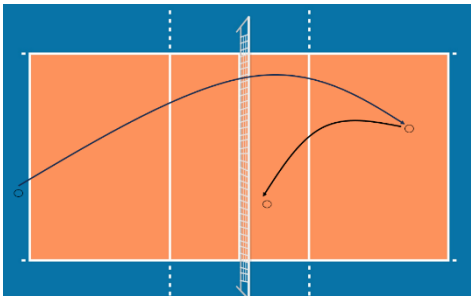


Figura 7 - Tática Coletiva

Assim sendo apresenta-se abaixo uma representação esquemática de quais as ações e os objetivos das ações que um aluno deve fazer em situação de jogo.

SITUAÇÃO DE JOGO	
Serviço e Defesa	Ações no Ataque
<p>Serviço (por baixo ou por cima) <u>Objetivo:</u> colocar a bola numa zona de difícil recepção.</p> 	<p>1º toque Recepção do serviço (manchete ou passe por cima). <u>Objetivo:</u> dirigir a bola para cima e para a frente, para ar continuidade à ação ofensiva.</p> 

Os jogadores devem adotar uma posição defensiva.

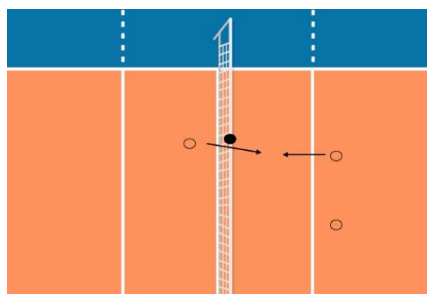
Objetivo: observar a movimentação dos jogadores e a trajetória da bola, no sentido de estarem prontos a defender um ataque.



Defesa

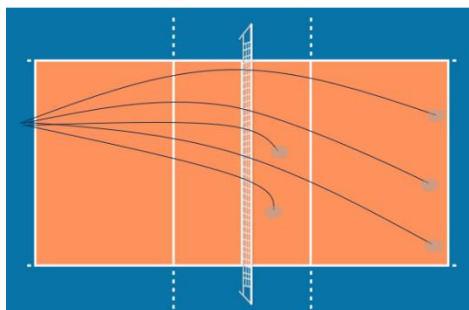
Quem defende? O jogador mais próximo da zona de queda da bola.

Objetivo: evitar que a bola caia no solo e executar um passe alto ou manchete de forma a iniciar a organização do ataque.



Serviço (por baixo ou por cima)

Objetivo: colocar a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.



Os jogadores devem adotar uma posição defensiva.

2º toque (duas alternativas):

1. Finalização em passe colocado.

Objetivo: concretizar o ataque se tem condições favoráveis.

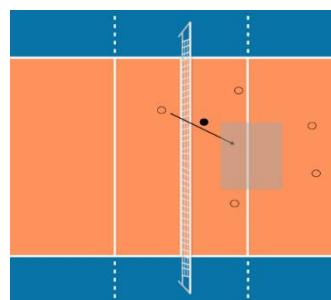
2. Passe a um companheiro.

Objetivo: colocar a bola em situação favorável para que o companheiro consiga finalizar com êxito o ataque.

3ºtoque

Finalização do ataque – passe colocado.

Objetivo: colocar a bola no campo contrário, dificultando a ação dos adversários, por exemplo, num espaço vazio.



1º toque

Receção do serviço (manchete).

Objetivo: dirigir a bola para o colega que está a desempenhar a função de passador.

2º toque (duas alternativas):

1. Finalização em passe colocado.

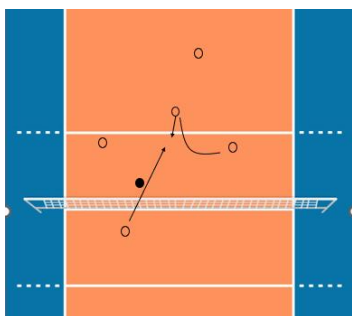
Objetivo: observar a movimentação dos jogadores e a trajetória da bola, no sentido de estarem prontos a defender um ataque.



Defesa

Quem defende? O jogador mais próximo da zona de queda da bola.

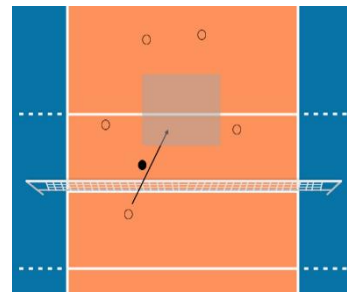
Objetivo: evitar que a bola caia no solo e executar um passe alto ou manchete de forma a iniciar a organização do ataque.



Serviço (por baixo ou por cima)

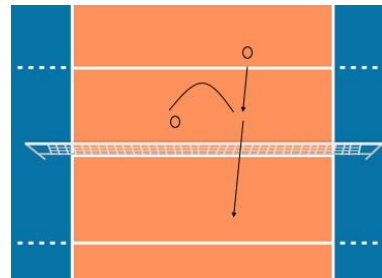
Objetivo: colocar a bola numa zona de difícil receção, em profundidade ou no jogador mais fraco na receção.

Objetivo: concretizar o ataque se tem condições favoráveis.



2. Passe a um companheiro.

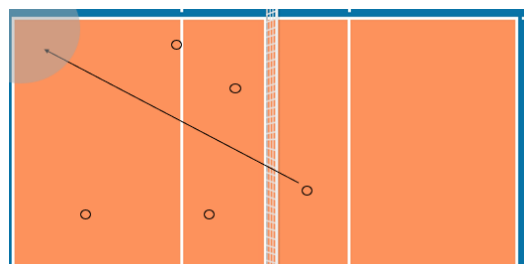
Objetivo: colocar a bola em situação favorável para que o companheiro consiga finalizar com êxito o ataque.



3ºtoque

Finalização do ataque – remate em apoio ou em passe colocado.

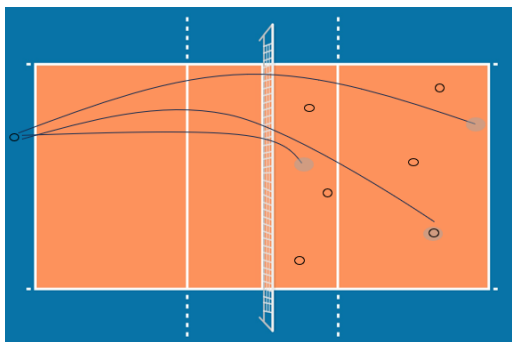
Objetivo: colocar a bola no campo contrário, dificultando a ação dos adversários, por exemplo, num espaço vazio.



1º toque

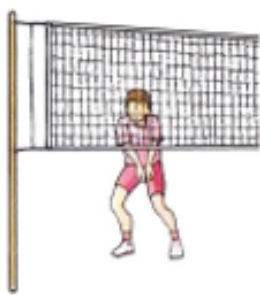
Receção do serviço (manchete).

Objetivo: amortecer a bola, enviando-a por alto ao colega que está a desempenhar a função de passador.



Os jogadores devem adotar uma posição defensiva.

Objetivo: observar a movimentação dos jogadores adversários e a trajetória da bola, no sentido de estarem prontos a defender um ataque



Defesa

Quem defende? O jogador mais próximo da zona de queda da bola.

Objetivo: evitar que a bola caia no solo e executar um passe alto ou manchete de forma a iniciar a organização do ataque.

Quando a finalização é feita em remate.

O que fazer? O jogador mais próximo do local de remate executa o bloco individual.

Objetivo: procurar impedir que a bola transponha a rede para o seu campo. Os restantes jogadores deslocam-se em atitude defensiva, protegendo o bloco de acordo com a sua posição e local de remate.

2º toque (quatro alternativas – optar por uma das situações de finalização, caso apanhe de surpresa a equipa adversária ou esta se encontre em desequilíbrio defensivo):

1. Finalização em remate

Objetivo: concretizar o ataque se tem condições favoráveis.

2. Finalização em amorti

Objetivo: concretizar o ataque de acordo com o posicionamento do adversário.

3. Finalização em passe colocado

Objetivo: concretizar o ataque de acordo com o posicionamento do adversário.

4. Passe a um companheiro

Objetivo: colocar a bola em situação favorável para que o companheiro consiga finalizar com êxito o ataque.

3ºtoque

Finalização do ataque (três alternativas):

- Em remate
- Em passe colocado
- Em amorti

Objetivo: colocar a bola no campo contrário, dificultando a ação dos adversários, de forma a obter ponto.

Jogadores que não efetuam o 3º toque

O que fazem? O jogador mais avançado aproxima-se da posição do jogador que finaliza em atitude defensiva – proteção ao ataque.

Os restantes jogadores colaboram na proteção ao ataque.

Tabela 15- Tática Coletiva

1.3 APTIDÃO FÍSICA

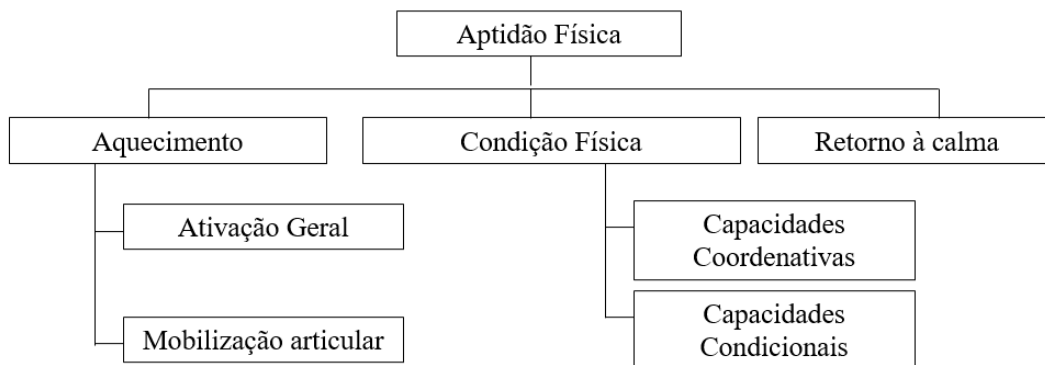


Figura 8 - Aptidão Física

Aquecimento

O aquecimento é aconselhável para anteceder qualquer prática desportiva, devendo respeitar, em contexto de aula, duas vertentes: a **ativação geral** e a **mobilização articular**. Desta forma, pretende-se que haja adaptação progressiva e favorável ao esforço, indo ao encontro com o que será trabalhado na parte fundamental, fomentando a preparação física, psicológica e pedagógica.

Neste sentido, o aquecimento tem como principais objetivos:

- Adotar e desenvolver uma predisposição motora e mental para a realização da aula/treino;
- Permitir a execução de movimentos com boa amplitude;
- Aumentar a temperatura corporal (muscular e sanguínea);
- Prevenção de lesões;

Condição Física

O exercício físico é o principal causador da adaptação e desenvolvimento da condição física, sendo possível suportar cargas de esforço. Desta forma, os exercícios devem ser criados e desenvolvidos, tendo em consideração as componentes da aptidão física necessárias para a aprendizagem e as ações motoras relevantes para a prática das diversas modalidades. Neste sentido, as componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras, subdividem-se em:

- Capacidades Condicionais (determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia – carácter quantitativo)
 - ✓ Força – capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento;
 - ✓ Resistência – capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica;
 - ✓ Velocidade – capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço e tempo;
 - ✓ Flexibilidade – capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular;

- Capacidades Coordenativas (determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central – carácter qualitativo):
 - ✓ Destreza (agilidade, coordenação) - capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada;
 - ✓ Orientação espacial – capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se
 - ✓ Equilíbrio- capacidade de manter uma determinada postura corporal estática, durante algum tempo;
 - ✓ Diferenciação cinestésica – capacidade de realizar ações motoras de forma correta e económica com base na recepção e assimilação de informação vinda de músculos, tendões e ligamentos;
 - ✓ Reação- capacidade de agir de forma oportuna no mais curto espaço de tempo;
 - ✓ Ritmo – capacidade de perceber e interpretar as estruturas temporais e dinâmicas na evolução do movimento;

Retorno à Calma

O relaxamento, quer ao nível fisiológico, quer ao nível psíquico, é fundamental no término de qualquer aula/treino, onde envolve esforço. Desta forma permite:

- ✓ Diminuir a temperatura corporal;
- ✓ Restabelecer a frequência cardíaca;
- ✓ Reduz a possibilidade de dores/rigidez muscular; (Ferreira, A. et al, 2012)

1.4 CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

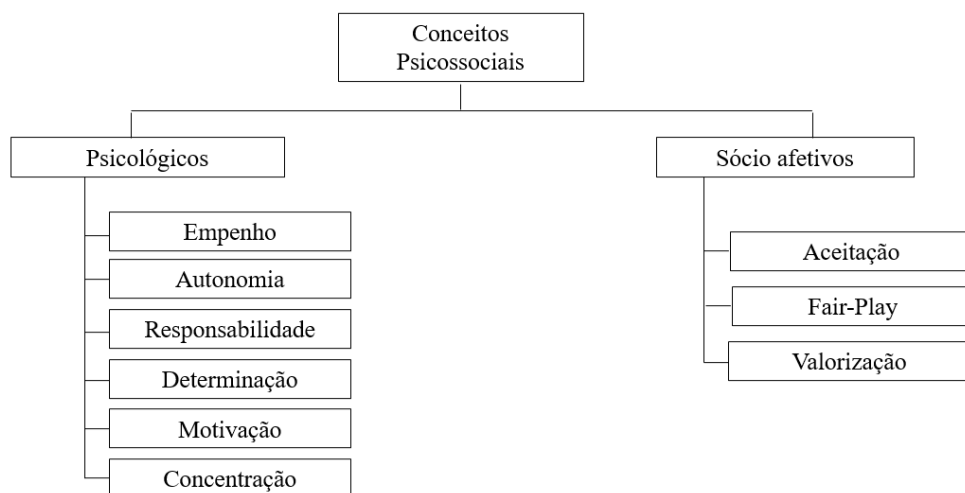


Figura 9 - Conceitos Psicossociais

É necessário e importante desenvolver, nos alunos, diversas características/competências ao nível psicológico como em termos socio-afetivos. Desta forma pretende-se:

Ao nível psicológico desenvolver:

- Empenho (nível de dedicação, esforço e energia que uma pessoa investe numa tarefa, objetivo ou atividade);
- Autonomia (capacidade de tomar decisões e agir de forma independente, sem depender excessivamente de orientação ou controle externo);
- Responsabilidade (refere-se à obrigação de cumprir deveres, obrigações e compromissos de forma diligente e ética);
- Determinação (disposição persistente e firme de alcançar um objetivo ou superar um desafio, mesmo quando enfrentando adversidades ou dificuldades);
- Motivação (refere-se aos fatores internos e externos que influenciam o comportamento de uma pessoa e a impulsionam a agir em direção a metas ou objetivos. Ela pode ser intrínseca (motivação que vem de dentro, como paixão ou interesse pessoal) ou extrínseca (motivação que vem de recompensas externas, como dinheiro ou reconhecimento));
- Concentração (envolve a capacidade de focar a atenção e a energia numa tarefa específica, ignorando distrações e mantendo o foco no que é importante);

Ao nível socio-afetivo:

- Aceitação (refere-se à disposição e capacidade de aceitar pessoas, situações ou circunstâncias como elas são, sem julgamento ou preconceito);
- *Fair-play* (princípio ético que se aplica especialmente em competições desportivas, mas também pode ser estendido a outras áreas da vida. Ele envolve o respeito pelas regras e o espírito desportivo, valorizando a honestidade, a integridade e o comportamento ético durante uma competição ou interação);
- Valorização (refere-se ao ato de reconhecer e apreciar o valor intrínseco de algo ou alguém. Isso inclui reconhecer as habilidades, contribuições e méritos de uma pessoa, bem como respeitar suas perspectivas e opiniões);

2. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A disciplina de Educação física contribui para o desenvolvimento do corpo e da mente, gerando ambientes de descontração, libertação e diversão, sendo assim, é

necessário a implementação de rotinas e regras específicas. Assim sendo, apresenta-se abaixo características a ter em consideração relativos aos aspetos referidos anteriormente.

Apresentam-se de seguida vários aspetos a ter em consideração na realização da aula de Educação Física:

- Trazer material adequado (t-shirt/camisola desportiva, calças/calções desportivos; sapatilhas);
- Ser assíduo e Pontual;
- Entrada para os balneários à hora indicada;
- Alunos possuem 5 minutos para se equiparem;
- Retirar todos os objetos que possam ser perigosos à integridade dos alunos, e guardá-los no saco dos valores;
- Escutar com atenção as indicações do professor e só depois questionar;
- Arrumar o material no local correto e ordenadamente;
- Abandono da aula só após autorização do professor, dispondo de 15 minutos para a higiene.

No que diz respeito às atitudes e ações do professor em sala, este também deve estabelecer pontos a serem cumpridos, de forma a aumentar o tempo de prática específica (não negligenciando a aquisição de habilidades por parte do aluno) e controlar a turma. Neste sentido, sugere-se que o professor registre as presenças no decorrer da aula, se posicione no terreno de forma a avistar todos os educandos, utilizando uma linguagem clara e objetiva e recorrendo a feedbacks coletivos e individuais, quer sejam estes, prescritivos, descritivos e motivacionais.

Outro aspeto a ter-se em consideração no processo de ensino aprendizagem, é procurar entender quais os recursos que o professor terá acesso, com o intuito de tornar segura e eficaz a leção da unidade didática.

Desta forma, no Agrupamento de Escolas Soares Basto (local onde as aulas estão a ser lecionadas), dispõem-se os seguintes recursos:

Recursos Espaciais

Relativamente ao espaço, a escola Soares Basto tem as condições necessárias à prática desta modalidade, uma vez que possui vários espaços dedicados à prática desta

modalidade (pavilhão da escola, pavilhão municipal e polivalente). Para esta modalidade irá ser utilizado o pavilhão municipal de Oliveira de Azeméis (pavilhão exterior ao recinto da escola, mas autorizado pela câmara para uso dos alunos de turmas de ensino Secundário)



Figura 10- Pavilhão escola Soares Basto



Figura 11- Pavilhão Municipal



Figura 12 - Polivalente

Recursos Materiais

No que diz respeito aos recursos materiais, é essencial que estejam reunidas condições para a abordagem eficaz da modalidade. Sendo assim, considera-se que a escola deve ter em sua posse materiais em bom estado e suficientes para a prática de todos os alunos. Os materiais imprescindíveis para a prática desta modalidade são: bolas de voleibol e rede. Quanto à manipulação do material, é importante alertar para as medidas de segurança específicas na aula, uma vez que, a sua incorreta manipulação pode colocar em causa a segurança do próprio aluno e dos colegas. A utilização de material deve ser feita com respeito pelas regras de segurança, sendo fundamental para a aquisição de competências específicas no domínio do desenvolvimento pessoal e social.

Tabela 16 - Recursos Materiais

Material	Quantidade	Localização	Estado de conservação
Bolas	10	Cacifo	Bom
Cones	50	Cacifo	Bom
Rede	0	-	-
Fita	2	Cacifo	Bom

Recursos Temporais

A turma em questão tem duas aulas de 90 minutos por semana. Visto que a Unidade Didática de Voleibol está programada para 14 aulas, esta irá estender-se por 10 semanas, visto que esta modalidade só será abordada à Quinta-Feira.

3.ANÁLISE DOS ALUNOS

Para a execução dos planos de aula ser eficaz e realista é necessário a caracterização de uma população, de forma que o professor utilize as melhores metodologias de ensino e selecione corretamente os conteúdos de aprendizagem, para que, desta forma, a intervenção do professor seja a mais assertiva. A aquisição de aprendizagens é fundamental no processo de ensino e aprendizagem, respeitando o ecletismo e a diversidade que a disciplina de Educação Física proporciona.

3.1 ESTRUTURA DA TURMA

A presente Unidade Didática será realizada para uma turma de 11^o, da Escola Secundária Soares Basto, localizada na cidade de Oliveira de Azeméis, no ano letivo de 2023/2024. A turma é formada por 18 alunos, destes 10 do género masculino e 8 do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo que nenhum dos alunos carece de medidas de adaptações curriculares.

A caracterização da turma, relativamente a esta modalidade, é determinada após a avaliação inicial ocorrente na primeira aula, servindo como forma de o professor ter conhecimento do nível de capacidade do seu aluno, e assim planear e adaptar os planos de aula de acordo com as necessidades e dificuldades de cada um deles, para desta forma, no fim do ano letivo, os alunos conseguirem atingir o objetivo previamente definido e as aprendizagens essenciais esperadas para o 11^o ano de escolaridade. Para além disto, o conhecimento antecipado do comportamento da turma (atitudes, presença, entre outros) ajuda também no processo de planeamento.

3.2 AVALIAÇÃO INICIAL

A realização de um 1º momento de caráter avaliativo ocorre nas primeiras aulas de cada unidade didática. Desta forma, as informações recolhidas nesta observação permitem um conhecimento mais detalhado da turma nesta matéria. A análise da informação recolhida depois de analisada, fornece ao professor informação pertinente que lhe permite organizar o processo de Ensino e Aprendizagem em função da individualidade dos alunos. Deste modo, na organização da matéria de ensino, deve-se considerar a diferenciação pedagógica, de modo que a complexidade das estratégias propostas se adeque aos diferentes níveis de desempenho.

Assim, de forma a analisar em que nível os seus alunos se encontram, o professor deve realizar a avaliação diagnóstica, para assim poder construir um planeamento adequado para as aulas, indo em conta às necessidades da turma e tendo como finalidade a aprendizagem e obtenção dos conteúdos previstos nos programas e nas aprendizagens essenciais para o 11º ano. considera mais relevantes.

No registo utilizado nesta modalidade de avaliação (diagnóstico), utilizei a escala e os descritores referidos em baixo:

Tabela 17 - Parâmetros de Avaliação

Cotação	Descrição
1	Não executa
2	Executa com muita dificuldade
3	Executa com alguma dificuldade
4	Executa bem
5	Executa muito bem

Nota:

- O aluno cotado com a nota 1 não executam qualquer habilidade técnica e tática solicitada num jogo de voleibol;
- O aluno cotado com a nota 2 e 3 encontram-se no nível introdutório, caracterizado nas aprendizagens essenciais do programa de educação física, sendo que estes têm dificuldades de execução dos gestos técnicos e táticos, sendo que a diferença que os distingue é o número de vezes que fazem corretamente. Estes alunos têm dificuldades a executar o passe, não conseguindo manter a bola em sustentação.

A manchete é tocada com as mãos e não toma direções retilínea. O serviço raramente ultrapassa (1 ou 2) a rede. Nas ações táticas, os alunos não executam/ pouco fazem deslocamentos e ainda não têm noção da estrutura de um jogo de voleibol

- Apreciação geral e global: O aluno cotado com a nota 4 ou 5, executa bem as ações técnico-táticas, sendo que o aluno de 5 faz sempre bem todas as ações enquanto que o aluno de 4 executa quase sempre bem; Os alunos dominam as ações técnicas passe, manchete e serviço e já têm alguma noção do remate e bloco; Nas ações táticas procuram sempre receber a bola, passando-a para o levantador, conseguem levantar a bola junto à rede, deslocam-se para receber a bola e ainda conhecem a estrutura de um jogo de voleibol;

Tabela 18 - Avaliação Inicial

Tabela de Avaliação Inicial											
Educação Física		Em situação 2x2									
Voleibol 11ºano		Ataque				Defesa		Gestos Técnicos			Avaliação Final
		Adaptabilidade a diversas trajetórias da bola	Sustentação da bola no ar	Envia a bola para zonas de difícil recepção	Desempenha bem a função de distribuidor	Adota a posição base para receber a bola	Consegue defender o seu espaço	Passe	Manchete	Serviço por baixo	
Nº	Nome/%	10%	15%	10%	10%	10%	10%	15%	10%	10%	100%
1	Beatriz Marques	4	4	4	4	3	4	4	4	4	15,6
2	Catarina Matos	4	4	4	4	3	4	4	4	4	15,6
3	Daniel Gordienko	3	4	4	3	4	3	4	4	4	14,8
4	Giovanna Aita	5	5	4	4	5	4	5	5	5	18,8
5	Guilherme Nunes	5	5	5	4	4	5	5	5	5	19,2
6	João Santos	5	5	5	4	4	5	5	5	5	19,2
7	Manuela Silva	3	4	3	3	4	3	4	4	4	14,4
8	Matilde Arede	3	4	3	3	4	3	4	4	4	14,4
9	Miguel Teixeira	3	3	4	3	3	3	3	4	4	13,2
10	Tomás Soares	5	5	5	5	4	5	5	5	5	19,6
1	Cristiano Soares	5	5	4	4	4	4	5	5	5	18,4
2	Eduardo Carvalho	5	5	5	5	4	4	5	5	5	19,2
3	Francisco Almeida	5	5	4	4	4	4	5	5	5	18,4
4	Francisco Alves	5	5	4	4	4	4	5	4	5	18
5	Gabriela Soares	4	4	3	4	3	4	5	4	5	16,2
6	Leonor Coelho	2	2	2	2	3	2	3	3	3	9,8
7	Mariana Santos	3	4	3	3	3	3	4	4	4	14
8	Santiago Honório	4	4	4	4	4	4	5	5	5	16,6

Os valores da cotação (1, 2, 3, 4 e 5) serão convertidos numa escala de classificações de 0 a 20, utilizando as % referentes a cada critério (tabela 1). Por exemplo, relativamente ao critério “Mantém o queixo junto ao peito”, caso seja atribuída uma cotação de 5 ao aluno, esta será multiplicada por 0,1 (% dada ao critério em questão). De seguida, e tido todos os critérios sofrido este processo, e após a soma de todos estes valores (nota obtida), realiza-se uma regra de 3 simples para converter estes valores na escala final. **Nota final = (Nota obtida x 20) / 5**

3.3 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Na avaliação inicial estão inseridas propostas/parâmetros de avaliação que se supõe que os alunos já terão abordado em anos anteriores. Posto isto, após a avaliação de diagnóstico, é possível aferir os alunos da turma quanto ao seu nível. Deste modo, verifica-se que a turma se encontra, maioritariamente, no nível elementar, no entanto 3 alunos, destes, 2 do género feminino e um do género masculino, encontram-se no nível introdutório. Esta classificação tem por base as aprendizagens essenciais de Educação física para o 11º ano de escolaridade.

Os alunos classificados no nível introdutório têm muita dificuldade em efetuar os gestos técnicos isoladamente, não conseguindo efetuar o passe por muito tempo (não mantêm bola em suspensão), nem efetuar uma recepção controlada da manchete. Já o serviço apresenta melhorias, no entanto, muitas das vezes não é efetuado corretamente, não transpondo a rede, nem tomando uma direção retilínea. Para além disso, as ações táticas são nulas, não conseguindo colaborar com o companheiro para dar continuidade ao jogo e não criando situações de perigo ao adversário. Assim como as ações ofensivas, as ações defensivas são inexistentes, pois os alunos não se movimentam para receber a bola, nem tomam a melhor decisão de qual gesto técnico utilizar, recorrendo maioritariamente das vezes à manchete descontrolada.

Relativamente aos alunos no nível elementar, estes são caracterizados assim dada à realização boa dos gestos técnicos básicos do voleibol (passe, manchete e serviço). Quanto às ações táticas, quer ofensivas como defensivas, conseguem manter a fluidez e a continuidade das ações ofensivas e defensivas, jogando com intencionalidade a 3 toques. É de salientar que existe um grupo de pelo menos 5 alunos que efetuam muito bem todas as ações solicitadas no voleibol, conseguindo concretizar o remate, o serviço por cima e ainda bloco.

Na organização das aulas, serão apresentadas propostas de aprendizagens futuras em função dos diferentes níveis da turma, logo irão incidir numa primeira fase na relação jogador-bola onde as tarefas passarão por formar jogos que garantam este domínio e controlo da bola, direcionando-a e evitando que a mesma toque no chão. Para além disso irá ser favorecida a relação jogador-adversário, com objetivos principais, o controlo de bola e envio da mesma em situações de oposição, deslocamentos, a noção espacial do defensor (posição centrada), assim como a exploração das mais variadas trajetórias de ataque. Para a colocar em prática serão realizadas tarefas onde o aluno joga em espaços reduzidos com a rede alta, potenciando o passe alto para que o jogo tenha mais continuidade, podendo também ser realizados exercícios em que o aluno terá de

controlar e enviar a bola estando continuamente a realizar deslocamentos (exercícios 1x1 são favoráveis). Ainda no mesmo tema, todos os alunos deverão compreender a Relação jogador-companheiro ganhando noção do papel do distribuidor e do ataque coletivo; noção de defesa coletiva e comunicação; progredir de forma coletiva e ataque junto à rede, optando-se por realizar situações de jogo reduzido (2x2), obrigando à existência de um distribuidor, manipular o número de toques consoante o que o professor quiser potenciar (mais toques quando queremos potenciar o ataque, por exemplo), pela criação de zonas restritivas onde a bola não pode cair, exercícios que apelem à comunicação em zonas de conflito, introduzir a rotação assim como a ordem de quem serve. Por fim, e só alunos que estejam aptos para esta etapa, ponderar-se-á estimular à relação jogador-equipa gerando-se uma nova distribuição dos jogadores no campo, a melhoria dos deslocamentos do distribuidor associada à melhoria da trajetória de ataque e à melhoria da recolocação defensiva colocando-se situações de jogo reduzido (3x3 ou 4x4), que favoreçam a alteração de funções.

Quanto à cultura desportiva, a turma apresenta algum conhecimento acerca das regras da modalidade de voleibol, dado ao facto de, em anos anteriores, abordarem modalidade, e de nesta escola ser solicitado a realização de um teste teórico que avalie os conceitos teóricos das modalidades abordadas pelos alunos. Estes alunos sabem distinguir os diferentes gestos técnicos do voleibol, tendo noção de algumas regras, como: local de serviço, pontuação, faltas possíveis, nº de toques e função dos jogadores.

No que diz respeito aos conceitos psicossociais pode-se caracterizar a turma com um comportamento acessível, no entanto, alguns elementos são distraídos, e criam situações de destabilização, pois incentivam à conversa paralela. Algo que merece destaque, e que facilita a fluidez das aulas, é a ótima relação entre os alunos e o facto da maioria destes demonstrarem gosto pela disciplina. Este último ponto verifica-se, devido à energia e envolvimento que estes colocam na realização dos diferentes exercícios. Esta é uma modalidade que é apreciada por todos. No que toca à assiduidade, esta é uma turma pouco presente, havendo um grupo de alunos que tem tendência a não comparecer às aulas práticas, porém existe um grupo de alunos que ainda não apresentou nenhuma falta. Estes alunos têm por hábito comparecer com o equipamento adequado, não existindo faltas de material. Em relação à aprendizagem, é notória alguma dificuldade de estes introduzirem conteúdos. É necessário a presença de *feedbacks* constantes e a repetição/insistência nos erros cometidos para serem observadas as melhorias que se pretende e assim chegar aos objetivos desejados.

5. EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

Tabela 19 - Extensão e Sequência de Conteúdos

Conteúdos			Aulas															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Habilidades Motoras	Nível Elementar	Nível Introdutório	Posição Base	AI	T/E	T/E	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
			Passe	AI	T/E	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
			Manchete	AI	T/E	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
			Serviço por baixo	AI			T/E	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
			Amorti	AI					T/E	T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS
			Sustentação da bola	AI	T/E	T/E	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
			Receção de serviço	AI			T/E	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
			Função de passador	AI				T/E	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
			Envio da bola para zonas de difícil receção	AI			T/E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
			Finalização					T/E	T/E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
		Jogo 1x1	AI	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	
		Jogo 2x2	AI	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	
		Jogo 3x3						T/E	T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS	
										T/E	E	E	E	E	E	C	AS	
										T/E	E	E	E	E	E	C	AS	
									T/E	T/E	E	E	E	E	-			
Cultura Desportiva	Regras Básicas		Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.															
	Simbologia e Sinalética																	
Conceitos psicossociais	Psicológicos		Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.															
	Socio-afetivos																	
Aptidão Física	Capacidades condicionais		Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.															
	Capacidades coordenativas																	

Legenda: AI- Avaliação inicial; T- Transmissão; E- Exercitação; C- Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

5. DEFENIÇÃO DE OBJETIVOS

A elaboração destes objetivos tem como base o Programa de Educação Física do secundário, mais especificamente as aprendizagens essenciais referentes ao 11.º ano da modalidade de voleibol. Para além disso, para a definição dos mesmos foi tido em conta o diagnóstico da avaliação inicial, e concretizados após a elaboração do módulo 4. A finalidade para os alunos neste ano letivo, é a consolidação de habilidades adquiridas no ano anterior (10.º ano) e a aprendizagem de novas ações. (República Portuguesa, 2018)

Objetivos Gerais

No 11.º ano, dando continuidade ao definido para o 10.º ano, permite-se a opção dos alunos - em cada turma - pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se / desenvolver-se, estando garantida a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular.

As aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;

e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como: - o fenómeno da industrialização; - o urbanismo; - a poluição.

5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

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

Objetivos Específicos – Dados da planificação Geral com separação do nível Introdutório do Nível Elementar que foram observados da turma

Nível Introdução

O aluno que se encontra no nível introdutório, no final da unidade didática deve:

- Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas;
- Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e toque na rede;

Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, o aluno:

- Coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.

Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:

- Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.

Como recetor, o aluno:

- Recebe a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

Em situação de 2x2, o aluno

- Joga com os companheiros efetuando passe ou manchete, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Nível Elementar

O aluno que se encontra no nível elementar, no final da unidade didática deve:

- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas;
- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários;
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: dois toques, transporte, violações da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço e sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

Em situação de jogo 3 x 3 e 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura, o aluno:

- Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade;
- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa;
- Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola

- Posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.

Em situação de exercício no campo de Voleibol, o aluno:

- Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto;
- Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete);
- Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, remate em apoio, e, em situação de exercício, passe alto de costas e remate com salto.

6. CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Entende-se por avaliação escolar um processo de orientação de trabalho pedagógico em aula. Deste modo, a avaliação serve para orientar os professores “na tomada de decisões que encaminham e determinam os processos educacionais desenvolvidos coletivamente com os alunos”. De acordo com *Mere Abramowicz*, a avaliação deve ser encarada como uma reorientação para uma aprendizagem melhor e para a melhoria do sistema de ensino. Por outras palavras, a avaliação serve para analisar o processo de evolução do aluno, verificando as dificuldades que este apresenta, de forma que o professor adquira novos comportamentos/estratégias que o permita ajudar o aluno a adquirir as aprendizagens definidas. (Sistema de Ensino Anglo, 2016)

De acordo com o Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho, a avaliação tem um carácter interno e um carácter externo, sendo que este primeiro subdivide-se em avaliação formativa e avaliação sumativa. A avaliação formativa é contínua e sistemática, tendo uma função diagnóstica que permite ao professor, aluno, encarregado de educação e outras entidades autorizadas, obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens com vista ao ajustamento de processos e estratégias. A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e a certificação, sendo que esta inclui a avaliação sumativa interna, que é da responsabilidade de professores e dos órgãos de gestão e administração dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, e a avaliação sumativa externa, da responsabilidade dos serviços ou entidades do ministério de educação e ciência designados para o efeito. No início do ano ainda existe uma avaliação diagnóstica, que visa facilitar a integração escolar do aluno, o apoio à orientação escolar e vocacional e o reajustamento de estratégias., baseado no (Decreto de Lei nº55/2018, de 6 de julho) do Ministério Geral da Educação. Relativamente aos critérios de avaliação, compete ao conselho pedagógico do agrupamento de escolas ou escola não agrupada definir, no início do ano letivo, os critérios de avaliação para cada ano de escolaridade e disciplina sob proposta dos departamentos curriculares, contemplando critérios de avaliação da componente prática e/ou experimental, de acordo com a natureza das disciplinas. (Decreto de Lei nº139/2012, de 5 de julho) do Ministério da Educação e Ciência.

Os critérios específicos da disciplina de Educação Física no Agrupamento são:

Tabela 20 - Critérios de Avaliação

DOMINIOS	PONDERAÇÃO (%)
CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	
Domínio da comunicação Oral	10
Domínio do saber científico/técnico/tecnológico	20
Domínio da componente Prática e/ou Experimental	60
Domínio do Desenvolvimento Pessoal e Social	10

Tabela de Avaliação Sumativa											
Educação Física		Em situação 2x2									
Voleibol 11ºano		Ataque				Defesa		Gestos Técnicos			Avaliação Final
		Adaptabilidade a diversas trajetórias da bola	Sustentação da bola no ar	Envia a bola para zonas de difícil receção	Desempenha bem a função de distribuidor	Adota a posição base para receber a bola	Consegue defender o seu espaço	Passe	Manchete	Serviço por baixo	
Nº	Nome/%	10%	15%	10%	10%	10%	10%	15%	10%	10%	100%
1	Beatriz Marques										
2	Catarina Matos										
3	Daniel Gordienko										
4	Giovanna Aita										
5	Guilherme Nunes										
6	João Santos										
7	Manuela Silva										
8	Matilde Arede										
9	Miguel Teixeira										
10	Tomás Soares										
1	Cristiano Soares										
2	Eduardo Carvalho										
3	Francisco Almeida										
4	Francisco Alves										
5	Gabriela Soares										
6	Leonor Coelho										
7	Mariana Santos										
8	Santiago Honório										

Tabela 21 - Avaliação Sumativa

Os valores da cotação (1, 2, 3, 4 e 5) serão convertidos numa escala de classificações de 0 a 20, utilizando as % referentes a cada critério (tabela 1). Por exemplo, relativamente ao critério “Mantém o queixo junto ao peito”, caso seja atribuída uma cotação de 5 ao aluno, esta será multiplicada por 0,1 (% dada ao critério em questão). De seguida, e tido todos os critérios sofrido este processo, e após a soma de todos estes valores (nota obtida), realiza-se uma regra de 3 simples para converter estes valores na escala final. **Nota final = (Nota obtida x 20) / 5**

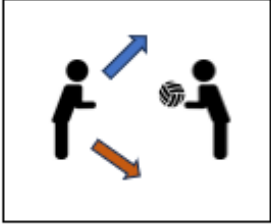
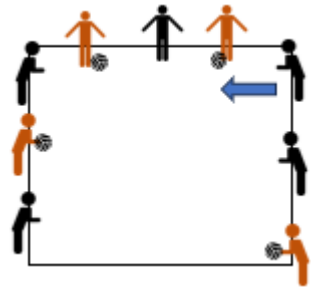
7. PROGRESSÕES DE ENSINO

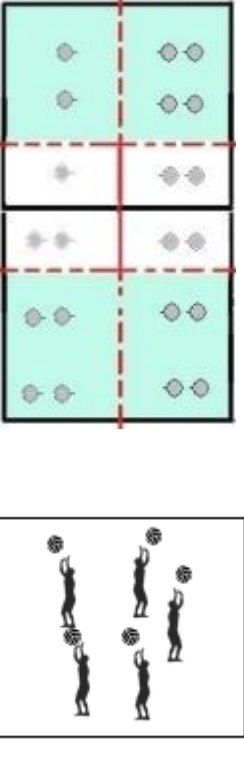
Um dos maiores desafios à disciplina de Educação Física é o “como” ensiná-la, quais as estratégias a adotar no processo de ensino, de forma que os futuros alunos atinjam as habilidades exigidas, sendo que para alcançar e executar estes elementos de elevada complexidade, são tidos em conta alguns aspetos como: o nível das capacidades físicas, as capacidades coordenativas, condicionais, emocionais e psicológicas de cada aprendiz. É aqui que entra o termo, progressões de ensino, que se define como um conjunto de procedimentos contínuos e simplificados, utilizados pelo professor, com o intuito de se atingir um objetivo específico e complexo. Assim sendo, o Voleibol é uma das modalidades na qual se deve adquirir este processo.

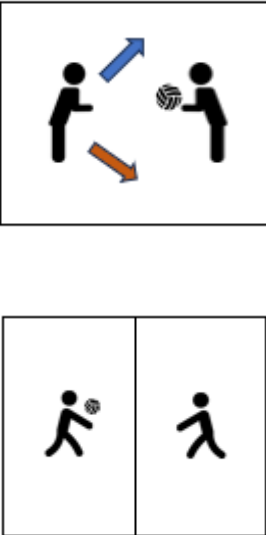
Neste capítulo irão ser apresentadas algumas formas de introduzir os novos conteúdos na modalidade. Como modo de criar o sistema de ensino progressivo, foram adicionadas Variantes Facilitadoras e Dificultadoras em todos os exercícios, não lhe alterando o caráter, mas condicionando-o de forma a poder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

Sendo assim, a tabela abaixo apresenta progressões para cada habilidade motora do voleibol abordada nesta Unidade Didática:

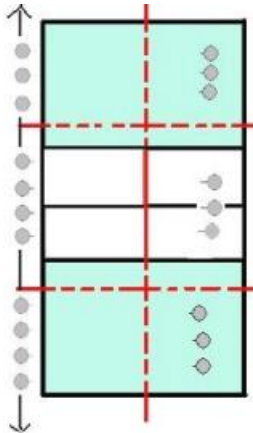
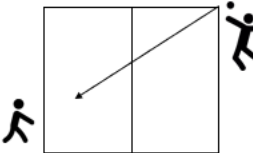
Tabela 22 - Progressões de Ensino

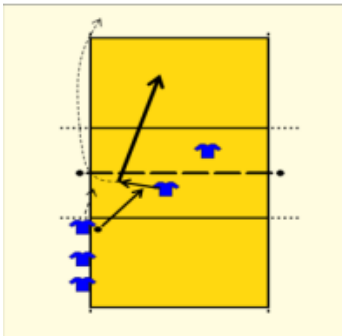
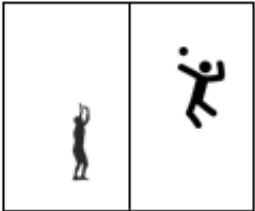
Habilidade Motora	Objetivos	Descrição	Intervenção	Esquema
Posição Base	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencialização da Posição Base do Voleibol; - Comunicação e espírito de equipa; 	<p>Em pares, ou grupos, os alunos lançam a bola (familiarização com material de jogo) para o colega em direções diversas. O outro aluno terá de se deslocar em posição base e apanhar a mesma, sem a deixar cair. O grupo/par que conseguir manter a bola mais tempo sem esta cair vence o jogo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercício individual (facilitar); - Várias bolas por grupo ou colocar obstáculos, por exemplo cones (dificultar); 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas sobretudo o posicionamento do corpo numa posição cómoda para agir e frisar o olhar na bola; - Feedback motivacional (alunos contam número de passes em voz alta e os que chegares aos 20 passes sem a bola cair, começam em vantagem no próximo jogo); 	
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencialização da Posição Base do Voleibol, em deslocamento; - Consolidação da posição base; - Velocidade deslocamento; - Visão periférica do campo; - Familiarização com o campo e a bola; 	<p>No campo de voleibol (familiarização ao espaço de jogo), os alunos só podem andar em cima das linhas do campo, em posição base. Alguns alunos têm uma bola de Voleibol (familiarização com material de jogo) nas mãos. Quem não tem bola, tem de tocar nos colegas com bola. Após o toque, a bola passa para quem tocou e a pessoa que foi tocada, agora sem bola, terá de executar 3 blocos na rede (salto vertical apenas com membros superiores estendidos). Posteriormente, deve apanhar os colegas. Os alunos não se podem deslocar fora das linhas do campo (sempre em cima das linhas), excetuando na execução do bloco.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menos alunos a apanhar (facilitar); - Mais alunos a apanhar ou limitação de menos linhas possíveis de deslocamento (dificultar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas e frisar o olhar periférico do campo (“cabeça levantada” para observar todos os colegas a apanhar e espaços vazios) - Feedback motivacional (quem for menos vezes apanhado escolhe as equipas no jogo final ou alternar número de blocos na rede “A partir deste momento, quem for apanhado faz 5 blocos em vez de 3” ou “... 3 blocos com agachamento”, por exemplo); 	
Passe	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilidade com a bola; - Consciencialização do movimento completo do passe; 	<p>Num espaço limitado, fazer auto passes, sem deixar a bola cair. Quem deixar cair a bola terá de fazer 3 passes, sem deixar a bola cair, contra a parede e, após isso, voltar para o espaço delimitado.</p> <p>Variantes:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas, sobretudo a posição base, posição das mãos, “efeito mola”, olhar na bola e nos colegas (evitar o choque); - Feedback motivacional (alunos que deixarem a bola cair menos vezes, começam em vantagem 	

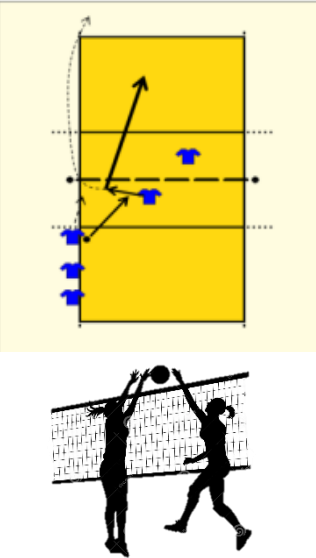
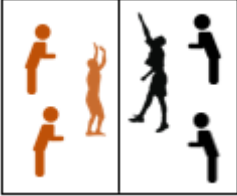
	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação da posição base e deslocamentos; - Visão da bola e dos colegas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar espaço limitado ou permitir agarrar a bola entre passes (facilitar); - Jogo 1x1 em que só pode ser utilizado o passe (1- 2/3 toques obrigatórios; 2 - 2/3 toques obrigatórios e envio da bola com passe de lado; 3 - 2/3 toques obrigatórios e envio da bola com passe de costas (dificultar). <p>Meinho: grupos de 4 alunos, tendo como objetivo realizar o maior número de passes entre si.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar um aluno no centro a tentar evitar os passes (dificultar); - Ao cair a bola, o aluno do centro pode apanhar um dos jogadores do círculo (dificultar). <p>Volta ao mundo, tentando sustentar o máximo de tempo a bola no ar.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar/Diminuir espaço entre alunos (facilitar/dificultar). 	<p>no próximo jogo ou podem escolher as equipas no jogo final da aula);</p>	
<p>Manchete</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conscientização do movimento completo da manchete - Consolidação da posição base, deslocamentos e passe; - Introdução do adversário; 	<p>Em pares, ou grupos, os alunos lançam a bola (familiarização com material de jogo) para o colega em direções diversas. O outro aluno terá de se deslocar em posição base e receber a manchete.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar/Diminuir espaço entre alunos (facilitar/dificultar). - Receber em diferentes posições (sentado, deitado) (dificultar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas, sobretudo zona de contacto com a bola (antebraços), olhar na bola, olhar no adversário e conseguir colocar a bola fora do alcance deste; - Feedback motivacional (contar número de vitórias de cada aluno e eleger um top 3 de melhores resultados, que serão os capitães de equipa no jogo final ou no próximo exercício); <p>ATENÇÃO: valorizar progressão em relação às componentes críticas e em relação à melhoria da % de sucesso nas ações.</p>	

		<p>Jogo 1x1, em que são obrigatórios 3 toques por aluno, sendo que um deles tem de ser efetuado em manchete. Jogos de 5 minutos (exemplo). Quem ganhar joga contra o vencedor do campo do lado (igual com derrotados) – equilíbrio de adversários.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permitir mais toques na bola ou permitir que a bola toque 1 vez no solo (considera-se ponto perdido ao 2 toque) (facilitar); - Permitir apenas 2 toques na bola (1 manchete) (dificultar). 		
--	--	---	--	---

<p>Serviço</p>	<p>- Consciencialização do movimento completo de serviço (por cima e por baixo);</p>	<p>Alunos com bola (todos os que se encontram a servir) executam serviço por baixo/cima dirigido para um dos colegas. O aluno que está à sua frente, em Posição</p>	<p>- Feedbacks relativos às componentes críticas, sobretudo forma de contacto com a bola (dedos fechados e mão rígida), afinação e calibração do</p>	
-----------------------	--	---	--	--

	<p>- Calibração do serviço;</p> <p>- Consolidação da posição base, deslocamentos, passe e Manchete;</p>	<p>Fundamental, recebe a bola (manchete), segura a bola e repete o mesmo. A bola deverá passar por cima da rede.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar distância para execução do serviço (dificultar); <p>Jogo 1x1, em que são obrigatórios 3 toques por alunos. Pontos marcados no serviço valem 2. Caso o serviço saia fora do campo ou bata na rede, o servidor perde um ponto. Jogos de 5 minutos (exemplo). Quem ganhar joga contra o vencedor do campo do lado (igual com derrotados) – equilíbrio de adversários.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campos maiores (mais espaço de colocação do serviço) (facilitar); - Campos mais pequenos ou jogo 2x2 (menos espaço para colocar o serviço) (dificultar). 	<p>serviço, olhar no adversário e conseguir colocar a bola fora do alcance deste;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback motivacional (contar número de vitórias de cada aluno e eleger um top 3 de melhores resultados, que serão os capitães de equipa no jogo final ou no próximo exercício); <p>Nota: Alunos que não consigam colocar a bola do outro lado da rede devem utilizar bolas mais leves (podem ainda aproximar-se ligeiramente da rede inicialmente e fazer aproximação à posição correta do serviço);</p> <p>ATENÇÃO: valorizar progressão em relação às componentes críticas e em relação à melhoria da % de sucesso nas ações.</p>	 
--	---	--	--	---

<p>Remate</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencialização do movimento completo de remate (em apoio e em suspensão); - Consolidação da posição base, deslocamentos, passe, manchete e serviço; 	<p>Os alunos na posição 4, fazem passe longo para a posição 3 (distribuidor), este devolve o passe e o aluno que iniciou faz remate para o outro lado.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baixar a rede (facilitar); - Alterar remate em apoio para remata em suspensão (dificultar); <p>Jogo 1x1, em que são obrigatórios 3 toques por alunos. Pontos marcados com remate valem 2. Jogos de 5 minutos (exemplo). Quem ganhar joga contra o vencedor do campo do lado (igual com derrotados) – equilíbrio de adversários.</p> <p>Notas: Adaptar altura da rede à altura dos alunos e equilibrar adversários, dentro do possível.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campos maiores (mais espaço de colocação do remate) ou, se houver dificuldades ou receio de efetuar o gesto, pode ser tirada a rede inicialmente (facilitar). - Campos mais pequenos ou jogo 2x2 (menos espaço para colocar o remate) (dificultar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas, sobretudo trajetória descendente da bola, batimento na bola (sem transporte da mesma) afinação e calibração do remate, olhar no adversário e conseguir colocar a bola fora do alcance deste; - Feedback motivacional (contar número de vitórias de cada aluno e eleger um top 3 de melhores resultados, que serão os capitães de equipa no jogo final ou no próximo exercício); <p>Nota: Alunos que não consigam colocar a bola do outro lado da rede devem utilizar bolas mais leves (podem ainda jogar numa rede mais baixa inicialmente e fazer a subida desta progressivamente);</p>	 
----------------------	--	---	--	---

<p>Bloco</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melhoria do deslocamento para o bloco; - Consciencialização do gesto técnico; 	<p>Em pares, dois alunos (um de cada lado da rede) iniciam o deslocamento ao longo da rede. De 2 em 2 metros têm de saltar em extensão e tocar nas mãos do colega.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baixar a rede (facilitar). - Com uma bola, um dos alunos faz autopasses e no momento de tocar nas mãos, ao invés disso, faz um remate em suspensão. O outro terá de fazer o bloco (dificultar). <p>Os alunos na posição 4, fazem passe longo para a posição 3 (distribuidor), este devolve o passe e o aluno que iniciou faz remate para o outro lado.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baixar a rede (facilitar); - Alterar remate em apoio para remata em suspensão (dificultar); 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas, sobretudo salto em total extensão do corpo, invasão do campo adversário com as mãos e colocação do corpo, sobretudo membros superiores na direção do adversário; - Feedback motivacional (contar número de blocos que obtiveram sucesso na variante dificultadora); 	
<p>Amorti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencialização do movimento do Amorti; 	<p>Jogo 1x1, em que são obrigatórios 3 toques por aluno, sendo que um deles tem de ser efetuado em amorti. Jogos de 5 minutos (exemplo). Ganha o jogador que mais vezes utilizar amorti em jogo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Delimitar áreas para executar amorti (facilitar/dificultar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedbacks relativos às componentes críticas, sobretudo corrida preparatória, chamada alternada, impulsão vertical e oblíqua à rede, toque ligeiro na parte inferior da bola; - Feedback motivacional (contar número de vitórias de cada aluno e eleger um top 3 de melhores resultados, que serão os capitães de equipa no jogo final ou no próximo exercício); 	

8. PLANOS DE AULA

Elaborado ao longo das aulas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batista, P., & al, e. (2009). *Em Movimento*. ASA.

Costa, M., & Costa, A. (2006). *Educação Física 7º, 8º e 9º ano*. Arial Editores.

Decreto-Lei nº 55/2018 do Ministério da Educação. (2018). Diário da República: I série, nº129.

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/AFC/dl_55_2018_afc.pdf

Decreto-Lei nº139/2012 do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República: I série, nº 129. <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-lei/2012-74007253>

Federação Portuguesa de Voleibol . (2021-2024). *Regras Oficiais de Voleibol*. Obtido de https://www.fpvoleibol.pt/regras_indoor/Regras_Oficiais_Voleibol_2021-2024.pdf.



Ferreira, A., & al, e. (2012). *Partida!* Texto.

República Portuguesa. (2018). *Aprendizagens Essenciais: Articulação com o Perfil dos Alunos*. Obtido de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf

Sistema de Ensino Anglo. (2016). Para que serve a avaliação? Obtido de <http://anglosolucaoeducacional.com.br/para-que-serve-a-avaliacao/>

Anexo 9 – Exemplo de Plano de aula – 11º C/D

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Tatiana Rocha	AULA N.º	46 e 47	LOCAL	Pavilhão Municipal	ANO/TURMA	11.º CD
Data	12/12/2023	HORA	11h45	DURAÇÃO	90 min (75' tempo útil)	N.º DE ALUNOS	18
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol		FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação			
MATERIAL	9 Bolas de vôlei, rede, cones;						
OBJETIVOS DA AULA	Habilidades motoras: Passe; Manchete; ações táticas; ações 3x3 e 4x4;						
	Aptidão Física: Destreza; Força; coordenação; Velocidade;						
	Valências Psicossociais: Empenho; motivação; concentração; determinação; autonomia; Fair-play; Aceitação;						
	Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol;						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P R E S E N T A M E N T E	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Explicação do funcionamento da aula. Comunicação do objetivo da aula (continuação a exercitar ações táticas em sistema de jogo mais complexos). Transmissão de informações acerca das notas dos trabalhos práticos. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula. Questionamento aos alunos acerca da modalidade de voleibol. "Qual o sistema de jogo do voleibol?"	5'
	O aluno efetua os exercícios propostos aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva; O aluno faz mobilização articular preparando os músculos e articulações para a atividade física; O aluno efetua o jogo de ação reação, desenvolvendo a velocidade e capacidade de reação a um estímulo visual.	Aquecimento 1. Corrida lenta durante 2 minutos; 2. Mobilização articular; 3. Jogo de ação reação (o professor tem na sua posse 4 cones de cores diferentes, cada um representando um exercício diferente. O professor vai levantando os cones e os alunos devem desempenhar a tarefa solicitada. Quando o professor levantar todos os cones este deve chamar por um número e este deve correr para uma zona determinada.) 	Corrida lenta: - Apoio completo da planta do pé (ponta do pé atinge primeiro o solo); - Ritmo de passada moderado; - Postura ereta; Rotação da cabeça, pulso, tornozelo e cintura: - Movimento calmo e circular; - Atingir a amplitude máxima; Alongamento dos isquiotibiais: - Mi estendido atrás; - Calcanhar no solo; - Joelho alinhado com o calcanhar; Jogo de ação Reação - Realização correta da ação motora solicitada; - Efetuar o exercício correspondente ao cone levantado; - Reagir rapidamente a um estímulo visual, mesmo se a professora disser uma cor diferente;	15'
	O aluno efetua o jogo do relógio trabalhando a técnica e precisão do passe e manchete. O aluno efetua a parte final do jogo combinando a realização do passe enquanto se desloca.	Jogo do relógio do voleibol Os alunos formam 3 equipas, e colocam-se em forma de círculo, com um dos elementos no centro da roda. O aluno do centro deve fazer passe/manchete para um dos alunos do lado exterior da roda e este último deve retornar a bola ao elemento do centro. Isto deve acontecer para todos os elementos de fora da roda. Após terminar troca o elemento que está ao centro. Quando todos os alunos forem ao centro, o grupo todo deve movimentar-se em passe para uma zona determinada. A bola quando cai ao chão deve retornar ao início. 	Passe: - Manter a bola em sustentação no ar; - Mãos à altura da testa com os dedos afastados; - Ponta dos dedos toca na bola; - Olhar para a bola; Manchete: - Ms unidos e estendidos; - Sobreposição das mãos; - Tocar a bola com os antebraços; - Participar com todo o corpo na execução da manchete; Ações táticas: - Orientação espacial; - Orientação dos apoios; - Adoção da posição fundamental;	15'

Os alunos efetuam jogo formal, colocando em prática ações técnico-táticas com colegas do mesmo e diferente nível de execução;	Jogo 3x3 Jogo formal aplicando o sistema de jogo, serviço, recepção, distribuição e finalização); Rotação de adversários; Formação de grupos homogêneos e heterogêneos; Professor: Na periferia do campo Alunos: Formam 6 grupos de 3 alunos; cada trio de cada lado da rede;	Tática: - Movimentação rápida e ao encosto da bola; - Escolha do melhor gesto técnico face a trajetória da bola; - Colocação da bola em locais difíceis recepção; - No papel de recebedor movimentar-se para receber a bola; - No papel de recebedor, direção bola para o colega que vai efetuar 2º toque; - No papel de passador, levanta a bola em direção ao colega que finalizar; - No papel de finalizador, colocar a bola em espaços vazios;
Os alunos efetuam jogo 4x4 treinando ações táticas e o sistema serviço, recepção, distribuição e finalização;	Jogo 4x4 - Os alunos efetuam o jogo 4x4, tentando fazer três passes, podendo dar no máximo 5 toques; - Jogo normal, podendo usar os gestos técnicos abordados até à data (passe, manchete, serviço por baixo, e remate) Professor: Na periferia do campo; Alunos: Formam 4 grupos de 4 alunos; cada 4 de um lado da rede;	Serviço: - Para zonas de difícil recepção (obrigar o deslocamento); - Envio proposicionado para uma zona específica; - Realizado a uma distância que tenha a certeza que a bola vai passar pelos alunos nível elementar, efetuar até a linha final; Recepção - Aluno mais próximo da bola; - Controlada em passe (trajetórias altas) ou em manchete (trajetórias baixas); - Direcionadas para o colega distribuidor; Distribuição: - Bola alta e para junto da rede; Finalização: - Em suspensão ou em apoio dependendo do movimento da bola - Em passe, manchete e Amorti Remate (alunos nível elementar);
O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas	Alongamentos Finais. Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Atenção.
Notas:		

Anexo 10 – Critérios de Avaliação – 8º Ano

escola	Agrupamento de Escolas Soares Basto	ano letivo	2023/2024
documento	Critérios Específicos de Avaliação		
departamento	Expressões	Grupo disciplinar	620
nível de ensino	3º ciclo		
disciplina	Educação Física	ano	8º

Tendo como referenciais, a Portaria n.º223-A/2018 de 03 de agosto, o DL 54/2018 de 06 de julho, o DL 55/2018 de 06 de julho, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania, o referencial para a Cidadania no Agrupamento e de acordo com os Critérios Gerais de Avaliação definidos neste agrupamento. A avaliação final do aluno é quantitativa, traduzida numa escala de 1 a 5 e resulta da ponderação em reunião de conselho de turma de avaliação e da aplicação destes critérios específicos de avaliação.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS	PONDERAÇÃO (%)
CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES	
Domínio da comunicação Oral	10
Domínio do saber científico/técnico/tecnológico	10
Domínio da componente Prática e/ou Experimental	60
Domínio do Desenvolvimento Pessoal e Social	20
Total	100

Áreas de competências do Perfil do Aluno no ANEXO 1 dos Critérios Gerais	DESCRITORES DE DESEMPENHO
	<ul style="list-style-type: none"> - Expressa-se oralmente com critério e correção técnica e científica, utilizando com oportunidade e rigor a terminologia específica - Adquire, consolida e aplica os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber. - Conhece os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. - Relaciona a aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. - Realiza com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais. - Desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. - Realiza as tarefas propostas (individuais, de pares, de pesquisa, prático ou experimental). - É participativo. - É autónomo. - É responsável. - É perseverante.

Menção
Nível

Menção Nível	Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
	1 0% a 19%	2 20% a 49%	3 50% a 69%	4 70% a 89%	5 90% a 100%
	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza com muitas dificuldades as ações motoras previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais. - Não se situa na zona saudável. - Apresenta muitas dificuldades em expressar-se oralmente com critério e correção técnica e não utiliza com oportunidade e rigor a terminologia específica. - Revela muitas dificuldades no conhecimento dos regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. - Revela muitas dificuldades em adquirir os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber, revelando dificuldades na sua aplicação - Não seleciona a informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva entre outras - Revela muitas dificuldades em realizar as tarefas propostas (individuais, de pares, de pesquisa, prático ou experimental). - Revela muitas dificuldades na participação e no cumprimento das atividades propostas - Não manifesta atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade - Quase sempre não apresenta o material necessário e organizado - Revela muitas dificuldades em respeitar as regras de sala de aula - É pouco perseverante perante as dificuldades 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza de forma satisfatória e com algumas dificuldades as ações motoras previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais. - Situa-se na zona saudável, mas revela dificuldades nos testes realizados no período. - Expressa-se oralmente com critério e correção técnica apresentando dificuldades e nem sempre, utiliza com oportunidade e rigor a terminologia específica. - Revela dificuldades no conhecimento dos regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. - Adquire os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber, revelando dificuldades na sua aplicação - Seleciona com dificuldades a informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva entre outras - Realiza com dificuldades as tarefas propostas (individuais, de pares, de pesquisa, prático ou experimental). - Revela algumas dificuldades na participação e no cumprimento das atividades propostas - Nem sempre manifesta atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade - Por vezes não apresenta o material necessário e organizado - Revela algumas dificuldades em respeitar as regras de sala de aula - Por vezes é perseverante perante as dificuldades 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza quase sempre com oportunidade e correção as ações motoras previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais. - Situa-se na zona saudável e atinge os valores de referência dos testes realizados no período com alguma facilidade - Expressa-se quase sempre oralmente com critério e correção técnica e científica, utilizando com oportunidade e rigor a terminologia específica. - Conhece quase sempre os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. - Adquire consolida e aplica os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber - Seleciona a informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva entre outras - Realiza quase sempre as tarefas propostas (individuais, de pares, de pesquisa, prático ou experimental). - Participa e cumpre quase sempre as atividades propostas - Manifesta quase sempre atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade - Apresenta quase sempre o material necessário e organizado - Respeita quase sempre as regras de sala de aula - É quase sempre perseverante perante as dificuldades 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza sempre com oportunidade e correção as ações motoras previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais. - Revela muita facilidade em situar-se na zona saudável da aptidão física, atingindo valores acima dos valores de referência. - Expressa-se sempre oralmente com critério e correção técnica e científica, utilizando com oportunidade e rigor a terminologia específica. - Conhece sempre os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. - Adquire consolida e aplica sempre os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber - Seleciona sempre a informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva entre outras - Realiza sempre as tarefas propostas (individuais, de pares, de pesquisa, prático ou experimental). - Participa e cumpre sempre as atividades propostas - Manifesta sempre atitudes de cooperação, sentido de liberdade e responsabilidade - Apresenta sempre o material necessário e organizado - Respeita sempre as regras de sala de aula - É sempre perseverante perante as dificuldades 	


Anexo 11 – Critérios específicos de avaliação do trabalho prático
Disciplina de E. Física – Grelha de Correção do Trabalho Prático de
Aplicação em Grupo - Níveis de desempenho

Critérios de avaliação do Trabalho Prático de Aplicação em Grupo

Nível de desempenho / Classificação				
Nível	4	3	2	1
Classificação a atribuir	18 - 20	14 - 17	10 - 13	7 - 9

	4	3	2	1	Pontos
Adequação do exercício aos conteúdos propostos (C1)	Revela grande facilidade na compreensão, adequação e aplicação do exercício e/ou conhecimentos	Revela facilidade na compreensão, adequação e aplicação do exercício e/ou conhecimentos	Revela alguma facilidade na compreensão, adequação e aplicação do exercício e/ou conhecimentos	Revela muitas dificuldades na compreensão, adequação e aplicação das tarefas	
Informação acerca do exercício e utilização correta da terminologia (C2)	Todos os elementos do grupo revelam um conhecimento profundo do conteúdo do seu trabalho e utilizam sempre a terminologia específica	A maioria dos elementos do grupo revela um bom conhecimento do conteúdo do seu trabalho utilizam quase sempre a terminologia específica	Vários elementos do grupo têm um conhecimento deficiente do conteúdo do seu trabalho e recorrem pouco à terminologia específica	Os elementos do grupo não estão suficientemente preparados para defender aspetos do seu trabalho; Não possuem os conhecimentos ou as capacidades necessárias.	
Estrutura do exercício (C3)	O exercício apresenta uma estrutura contendo todas as variáveis inerentes à sua realização (duração, espaço, material, sequência, número de alunos, ...)	O exercício apresenta uma estrutura contendo quase todas as variáveis inerentes à sua realização (duração, espaço, material, sequência, número de alunos, ...)	O exercício não apresenta na sua estrutura poucas variáveis inerentes à sua realização (duração, espaço, material, sequência, número de alunos, ...)	O exercício foi estruturado de forma incorreta e sem contemplar as variáveis inerentes à sua realização	
Clareza e objetividade (C4)	Exposição clara, objetiva e com evidenciação dos aspetos fundamentais	Exposição clara, mas com alguns aspetos pouco objetivos	Exposição clara, mas pouco objetiva. Foram apresentados muitos aspetos supérfluos	Exposição pouco clara, pouco objetiva e sem evidenciação dos aspetos fundamentais.	
Criatividade (C5)	Os alunos apresentam propostas inovadoras e criativas, aplicando os conhecimentos em diferentes ações/ exercícios.	Os alunos apresentam propostas com alguma inovação e criatividade, aplicando os conhecimentos em diferentes ações/ exercícios.	Os alunos apresentam propostas pouco inovadoras e criativas, evidenciando dificuldades na aplicação dos conhecimentos em diferentes ações/ exercícios.	Os alunos não apresentam propostas inovadoras e criativas, revelando muitas dificuldades na aplicação dos conhecimentos em diferentes ações/ exercícios.	

Anexo 12 – Exemplo de Teste escrito

	Agrupamento de Escolas Soares Basto	1º Semestre
	Teste escrito de Educação Física	Ano/Turma: 11º C/D
	Ano Letivo 2023/2024	Duração: 90 minutos
Nome Completo: _____		Classificação
Nº: _____ Data: ____/____/____		
Professor: _____		

Grupo I – Capacidades Motoras- (100 Pontos)

Ao longo das aulas de Educação Física temos vindo a desenvolver capacidades físicas, quer quando realizamos a corrida de aquecimento, quer durante os circuitos de condição física realizados, quer nas matérias abordadas em aula. Lê atentamente as questões e responde a cada uma delas.

1. Define Capacidades Motoras e diferencia as capacidades motoras Condicionais das capacidades motoras Coordenativas. (15 pontos)

2. Quais as capacidades motoras condicionais? E as coordenativas? (14 pontos)

3. Define cada uma das Capacidades. (15 pontos)

Resistência: _____

Flexibilidade: _____

Orientação Espacial: _____

4. Define Força e aponta os benefícios do treino desta capacidade. (10 pontos)

5. Responde com Verdadeiro (V) ou falso (F). (22 pontos - 2 pontos cada)

- a) Na resistência Aeróbia o suprimento de oxigénio não é suficiente para atender às demandas energéticas. _____
- b) A falta de flexibilidade pode aumentar o risco de lesões musculares e articulares. _____
- c) A velocidade é a capacidade predominante da maratona. _____
- d) O teste da milha requer a capacidade motora: resistência. _____
- e) As capacidades motoras podem variar entre homens e mulheres devido a diferenças fisiológicas e hormonais. _____
- f) A predisposição genética pode influenciar as características físicas e as capacidades motoras de uma pessoa. _____
- g) As capacidades Condicionais têm um carácter qualitativo e as Capacidades Coordenativas tem um carácter quantitativo. _____
- h) A flexibilidade pode-se dividir em: Flexibilidade ativa, Flexibilidade ativa assistida e Flexibilidade passiva. _____
- i) A flexibilidade passiva, geralmente envolve a aplicação de uma força externa para mover a articulação. _____
- j) O ritmo é unicamente utilizado na modalidade de dança. _____

6. Identifica as capacidades motoras necessárias à realização das situações descritas em baixo. (24 pontos- 4 pontos cada)

- a) Estamos a 30 metros da paragem do autocarro que está prestes a arrancar e temos de correr para o apanhar. Qual a capacidade predominante? _____
- b) Gostamos de caminhar na montanha e apreciar a natureza e percorrer os seus trilhos que são muito bonitos. Por isso vamos caminhar durante 3 horas. Qual a capacidade predominante? _____
- c) Quero atravessar um rio, contudo este não tem ponte. Tenho de o atravessar, calcando as rochas e pedras que nele se encontra. Qual a capacidade motora exigida? _____
- d) Andar de bicicleta sem as mãos. Qual a capacidade motora exigida? _____
- e) Estamos a atentar apertar os botões de uma bata, situados nas nossas costas. Qual a capacidade predominante? _____
1. f) Ensaíamos um passo de Dança, bastante complicado. Qual a capacidade predominante? _____

Grupo II – Modalidade Voleibol – 50 Pontos

1. Classifica as afirmações que se seguem como verdadeiras (V) ou falsas (F). (20 Pontos- 2 pontos cada)

- a) O voleibol é um desporto em que não é obrigatória a rotação dos atletas sempre que uma equipa ganha o serviço. _____
- b) O set termina quando uma equipa obtém 25 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos sobre a outra equipa. _____
- c) O 5º set é disputado até aos 15 pontos, com uma diferença de dois pontos. _____
- d) O serviço é feito na zona de serviço, pisando a linha de fundo. _____
- e) O serviço pode ser contrariado através de um bloco se a bola estiver acima do bordo superior da rede. _____
- f) Uma equipa tem de dar, obrigatoriamente, 3 toques na mesma jogada. _____
- g) A finalidade do jogo é enviar a bola por cima da rede fazendo com que a mesma contacte o chão do campo adversário. _____
- h) Uma equipa de voleibol é constituída por 12 jogadores sendo 7 suplentes. _____
- i) A receção ao serviço pode ser realizada em manchete e em passe. _____
- j) Os jogadores das posições 1, 5 e 6 são considerados defesas. _____

2. Indica três aspetos importantes na execução do passe. (12 Pontos)

3. Qual a estrutura de um jogo de Voleibol? Podes desenhar se achares que irá facilitar a compreensão. (18 pontos)

Grupo III – Modalidade Badminton – 50 pontos

1. Classifica as afirmações que se seguem como verdadeiras (V) ou falsas (F). (24 pontos)

- a) O set é ganho pelo jogador que chegar primeiro aos 21 pontos, tendo dois pontos de vantagem. _____
- b) O serviço é realizado do lado direito ou esquerdo em função do resultado do jogador que vai realizar o serviço. _____
- c) No lob, o batimento é efetuado para trajetórias baixas do volante ao lado do corpo e abaixo da cintura; _____
- d) Um jogo de Badminton tem a duração de 90 minutos. _____
- e) Se um atleta ao realizar o serviço fizer com que o volante fique preso na rede, será ponto para o adversário. _____
- f) Na realização do jogo deve-se utilizar sempre o mesmo tipo de batimentos (por exemplo sempre para o fundo do campo). _____
- g) Os deslocamentos, a concentração e uma boa execução das diferentes técnicas são importantes em situação de jogo. _____
- h) O serviço é feito diagonalmente. _____
- i) No badminton existem dois tipos de serviço: o serviço por cima e o serviço por baixo. _____
- j) O serviço é efetuado atrás da linha de serviço longo. _____
- k) No badminton, no momento de serviço, existe a obrigatoriedade de este ultrapassar a linha de serviço curto. _____
- l) No badminton, no fim de cada set, as equipas trocam de campo e inicia o serviço o vencedor do set anterior. _____

2. Refere três aspetos importantes na execução do clear. (T- 12 pontos)

3. Para cada ação, diz qual o gesto técnico mais adequado. (T- 6 pontos)

- a) Trajetória do volante alto; _____
- b) Trajetória do volante baixo; _____
- c) Espaço livre junto à rede no campo adversário; _____

4. Completa as frases. (8 pontos)

- a) Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito, sempre que _____
- b) Um erro na área de serviço é feito quando um jogador _____
- c) Os sets são disputados ao melhor de _____
- d) Antes do início do jogo o árbitro realiza o sorteio entre os adversários. O vencedor pode escolher entre _____ ou _____



ESTÁGIO PEDAGÓGICO

AVALIAÇÃO APTIDÃO FÍSICA

Discente: Tatiana Rocha

Oliveira de Azeméis, 29 de outubro de 2023

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	149
2. TABELA DE REGISTO DOS RESULTADOS DE APTIDÃO FÍSICA	150
3. TABELA DE VALORES OBTIDOS NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (Nota 0- 20 valores)	151
4. ANÁLISE DOS VALORES OBTIDOS	152
4.1 COMPOSIÇÃO CORPORAL	152
4.1.1 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)	152
4.2 APTIDÃO AERÓBIA	153
4.2.1 TESTE DA MILHA	154
4.3 APTIDÃO NEUROMUSCULAR	155
4.3.1 FORÇA DOS MEMBROS INFERIORES.....	155
4.3.2 FORÇA ABDOMINAL.....	157
4.3.3 IMPULSÃO HORIZONTAL	159
4.3.4 FLEXIBILIDADE MEMBROS INFERIORES	161
ANEXOS	Erro! Marcador não definido.
ANEXO 1: VALORES DE REFERÊNCIA PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA	Erro! Marcador não definido.

1.INTRODUÇÃO

A prática de atividade física em crianças e adolescentes desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento, não apenas no que diz respeito à saúde física, mas também em relação ao seu bem-estar emocional e ao seu desempenho acadêmico. Conforme as crianças crescem num mundo cada vez mais dominado pela tecnologia e com um estilo de vida cada vez mais sedentário, a importância de incentivar a atividade física torna-se ainda mais crucial. Neste contexto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu recomendações que enfatizam a necessidade de crianças e adolescentes se envolverem em atividades físicas moderadas por pelo menos 60 minutos diários, incluindo a prática de atividades vigorosas por pelo menos três vezes por semana. Para acompanhar o nível de aptidão física dos alunos e garantir que essas diretrizes sejam cumpridas, foram criadas ferramentas e programas específicos, essenciais para avaliar o progresso dos estudantes e fornecer orientação adequada para promover a atividade física e o bem-estar. Através desses recursos, é possível monitorar a saúde e o condicionamento físico das crianças e adolescentes, garantindo que estejam no caminho certo para uma vida mais saudável e ativa.

Dito isto, a escola Básica e Secundária Soares Basto, todos os anos aplica uma bateria de testes a todos os alunos do ensino básico e Secundário com intuito de avaliar os níveis de aptidão física, tendo por base o programa do Fit Escola. Assim sendo, a Educação Física desempenha um papel crucial na formação de crianças e adolescentes fisicamente ativos. O FIT Escola surge como um aliado essencial para os professores de Educação Física, permitindo-lhes orientar os seus alunos na adoção de um estilo de vida saudável.

Nestes testes, o foco é educar e avaliar a aptidão física relacionada à saúde, levando em consideração três componentes-chave: a aptidão aeróbia (Teste do Vaivém e teste da Milha), a composição corporal (Índice de massa corporal, massa gorda e perímetro da cintura) e a aptidão neuromuscular (força (abdominais, flexões de braços, impulsão vertical e horizontal), velocidade, agilidade e flexibilidade (ombros e membros inferiores)), por meio de uma bateria de testes selecionados para esse fim e referidos anteriormente.

Neste sentido, a turma do 11ºC/D (turma da responsabilidade da professora estagiária) concretizou alguns dos testes referidos, apresentando-se abaixo os resultados obtidos e uma análise detalhada dos mesmos.

2. TABELA DE REGISTO DOS RESULTADOS DE APTIDÃO FÍSICA

Escola Básica e Secundária Soares Basto										
Ano letivo: 2023/2024			Educação Física				Turma 11°C/D			
Nº	Nome	Idade	Peso(kg)	Altura(m)	Milha	F. Superior	F. Abdominal	Salto Horizontal	Flexibilidade	
									Direita	Esquerda
1	Beatriz Marques	15	58	1,63	11,53	20	60	150	32	32
2	Catarina Mattos	16	54	1,64	11,53	12	76	160	32	27
3	Daniel Gordienko	16	54	1,75	7,26	27	86	160	24	21
4	Giovanna Aita	16	60	1,66	7,30	21	67	190	39	37
5	Guilherme Nunes	15	56	1,80	7,43	15	24	208	25	27
6	João Santos	16	61	1,78	6,29	16	50	198	24	22
7	Manuela Silva	15	54	1,67	-	16	37	203	31	36
8	Matilde Arede	16	46	1,69	10,45	16	13	182	30	34
9	Miguel Teixeira	15	70	1,66	7,22	37	71	190	37	39
10	Tomás Soares	16	58	1,66	6,20	31	42	220	27	28
1	Cristiano Soares	15	58	1,73	5,50	30	79	208	29	26
2	Eduardo Carvalho	15	69	1,75	5,53	25	40	215	31	31
3	Francisco Almeida	15	60	1,74	5,56	20	55	203	37	39
4	Francisco Alves	17	61	1,73	-	21	27	235	32	34
5	Gabriela Soares	16	60	1,70	11,18	16	36	160	27	27
6	Leonor Coelho	16	49	1,56	-	13	36	156	28	24
7	Mariana Santos	16	63	1,65	13,28	11	37	120	32	33
8	Santiago Honório	16	75	1,79	6,17	27	43	240	40+	38

3. TABELA DE VALORES OBTIDOS NOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (Nota 0- 20 valores)

Escola Básica e Secundária Soares Basto									
Ano letivo: 2023/2024			Educação Física				Turma 11 ^o C/D		
N ^o	Nome	Idade	IMC	Milha	F. Superior	F. Abdominal	Salto Horizontal	Flexibilidade	
								Direita	Esquerda
1	Beatriz Marques	15	21,83 – Saudável	10	20	20	16	20	20
2	Catarina Mattos	16	20,07 – Saudável	10	16	20	18	20	17
3	Daniel Gordienko	16	17,63 - Saudável	17	20	20	10	20	20
4	Giovanna Aita	16	21,77- Saudável	20	20	20	20	20	20
5	Guilherme Nunes	15	17,28 – Saudável	16	11	12	18	20	20
6	João Santos	16	19,25 – Saudável	20	11	20	15	20	20
7	Manuela Silva	15	19,36 - Saudável	-	20	20	20	20	20
8	Matilde Arede	16	16,11 – Saudável	10	20	10	20	20	20
9	Miguel Teixeira	15	25,40 - > Peso	17	20	20	15	20	20
10	Tomás Soares	16	21,04 - Saudável	20	20	18	19	20	20
1	Cristiano Soares	15	19,37 - Saudável	20	20	20	18	20	20
2	Eduardo Carvalho	15	22,53 – Saudável	20	20	17	19	20	20
3	Francisco Almeida	15	19,82 – Saudável	20	16	20	17	20	20
4	Francisco Alves	17	20,38 – Saudável	-	15	13	20	20	20
5	Gabriela Soares	16	20,76 - Saudável	10	20	20	18	17	17
6	Leonor Coelho	16	20,13 – Saudável	-	17	20	17	18	15
7	Mariana Santos	16	23,14 – Saudável	8	15	20	10	20	20
8	Santiago Honório	16	23,40 - Saudável	20	20	18	20	20	20

Observações: Os valores de referência têm por base as tabelas de valores de aptidão física disponibilizada/criada pelo grupo de Educação física da escola Soares Basto. Assim sendo, há uma ligeira diferença comparado com os valores fornecidos pelo Fit Escola.

4. ANÁLISE DOS VALORES OBTIDOS

4.1 COMPOSIÇÃO CORPORAL

A composição corporal refere-se à proporção e distribuição dos diferentes tecidos que compõem o corpo humano. Esses tecidos incluem massa magra (músculos, ossos, órgãos e outros tecidos não gordurosos) e massa gorda (gordura corporal). A composição corporal é uma medida importante para avaliar a saúde e a forma física de um indivíduo, uma vez que a relação entre esses dois componentes pode afetar o bem-estar e o risco de várias condições de saúde.

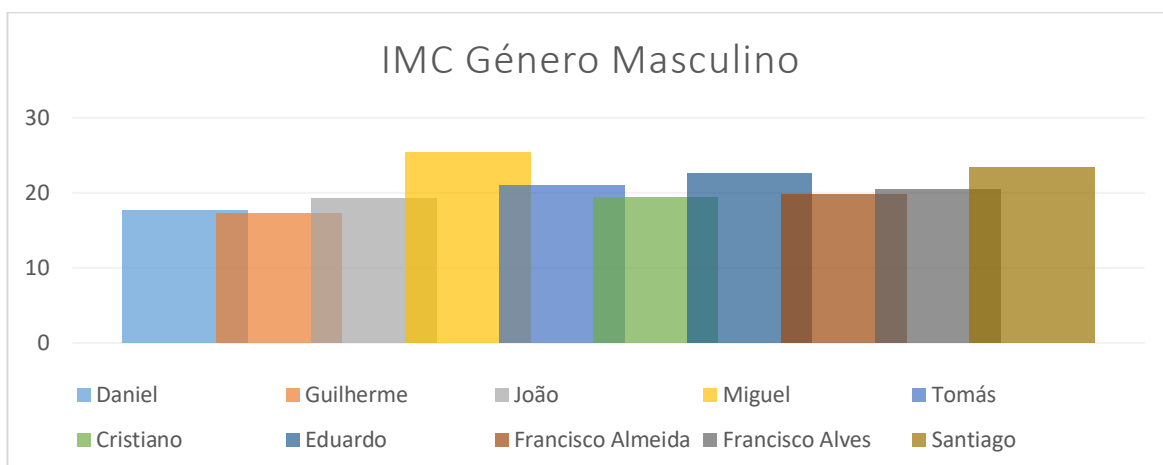
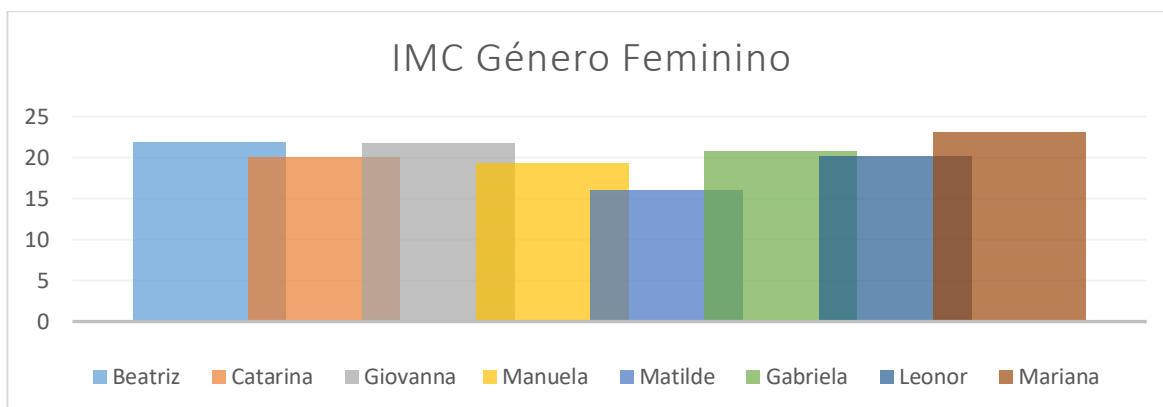
4.1.1 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida comum usada para avaliar a relação entre o peso e a altura de um indivíduo e, assim, estimar a quantidade de gordura corporal. O IMC é uma ferramenta simples que ajuda a classificar o peso de uma pessoa em categorias amplas, determinado se ela está dentro de uma faixa considerada saudável, com sobrepeso, obesa ou com baixo peso. O cálculo do IMC é feito dividindo o Peso (kg) pela altura ao quadrado (metros).

É importante ressaltar que o IMC é uma ferramenta de avaliação geral e não leva em consideração fatores como a composição corporal, o nível de atividade física, a distribuição de gordura no corpo e outros fatores individuais que podem influenciar a saúde. Portanto, embora seja útil como uma medida inicial, não é uma avaliação completa da saúde.

Assim sendo, os alunos da turma do 11^oC/D, efetuaram a medida do peso numa balança e reportaram à professora responsável a altura de cada um. Dito isto, todos os alunos da turma encontram-se na categoria de saudável, tendo apenas um aluno do género masculino estar na categoria de sobrepeso, devendo este último tentar atingir os valores ditos normais numa próxima avaliação.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m ²)*				
ZONA SAUDÁVEL				
Idade	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0



4.2 APTIDÃO AÉRÓBIA

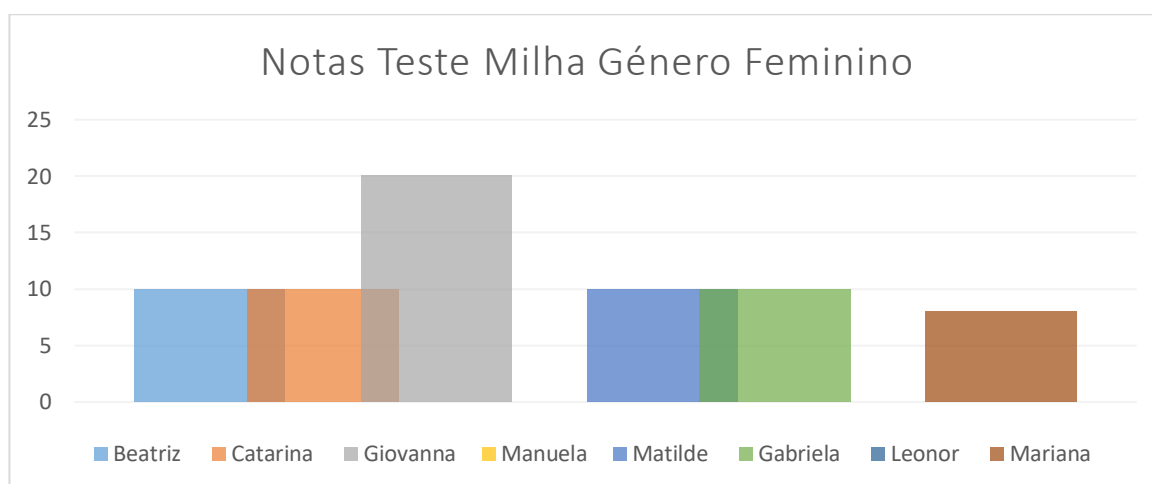
A aptidão aeróbica, refere-se à habilidade do corpo em realizar atividades físicas de intensidade moderada a alta ou esforços contínuos por um período prolongado, que exige a utilização de oxigénio para produzir energia. Isso ocorre principalmente nos músculos e no sistema cardiovascular. A aptidão aeróbica é um importante indicador de saúde cardiovascular e bem-estar, sendo que pessoas com boa aptidão aeróbica geralmente têm menor risco de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes e obesidade, entre outras condições de saúde.

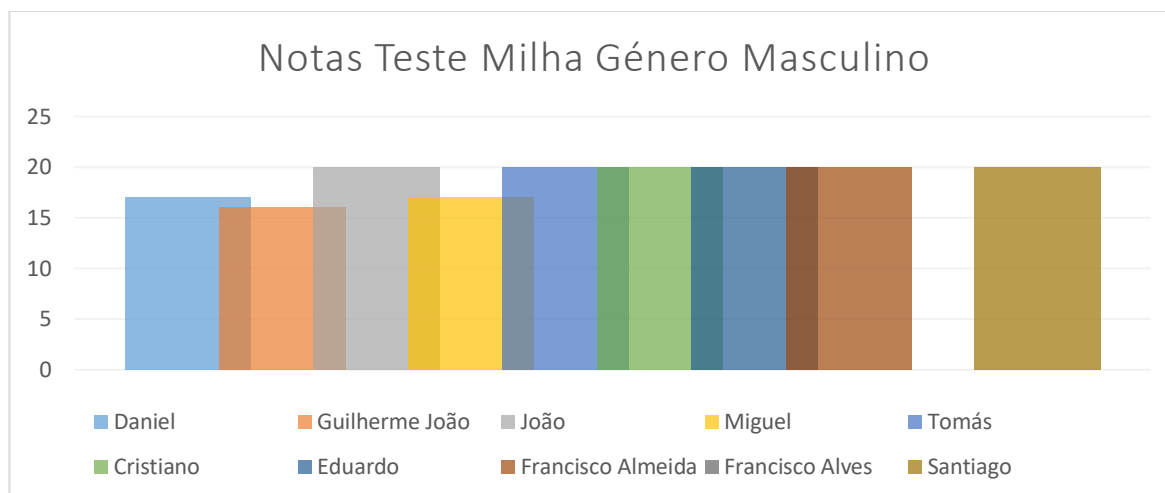
Para além disso, o treino aeróbico regular ajuda a melhorar a capacidade do corpo de transportar e utilizar oxigénio, o que resulta em maior resistência, vitalidade e disposição. Para melhorar a aptidão aeróbica, é recomendável realizar exercícios aeróbicos regularmente, ajustando a intensidade e a duração com o tempo para desafiar o corpo e obter benefícios duradouros. De entre os dois testes possíveis fornecidos pelo Fit Escola, os alunos apenas concretizaram o teste da milha.

4.2.1 TESTE DA MILHA

O teste de Milha consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. O teste consistiu na divisão da turma em dois e emparelhamento dos alunos. Após isto explicou-se aos alunos que enquanto um grupo realizava o teste, o outro ficaria responsável por contar o número de voltas do colega. Foi dada a instrução do número de voltas a percorrer, referindo-se o ponto de partida e o ponto de chegada, e o tempo foi cronometrado pelo professor responsável. Os valores foram ajustados pelo grupo de Educação física da escola com o intuito dos alunos obterem melhores resultados.

Dito isto a turma do 11^o ano apresentou resultados relativamente bons, com o género masculino a obter melhores resultados. As notas variaram entre os 8 e os 20 valores, contudo apenas uma menina apresentou valor negativo. Três alunos não executaram este teste por motivos de doença, mais concretamente arritmia e asma. Abaixo encontra-se um gráfico representativo dos valores obtidos.





4.3 APTIDÃO NEUROMUSCULAR

A aptidão neuromuscular diz respeito à capacidade do sistema neuromuscular, que envolve os músculos, nervos e o sistema nervoso central, de funcionar de maneira eficaz e coordenada para realizar atividades que requerem força, potência, velocidade, agilidade, flexibilidade e coordenação. Esta forma de aptidão física está relacionada à habilidade do corpo em executar movimentos complexos e coordenados, bem como à força e resistência muscular. A aptidão neuromuscular é importante para uma ampla gama de atividades físicas e desportivas sendo que esta é importante para a prevenção de lesões, uma vez que a boa coordenação e equilíbrio muscular ajudam a evitar movimentos desajeitados e tensões.

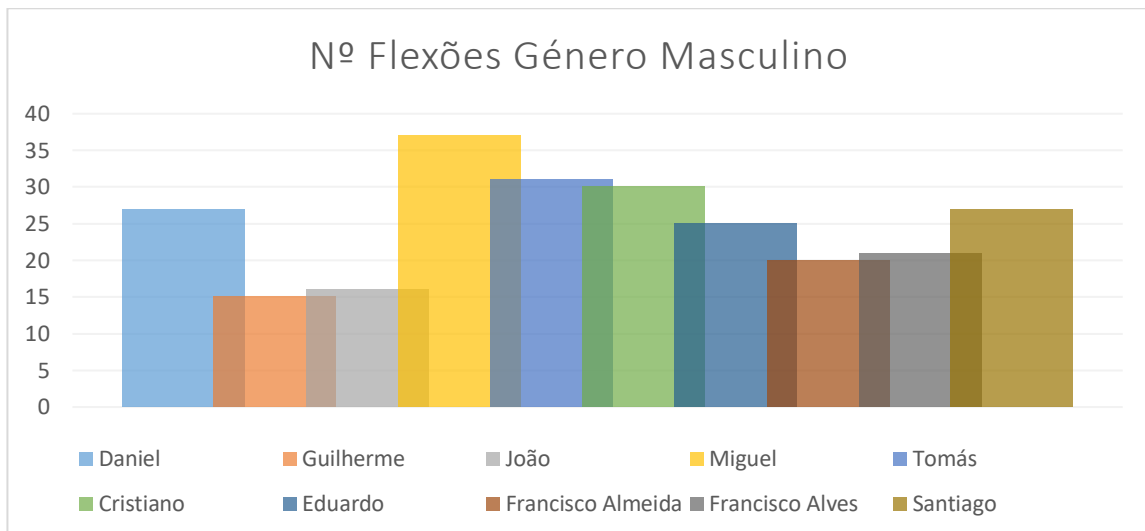
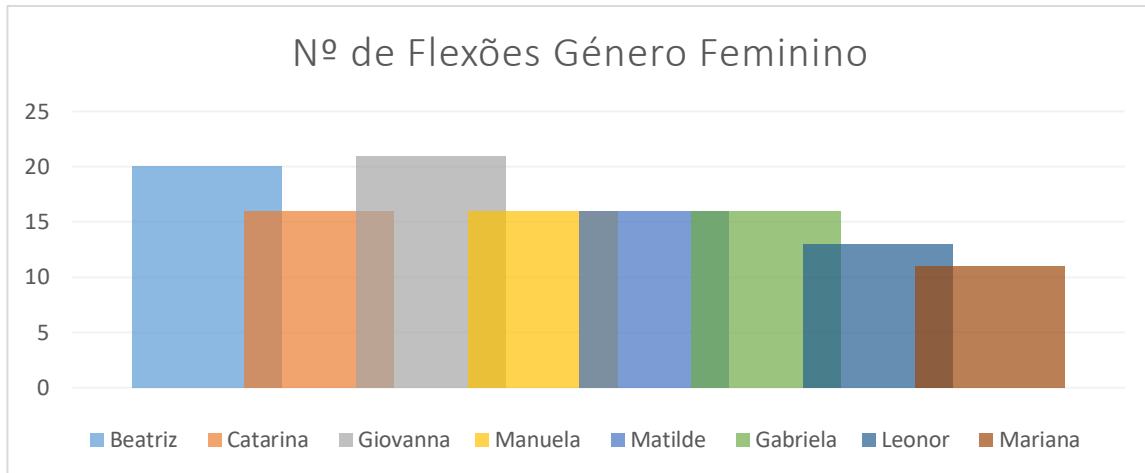
Para avaliar as capacidades pertencentes à aptidão neuromuscular foram efetuados os seguintes testes: Força (teste das flexões de braços, teste de abdominais e de impulsão horizontal) e Flexibilidade (membros inferiores).

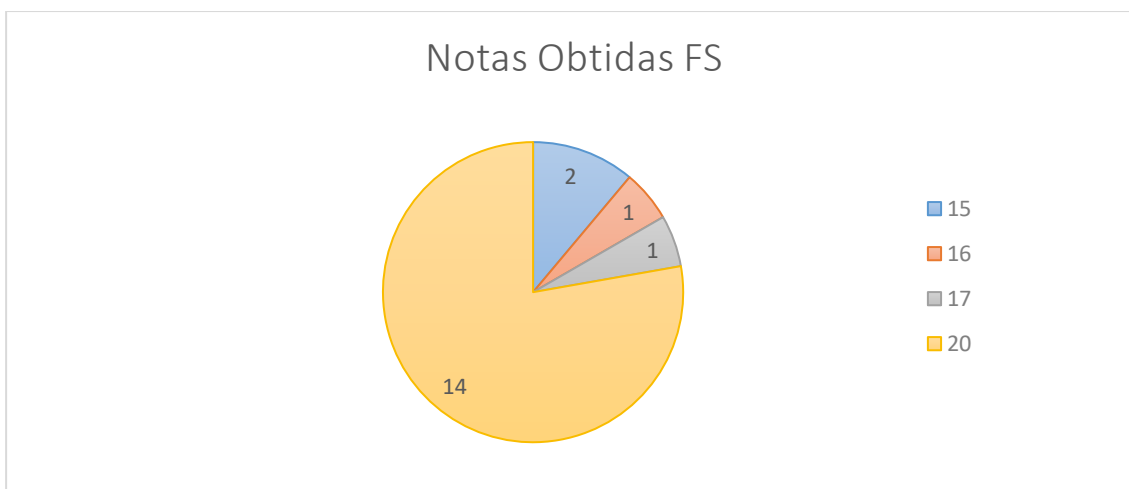
4.3.1 FORÇA DOS MEMBROS INFERIORES

Para avaliar a força dos membros inferiores foi realizado o teste das flexões de braços, que consistiu na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida (a um ritmo definido por um áudio). Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores. O processo consistiu na divisão da turma em dois e emparelhamento dos alunos, explicando-se que enquanto um grupo de alunos realizava o teste, o outro contava o número de flexões de braços efetuadas, sendo que cada aluno tinha direito a falhar uma vez, devendo cumprir com os aspetos críticos de execução.

Os resultados obtidos por esta turma, estão situados entre os 15 e os 20 valores, não se registando notas negativas. A média geral da turma, neste teste foi de 19, sendo que o número de meninas que não atingiram os 20 valores é igual ao nº de meninos que não alcançaram esse feito. Estes resultados podem

não ser 100% fiáveis, visto que a professora não verificou que alguns alunos não foram tão corretos na realização e no cumprimento com os aspetos críticos de execução.



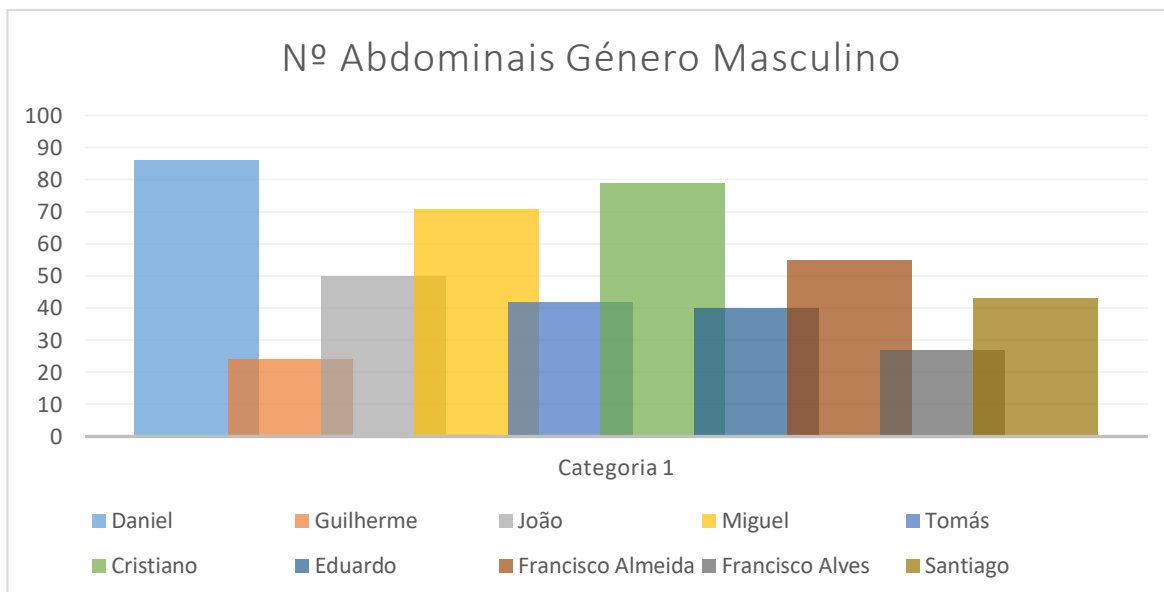
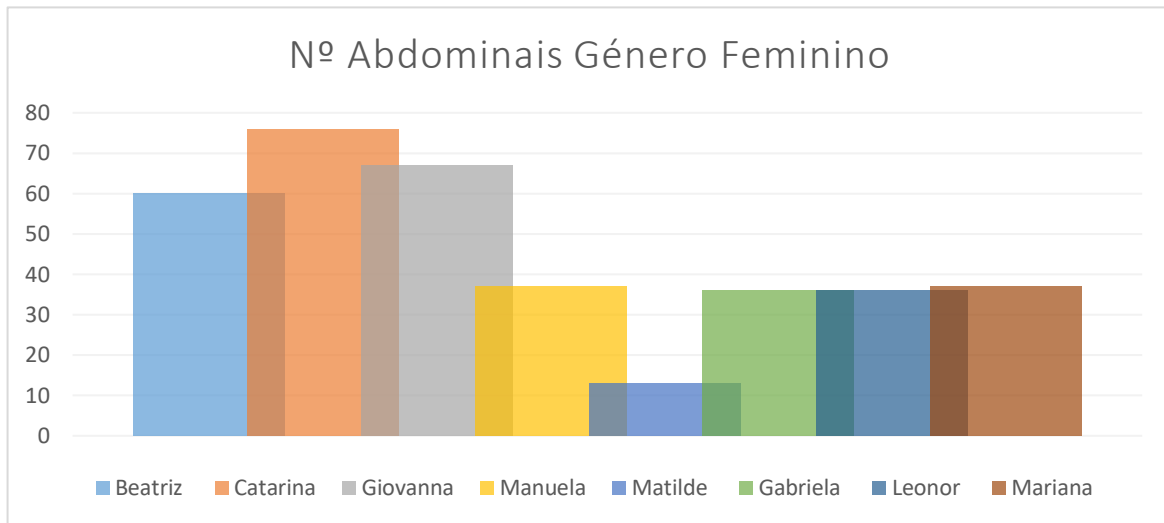


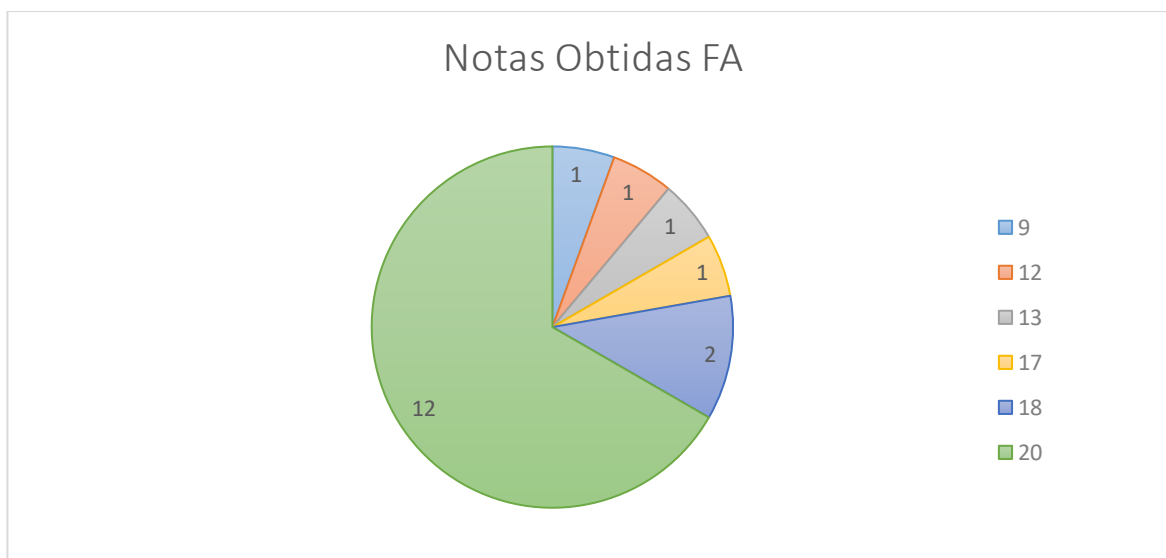
4.3.2 FORÇA ABDOMINAL

A avaliação desta capacidade, consistiu no efetuar de um teste de Abdominais envolvendo a realização do maior número possível de abdominais seguindo um ritmo específico. O objetivo principal deste teste foi avaliar a resistência dos músculos da região abdominal. A melhoria na força muscular, à medida que as crianças passam da infância para a adolescência, está associada a benefícios positivos para a densidade mineral óssea. Reforçar a região abdominal contribui para manter uma postura correta e alinhar eficazmente a pélvis, reduzindo assim a ocorrência de dores lombares. Além disso, em um contexto mais amplo, a aptidão muscular tem uma relação inversa com os fatores de risco para doenças cardiometabólicas.

A turma foi dividida em dois grupos, sendo que, enquanto um grupo realizava o teste de abdominais, o outro grupo contava o número de abdominais realizados por cada aluno. À semelhança do teste anterior, os alunos também tinham direito a efetuar uma falta. Na realização deste teste estes seguiram um conjunto de componentes críticas, de forma a o processo ser justo, igualitário e concebível.

Neste teste a turma, apresentou resultados bons apesar de se ter registado três notas menos boas (um 9, um 12 e um 13), sendo que as restantes se situam acima dos 17 valores. A média da turma neste teste é de 18,2 valores.



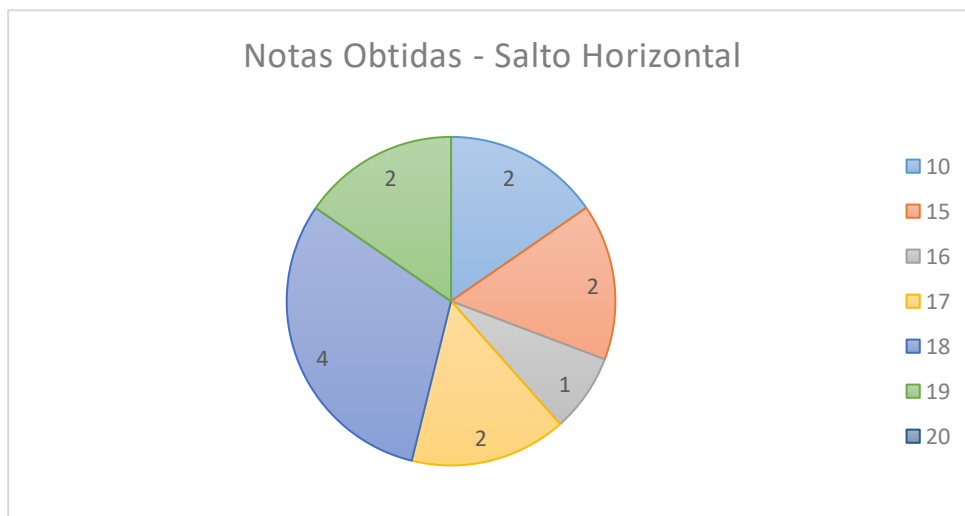
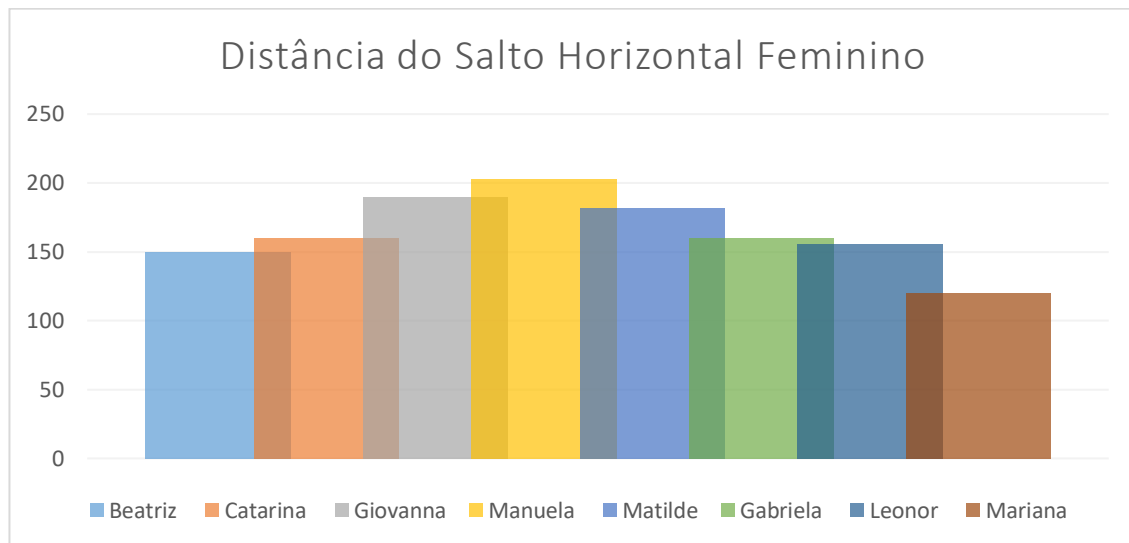
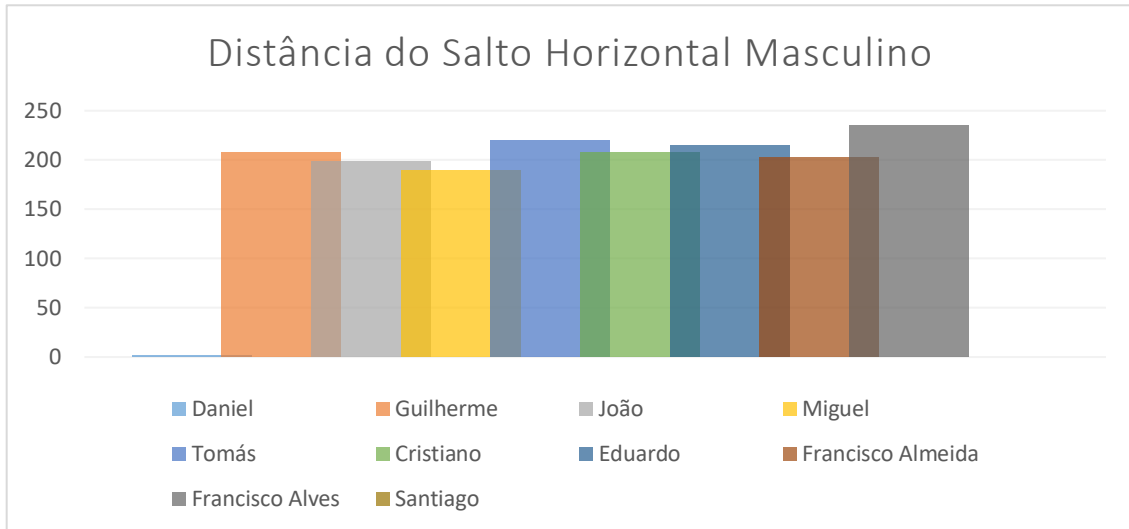


4.3.3 IMPULSÃO HORIZONTAL

A impulsão horizontal se refere a uma força ou movimento aplicado em uma direção paralela ao plano horizontal, que é aquele que está nivelado com a superfície da Terra. O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos, tendo como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

O teste foi efetuado, partindo de uma linha horizontal definida no solo, seguido de um salto a pés juntos horizontalmente ao lado de uma fita métrica. O valor registado era aquele correspondente ao pé mais recuado e à parte do calcanhar.

Neste teste em questão a turma obteve bons resultados, mas com uma grande variedade de notas. Quanto ao género, o masculino apresentou melhores resultados do que o feminino. As notas apresentam-se entre os 10 e os 20 valores, sendo que a média da turma neste teste é de 16,7.



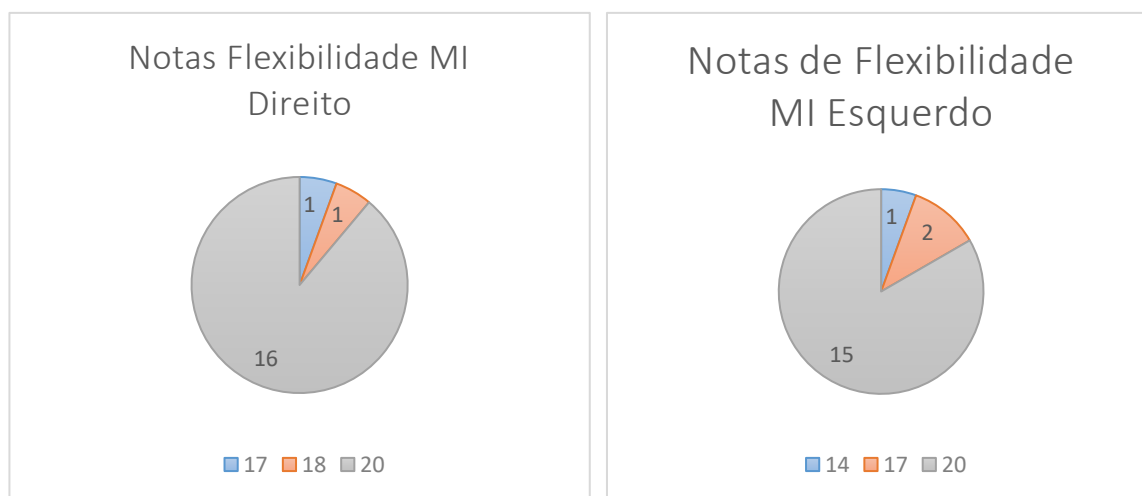
4.3.4 FLEXIBILIDADE MEMBROS INFERIORES

Para se avaliar a flexibilidade dos membros inferiores foi efetuado o teste do senta e alcança que consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão que tem por objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

Manter uma flexibilidade adequada durante a infância e adolescência está relacionado a ter uma ampla gama de movimentos corporais. Isso pode contribuir para manter uma postura correta e assegurar que a pelve (a região dos quadris) esteja bem alinhada, ajudando a reduzir o desconforto na parte inferior das costas. Para além disso, ao realizar o teste Senta e Alcança, é possível identificar se existe equilíbrio ou desequilíbrio na flexibilidade dos músculos localizados na parte de trás das coxas.

O teste foi realizado usando uma caixa com dimensões específicas. O aluno estava na posição de sentado, como uma perna em extensão e o pé a tocar na caixa, enquanto a outra perna estava dobrada, com o pé firmemente apoiado no chão, alinhado com o joelho da perna esticada. Em seguida, o aluno fletia o tronco à frente, estendendo os membros superiores, estes com as mãos sobrepostas, e registando o valor marcado na caixa, usando o dedo médio para medir a distância alcançada.

O teste de flexibilidade foi aquele que apresentou melhores notas no global dos testes, com grande maioria dos alunos a atingir os 20 valores à exceção de 2 alunas do género feminino. Nesta turma, 10 alunos apresentam mais flexibilidade na perna direita, enquanto os restantes 8 apresentam melhores resultados na perna esquerda. Estes resultados podem ser influenciados no grau de elevação da perna que estava dobrada, devendo este critério ser mais específico nas próximas medições.



Anexo 14 – Exemplo Critérios de Avaliação da Aptidão Física

10-		11		12		13		14		15		16		17+	
Milha		Milha		Milha		Milha		Milha		Milha		Milha		Milha	
Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Class	Tempo	Class	Tempo	Class
0.00	100	0.00	100	0.00	100	0.00	100	0.00	100	0.00	20	0.00	20	0.00	20
8.30	95	8.20	95	8.00	95	7.44	95	7.18	95	7.00	19	6.57	19	6.57	19
8.44	90	8.34	90	8.17	90	8.01	90	7.24	90	7.15	18	7.12	18	7.12	18
8.58	85	8.48	85	8.34	85	8.18	85	7.40	85	7.30	17	7.27	17	7.27	17
9.12	80	9.02	80	8.51	80	8.35	80	7.56	80	7.45	16	7.41	16	7.41	16
9.26	75	9.16	75	9.08	75	8.52	75	8.12	75	8.00	15	7.55	15	7.55	15
9.40	70	9.30	70	9.25	70	9.09	70	8.28	70	8.15	14	8.10	14	8.10	14
9.54	65	9.44	65	9.42	65	9.26	65	8.48	65	8.30	13	8.25	13	8.25	13
10.10	60	10.00	60	9.57	60	9.40	60	9.09	60	8.47	12	8.44	12	8.44	12
11.25	55	11.15	55	11.13	55	10.53	55	10.18	55	9.53	11	9.49	11	9.49	11
12.40	50	12.30	50	12.28	50	12.06	50	11.27	50	10.59	10	10.55	10	10.55	10
13.55	45	13.45	45	13.43	45	13.19	45	12.36	45	12.05	9	12.01	9	12.01	9
15.10	40	15.00	40	14.56	40	14.32	40	13.43	40	13.11	8	13.06	8	13.06	8
16.10	35	15.53	35	15.50	35	15.27	35	14.45	35	14.17	7	14.07	7	14.07	7
17.10	30	16.46	30	16.44	30	16.22	30	15.47	30	15.23	6	15.08	6	15.08	6
18.10	25	17.39	25	17.38	25	17.17	25	16.49	25	16.29	5	16.09	5	16.09	5
19.10	20	18.32	20	18.30	20	18.10	20	17.51	20	17.35	4	17.10	4	17.10	4

10-		11		12		13		14		15		16		17+	
Milha		Milha		Milha		Milha		Milha		Milha		Milha		Milha	
Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Nível %	Tempo	Class	Tempo	Class	Tempo	Class
0.00	100	0.00	100	0.00	100	0.00	100	0.00	100	0.00	20	0.00	20	0.00	20
9.10	95	8.50	95	8.40	95	8.30	95	8.20	95	8.10	19	8.00	19	8.00	19
9.22	90	9.02	90	8.52	90	8.42	90	8.32	90	8.22	18	8.12	18	8.12	18
9.34	85	9.14	85	9.04	85	8.54	85	8.44	85	8.34	17	8.24	17	8.24	17
9.46	80	9.26	80	9.16	80	9.06	80	8.56	80	8.46	16	8.36	16	8.36	16
9.58	75	9.38	75	9.28	75	9.18	75	9.08	75	8.58	15	8.48	15	8.48	15
10.10	70	9.50	70	9.40	70	9.30	70	9.20	70	9.10	14	9.00	14	9.00	14
10.22	65	10.02	65	9.52	65	9.42	65	9.32	65	9.22	13	9.12	13	9.12	13
10.31	60	10.11	60	10.01	60	9.51	60	9.41	60	9.31	12	9.21	12	9.21	12
11.41	55	11.21	55	11.11	55	11.01	55	10.51	55	10.41	11	10.31	11	10.31	11
12.51	50	12.31	50	12.21	50	12.11	50	12.01	50	11.51	10	11.41	10	11.41	10
14.01	45	13.41	45	13.31	45	13.21	45	13.11	45	13.01	9	12.51	9	12.51	9
15.21	40	14.51	40	14.41	40	14.31	40	14.21	40	14.11	8	14.01	8	14.01	8
16.21	35	16.01	35	15.51	35	15.41	35	15.31	35	15.21	7	15.11	7	15.11	7
17.31	30	17.11	30	17.01	30	16.51	30	16.41	30	16.31	6	16.21	6	16.21	6
18.41	25	18.21	25	18.11	25	18.01	25	17.51	25	17.41	5	17.31	5	17.31	5
19.51	20	19.31	20	19.21	20	19.11	20	19.01	20	18.52	4	18.42	4	18.42	4

10-		11		12		13		14		15		16		17+	
ABD		ABD		ABD		ABD		ABD		ABD		ABD		ABD	
Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Class	Nº	Class	Nº	Class
0	20	0	20	0	20	0	20	0	20	0	4	0	4	0	4
4	25	6	25	7	25	7	25	8	25	8	5	8	5	8	5
5	30	7	30	8	30	9	30	10	30	10	6	10	6	10	6
6	35	8	35	9	35	11	35	12	35	12	7	12	7	12	7
7	40	9	40	10	40	13	40	14	40	14	8	14	8	14	8
8	45	10	45	12	45	15	45	16	45	16	9	16	9	16	9
9	50	11	50	14	50	17	50	18	50	18	10	18	10	18	10
10	55	13	55	16	55	19	55	21	55	21	11	21	11	21	11
12	60	14	60	18	60	21	60	24	60	24	12	24	12	24	12
14	65	17	65	20	65	24	65	27	65	27	13	27	13	27	13
16	70	19	70	22	70	27	70	30	70	30	14	30	14	30	14
18	75	21	75	24	75	30	75	33	75	33	15	33	15	33	15
20	80	23	80	26	80	33	80	36	80	36	16	36	16	36	16
22	85	25	85	29	85	36	85	39	85	39	17	39	17	39	17
25	90	28	90	32	90	39	90	42	90	42	18	42	18	42	18
27	95	30	95	35	95	42	95	45	95	45	19	45	19	45	19
29	100	32	100	39	100	44	100	48	100	48	20	48	20	48	20

10-		11		12		13		14		15		16		17+	
ABD		ABD		ABD		ABD		ABD		ABD		ABD		ABD	
Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Nível %	Nº	Class	Nº	Class	Nº	Class
0	20	0	20	0	20	0	20	0	20	0	4	0	4	0	4
3	25	4	25	5	25	6	25	6	25	6	5	6	5	6	5
4	30	5	30	6	30	7	30	7	30	7	6	7	6	7	6
5	35	6	35	7	35	8	35	8	35	8	7	8	7	8	7
6	40	7	40	8	40	9	40	9	40	10	8	10	8	10	8
7	45	8	45	9	45	10	45	10	45	12	9	12	9	12	9
8	50	9	50	10	50	12	50	12	50	14	10	14	10	14	10
9	55	10	55	12	55	14	55	14	55	16	11	16	11	16	11
10	60	12	60	14	60	16	60	16	60	18	12	18	12	18	12
12	65	14	65	16	65	18	65	18	65	20	13	20	13	20	13
14	70	16	70	18	70	20	70	20	70	22	14	22	14	22	14
16	75	18	75	20	75	22	75	22	75	24	15	24	15	24	15
18	80	20	80	22	80	24	80	24	80	26	16	26	16	26	16
20	85	22	85	24	85	26	85	26	85	28	17	28	17	28	17
22	90	24	90	26	90	28	90	29	90	31	18	31	18	31	18
24	95	26	95	28	95	30	95	31	95	33	19	33	19	33	19
27	100	28	100	30	100	32	100	33	100	35	20	35	20	35	20

Anexo 15 – Critérios de Avaliação de Progressão Modalidades

Progressão no Domínio das Capacidades (Modalidades Desportivas) - Será calculada pela diferença entre os valores obtidos na avaliação diagnóstico e avaliação sumativa.

Quando se verificar progressão, a classificação obtida nesta variável não pode prejudicar a nota obtida pelo aluno na avaliação sumativa, sendo-lhe atribuída a nota obtida nesta modalidade de avaliação.

- Se a diferença for 0.5- 12 valores;
- Se a diferença for 1- 14 valores;
- Se a diferença for 1.5- 16 valores;
- Se a diferença for 2-18 valores;
- Se a diferença for maior que 2-20 valores;

Anexo 16 – Critérios de Avaliação 11º Ano

escola	Agrupamento de Escolas Soares Basto	ano letivo	2023/2024
documento	Critérios Específicos de Avaliação		
departamento	Expressões	Grupo disciplinar	620
curso	Ciências e Tecnologias/Sócio Económico; Línguas e Humanidades		
nível de ensino	Secundário Regular		
disciplina	Educação Física	ano	11º

Tendo como referenciais, a Portaria n.º235-A/2018 de 23 de agosto, o DL 54/2018 de 06 de julho, o DL 55/2018 de 06 de julho, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, o perfil de saída profissional, o Referencial de Formação do Curso Profissional, a Estratégia Nacional da Educação para a Cidadania, o Referencial para a Cidadania no Agrupamento e de acordo com os Critérios Gerais de Avaliação definidos neste agrupamento. A avaliação de cada módulo/UFCD é quantitativa, traduzida numa escala de 0 a 20 valores e resulta da ponderação em reunião de conselho de turma de avaliação e da aplicação destes critérios específicos de avaliação.

DOMINIOS		PONDERAÇÃO (%)
CONHECIMENTOS / CAPACIDADES / ATITUDES		
Domínio da comunicação Oral		10
Domínio do saber científico/técnico/tecnológico		20
Domínio da componente Prática e/ou Experimental		60
Domínio do Desenvolvimento Pessoal e Social		10
Total		100
DESCRITORES DE DESEMPENHO		
Áreas de Competências do Perfil dos Alunos	-Expressa-se oralmente com critério e correção técnica e científica, utilizando com oportunidade e rigor a terminologia específica	
	-Adquire consolida e aplica os conhecimentos face às competências gerais definidas pelas diferentes áreas do saber.	
	-Conhece os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.	
	-Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.	
	-Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: · Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; · Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; · Corrupção vs. verdade desportiva	
	-Realiza com oportunidade e correção as ações motoras (físicas, técnicas e táticas) previstas nas diferentes atividades físicas e desportivas, de acordo com as subáreas constantes nas aprendizagens essenciais	
-Desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.		
-Realiza as tarefas propostas (individuais, de pares, de pesquisa, prático ou experimental).		

Anexo 17 – Torneio de Voleibol

PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA

TORNEIO DE VOLEIBOL 2023/2024

Discentes: Tatiana Rocha e Cíntia Almeida

Oliveira de Azeméis, 25 de março de 2024

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	169
2. ORGANIZAÇÃO	170
3. REGULAMENTO E RECURSOS.....	172
3.1 Recursos Materiais.....	172
3.3 Equipamento e Balneários	173
3.4 Regras	173
4. PONTOS FORTES.....	175
5. PONTOS FRACOS	176
6. REGISTO FOTOGRÁFICO	176
ANEXOS

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Cartaz Torneio de Voleibol	169
Figura 2 - Número de Participantes	170
Figura 3 - Principal Função das Professoras Estagiárias	171
Figura 4 - Registo fotográfico - Voleibol Ensino Secundário.....	176

1. INTRODUÇÃO

No ambiente educacional da Escola Básica e Secundária Soares Basto, situada no coração da comunidade local, o dia 25 de março foi marcado por um evento notável que uniu alunos de todas as idades em uma jornada de desporto e camaradagem. Sob os céus da manhã, as quadras ganharam vida com o som animado de jogadores e espectadores enquanto o torneio de voleibol se desenrolava. Esta competição, que abrangeu todas as turmas, desde o 2º ciclo até ao ensino secundário, não foi apenas um evento desportivo comum, mas sim uma expressão tangível dos valores e da visão educativa da instituição.

O objetivo primordial desta atividade era muito mais do que simplesmente competir. Embora a adrenalina da competição certamente estivesse presente, o verdadeiro propósito era fomentar uma cultura de união, respeito e trabalho em equipe entre os estudantes. O desporto, como meio de educação integral, é reconhecido por sua capacidade de moldar não apenas corpos, mas também mentes. Neste contexto, o torneio de voleibol representou uma oportunidade única para os alunos aprenderem e praticarem esses valores fundamentais.

Ao longo deste trabalho, será explorado não apenas o evento em si, mas também os seus objetivos mais amplos e o impacto que teve na comunidade escolar. Analisar-se-á como essa atividade contribuiu para os objetivos educacionais da escola, bem como para o bem-estar físico, emocional e social dos estudantes. Através desta análise, será possível compreender a importância vital do desporto como um veículo não apenas para a saúde física, mas também para o desenvolvimento holístico dos jovens.



Figura 12 - Cartaz Torneio de Voleibol

2. ORGANIZAÇÃO

A organização do torneio de voleibol na Escola Básica e Secundária Soares Basto foi um esforço conjunto liderado por alguns professores do grupo de Educação Física. Este evento contou com a entusiástica participação de alunos de todos os níveis de ensino, desde o básico até ao secundário, formando equipas representativas de cada ano escolar. Ao todo, o torneio contou com a participação de 364 alunos, sendo 245 do género masculino e 119 do género feminino, demonstrando o amplo interesse e envolvimento da comunidade escolar no desporto. O 2º e 3º ciclo contaram com 211 participantes, com 92 do género feminino e 119 do género masculino. O ensino secundário contou com 153 participantes, destes 27 do género feminino e 126 do masculino.

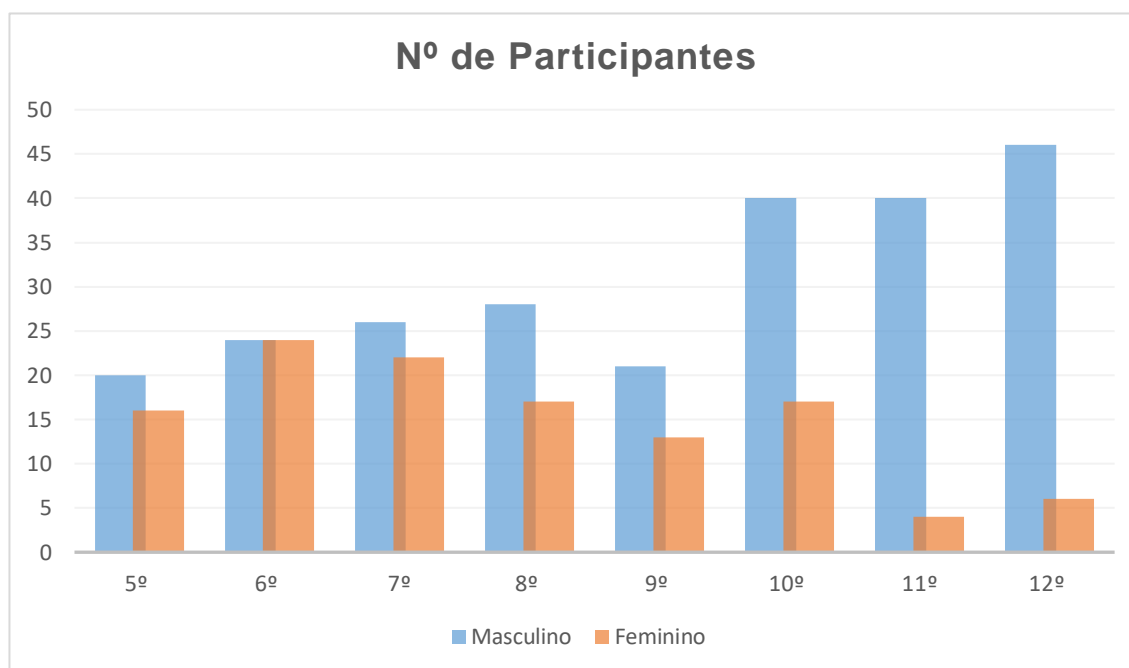


Figura 13 - Número de Participantes

O torneio estava programado para iniciar às 10h, porém, devido a um ligeiro atraso, começou às 10h30. Entretanto, muito antes desse horário, às 8h20, professores e alunos do curso profissional de desporto já estavam presentes para preparar o evento. A montagem dos campos e a organização das equipas foram cuidadosamente coordenadas durante este período inicial, assegurando que tudo estivesse pronto para o início das competições.

Antes mesmo do dia do torneio, houve uma preparação prévia para inscrever os alunos e definir a estrutura dos jogos. Através da contagem do número de equipas inscritas, foi possível determinar quantos jogos seriam realizados e quais equipas se enfrentariam em cada rodada. (anexo 1)

Durante o torneio, os alunos do 2º e 3º Ciclo competiram no pavilhão da escola Soares Basto, enquanto os alunos do ensino secundário utilizaram o pavilhão municipal. Esta divisão de espaços permitiu uma distribuição adequada das equipas e facilitou a logística do evento. No pavilhão da escola Soares Basto, foram montados 10 campos, permitindo que 20 equipas jogassem simultaneamente, enquanto no pavilhão municipal, foram disponibilizados 4 campos para as competições.

Um elemento crucial da organização foi o papel das professoras estagiárias, que desempenharam diversas funções durante o torneio. Elas contribuíram ativamente na montagem e arrumação do material, além de assumirem responsabilidades durante os jogos. As professoras estagiárias foram encarregues de apitar o início e o fim dos jogos, coordenar as equipas para os seus locais de jogo, informar sobre os próximos jogos e registar os resultados no Excel. A partir desses resultados, elas também tiveram a responsabilidade de definir quais as equipas avançariam para as fases subsequentes do torneio. Essa colaboração demonstrou o espírito de equipa e a dedicação dos envolvidos na organização do evento, contribuindo para o seu sucesso global. (anexo 2)



Figura 14 - Principal Função das Professoras Estagiárias

3. REGULAMENTO E RECURSOS

Durante a realização da atividade, foram estabelecidas algumas regras essenciais para orientar o comportamento, a conduta e o funcionamento da organização e da atividade, garantindo o cumprimento de padrões, a promoção da ordem, a segurança e a justiça.

3.1 Recursos Materiais

A realização de um torneio de voleibol como o que ocorreu na Escola Básica e Secundária Soares Basto, exigiu uma cuidadosa preparação em termos de recursos materiais. Desde os elementos básicos de jogo até à infraestrutura necessária para coordenar as partidas e os resultados, uma série de itens foram essenciais para garantir o sucesso do evento.

Em primeiro lugar, a disposição adequada das mesas e cadeiras foi fundamental para criar um ambiente confortável e funcional para os participantes, bem como para os espectadores. Estas forneceram espaços para a organização dos equipamentos e para a conveniência dos árbitros, organizadores e outros envolvidos no torneio.

As bolas de voleibol, naturalmente, constituíram o centro das atenções. A disponibilidade de um número suficiente de bolas de alta qualidade assegurou que cada jogo pudesse ser realizado sem interrupções, garantindo uma experiência de jogo fluida e justa para todos os participantes.

Para além disso, as redes de voleibol foram essenciais para estabelecer as divisões entre as quadras e proporcionar o meio para a prática deste desporto. A sua montagem e ajuste adequados foram cruciais para garantir a conformidade com as regulamentações e para promover condições de jogo equitativas.

A marcação dos pontos, feita através de um sistema claro e visível, foi necessária para acompanhar o progresso de cada partida e determinar os vencedores. Papéis de identificação dos campos de jogo e papeis com os horários e jogos a realizar forneceram informações importantes para os jogadores, espectadores e árbitros, assegurando uma coordenação eficaz e evitando conflitos de programação.

Os árbitros, por sua vez, contaram com apitos para fazer valer as regras do jogo e manter a ordem durante as partidas. Este instrumento simples, mas crucial, foi empregue para sinalizar faltas, interrupções e o final dos períodos de jogo, garantindo a fluidez e a justiça em cada confronto.

Por fim, os computadores desempenharam um papel central na gestão dos resultados e na definição das equipas que avançaram para as fases subsequentes do torneio. A utilização

de tecnologia permitiu uma análise rápida e precisa dos resultados, bem como uma comunicação eficaz com os participantes e os responsáveis pela organização do evento.

3.3 Equipamento e Balneários

Os balneários desempenharam um papel crucial no torneio de voleibol realizado na Escola Básica e Secundária Soares Basto. Prezando pela segurança e pelo adequado desempenho dos participantes, foi essencial garantir que estes estivessem devidamente equipados para competir. Por conseguinte, os alunos foram devidamente informados sobre a necessidade de possuírem vestuário e calçado apropriados para a prática desportiva, assegurando assim condições equitativas para todos os envolvidos.

A disponibilização de balneários nos pavilhões da escola e pavilhão municipal (apenas para o género masculino, devido ao número pequeno de balneários disponíveis) foi uma medida estratégica adotada pela organização do evento. Estes espaços proporcionaram aos participantes a privacidade e as condições necessárias para trocarem de roupa e se prepararem adequadamente para as provas. A escolha desses balneários baseou-se na sua proximidade com as áreas de competição, visando garantir fácil acesso e comodidade para todos os envolvidos.

Para assegurar a ordem e a segurança dos pertences dos alunos, foi proibido que estes deixassem qualquer valor ou material nos balneários durante a competição. Esta medida preventiva visava evitar possíveis extravios ou danos aos objetos pessoais dos participantes. Qualquer item deixado nos balneários poderia ser entregue aos funcionários em serviço nos pavilhões, garantindo assim a proteção dos pertences dos alunos e a tranquilidade durante o evento.

3.4 Regras

As regras do torneio de voleibol na Escola Básica e Secundária Soares Basto foram cuidadosamente delineadas para garantir um ambiente de competição justo e equitativo, promovendo o desempenho e a diversão dos participantes.

Para os alunos do 2º e 3º ciclo, o torneio adotou o formato de jogos 2x2. Cada turma teve a responsabilidade de inscrever duas equipas, uma masculina e uma feminina, cada uma composta, no máximo, por 4 alunos. Os jogos tiveram a duração de 8 minutos, sendo disputados sem interrupções, exceto quando determinado pelo árbitro.

As substituições foram permitidas apenas durante a realização do serviço. Em caso de empate ao final do jogo, uma rodada adicional foi realizada para determinar a equipe vencedora. O

serviço poderia ser executado em "passe", enquanto os restantes, caso existissem, poderiam ser realizados em "passe" ou "por baixo".

Já para os alunos do ensino secundário, o torneio adotou um formato de jogos 4x4. Da mesma forma, cada turma teve a oportunidade de inscrever duas equipas, uma masculina e uma feminina, cada uma constituída, no máximo, por 8 alunos. Os jogos tiveram a mesma duração de 8 minutos, sem interrupções, exceto quando determinado pelo árbitro.

Relativamente às regras do jogo, estas seguiam a mesma lógica que os jogos formais de voleibol, garantindo uma consistência e familiaridade com as práticas desportivas convencionais. Para ambos os níveis de ensino, as equipas foram submetidas a regras padrão de voleibol, adaptadas às dimensões e à dinâmica do torneio.

Quanto ao sistema de classificação, o torneio adotou uma abordagem por fases. Na primeira fase, que consistia em grupos, seriam apurados os dois melhores classificados de cada grupo para avançarem à fase seguinte. Esta etapa permitia que todas as equipas tivessem a oportunidade de competir e demonstrar o seu potencial. Na segunda fase, também dividida em grupos, apenas os primeiros classificados de cada grupo se qualificavam para a final. Esta abordagem recompensava o desempenho consistente ao longo do torneio e garantia que apenas as melhores equipas disputassem o título de campeãs.

Essa estrutura de classificação foi projetada para fornecer uma competição justa e emocionante, onde as equipas tiveram a oportunidade de progredir com base no seu desempenho e habilidades demonstradas em campo. Ao seguir essas diretrizes, o torneio assegurou uma experiência desportiva estimulante e gratificante para todos os participantes.

Estas regras, em consonância com os jogos formais de voleibol, foram estabelecidas com o objetivo de garantir um torneio dinâmico e emocionante, onde os alunos puderam demonstrar suas habilidades desportivas e desfrutar de uma experiência competitiva gratificante. O cumprimento dessas regras contribuiu para a integridade e o sucesso do evento como um todo, promovendo valores de fair play e camaradagem entre os participantes.

4. PONTOS FORTES

A atividade do torneio de voleibol na Escola Básica e Secundária Soares Basto apresentou diversos pontos fortes que contribuíram significativamente para o seu sucesso e impacto positivo na comunidade escolar.

Em primeiro lugar, a iniciativa promoveu a integração e a coesão entre os alunos de diferentes anos letivos, desde o 2º ciclo até ao ensino secundário. Ao reunir os estudantes em torno de uma atividade desportiva comum, o torneio criou oportunidades para que estes se conhecessem melhor, estreitassem laços de amizade e fortalecessem o sentido de pertença à escola.

Além disso, o torneio de voleibol incentivou a prática desportiva e a adoção de estilos de vida saudáveis entre os alunos. Ao participarem ativamente na competição, os estudantes tiveram a oportunidade de desenvolver habilidades físicas, melhorar a sua condição física e aprender a importância do trabalho em equipe e da cooperação.

A atividade também promoveu valores como o fair play, a disciplina e o respeito mútuo. Durante os jogos, os alunos foram incentivados a respeitar as regras, a aceitar as decisões dos árbitros e a competir de forma justa e respeitosa, independentemente do resultado.

Outro ponto forte do torneio foi a organização cuidadosa por parte dos professores e organizadores. Desde a montagem dos campos até à definição das equipas e à gestão dos jogos, o evento foi planeado e executado de forma eficiente, garantindo uma experiência fluida e agradável para todos os envolvidos.

Por fim, o torneio de voleibol proporcionou momentos de diversão, emoção e orgulho para os alunos, professores e restante comunidade escolar. Através da competição saudável e do espírito desportivo, os participantes puderam criar memórias duradouras e sentir-se parte de algo maior do que eles próprios.

5. PONTOS FRACOS

Apesar dos pontos fortes evidentes, o torneio de voleibol na Escola Básica e Secundária Soares Basto também apresentou algumas fraquezas que merecem ser destacadas para futuras melhorias.

Um dos principais pontos fracos foi a falta de professores para vigiar e auxiliar no pavilhão municipal, onde as equipas do ensino secundário competiram. Esta lacuna na supervisão pode ter comprometido a segurança e o bom funcionamento do evento, além de potencialmente criar situações de desorganização ou conflito entre os participantes.

Outro ponto fraco foi o atraso no início do torneio, que estava programado para começar às 10h, mas acabou iniciando às 10h30. Este atraso pode ter causado inconvenientes para os participantes e espectadores, além de diminuir o tempo disponível para as competições. A pontualidade é crucial para o bom desenvolvimento de eventos desportivos e deve ser priorizada em futuras ocasiões.

Para além disso, poderiam ter sido implementadas medidas adicionais para garantir uma melhor organização e gestão do torneio, como a distribuição de tarefas mais claramente entre os organizadores, e a definição de protocolos de comunicação mais eficazes.

É importante reconhecer esses pontos fracos como oportunidades de aprendizagem e aprimoramento para eventos futuros. Ao identificar e abordar essas questões, é possível garantir que o torneio de voleibol na Escola Soares Basto continue a ser uma experiência positiva e bem-sucedida para todos os envolvidos.

6. REGISTO FOTOGRÁFICO



Figura 15 - Registo fotográfico - Voleibol Ensino Secundário

Anexo 18 – Atividade Jogos Tradicionais

**PARTICIPAÇÃO
NA ESCOLA**

**Proposta de Atividade
Desportiva**

Núcleo de Estágio: Professora Cíntia Almeida e Professora Tatiana
Rocha

ÍNDICE

Organização.....	3
Descrição	3
Objetivos.....	4
Objetivos Gerais:	4
Objetivos Específicos:.....	4
Local, Data e Hora da Atividade.....	5
Programação.....	5
Público-Alvo	5
Processo.....	6
Estações	7
Estação 1 – Passagem no Rio	7
Estação 2 – Jogo das Latas.....	7
Estação 3 – A colher e o ovo	7
Estação 4 – Corrida de Sacos	8
Estação 5 – Encontra o rebuçado.....	8
Estação 6 – Corrida a três pés	8
Estação 7 – Corrida de andas	8
Estação 8 – Malha adaptada	8
Estação 9 – Jogo do galo	9
Estação 10 – Tração à corda.....	9
Reflexão Final.....	10
Registo Fotográfico.....	12

Título de Projeto: “Tradição em Movimento”

Organização

A proposta para este evento está a ser desenvolvida pelas professoras estagiárias de Educação Física. Para a organização efetiva do evento, será solicitada a colaboração dos professores de Educação Física, que desempenharão um papel crucial na dinâmica das atividades planeadas e no acompanhamento dos alunos. Irá também ser pedido a participação de alunos das turmas responsáveis pelas professoras estagiárias (10.A, 12.B e 11.CD), para diversas funções como acompanhamento dos grupos de alunos, explicação das estações, controlo e certificação de cada estação, entre outros.

Descrição

A atividade proposta consistirá num circuito dinâmico composto por uma variedade de estações, cada uma oferecendo atividades desportivas baseadas em jogos tradicionais. A dinâmica do evento envolverá a divisão de cada turma de alunos em grupos, que serão subsequentemente distribuídos entre as diversas estações. Cada grupo de alunos será designado para uma estação específica, onde realizarão uma atividade desportiva relacionada a jogos tradicionais. A ideia é que cada grupo permaneça na estação até à conclusão bem-sucedida da atividade proposta, após a qual se deslocarão para a estação seguinte. As estações serão numeradas de 1 a 10, e a rotação seguirá uma ordem sequencial.

A importância dos jogos populares neste contexto reside na sua capacidade única de unir gerações, transmitindo tradições de uma maneira lúdica e educativa. Para além disso, estes jogos contribuem para o desenvolvimento físico, social e cultural dos participantes, oferecendo uma oportunidade valiosa de conexão com a herança cultural e de resgate da alegria intrínseca das brincadeiras de infância. Os jogos populares selecionados para as atividades do circuito foram escolhidos estrategicamente para contribuir para o desenvolvimento das variadas capacidades motoras, tais como: Equilíbrio, Ritmo, Agilidade, Orientação Espaço-temporal, Orientação Óculo-Manual e Orientação Óculo- Pedal.

Objetivos

Cada evento é concebido com uma visão clara e específica, fundamentada em objetivos gerais e específicos que, por sua vez, desempenham um papel crucial no delineamento e na execução bem-sucedida das atividades propostas. Estes objetivos representam uma bússola orientadora, direcionando os esforços para alcançar metas amplas e metas mais detalhadas que, em conjunto, formam uma experiência coesa e enriquecedora. Dessa forma, apresentam-se a seguir os objetivos gerais e específicos desta atividade:

Objetivos Gerais:

- Proporcionar às crianças do 4ºano, uma atividade de enriquecimento cultural e desportivo, que contribua para reforçar a motivação e o prazer pela prática de atividade física;
- Promover a participação da comunidade escolar nas atividades dinamizadas pelo Agrupamento;
- Conhecimento da escola e do que esta tem para oferecer eventualmente nos anos de escolaridade seguintes.

Objetivos Específicos:

- Proporcionar aos alunos uma experiência divertida e lúdica, reforçando a importância do jogo como elemento fundamental no desenvolvimento humano;
- Valorizar e resgatar os jogos tradicionais que fazem parte da rica herança cultural, proporcionando aos participantes uma conexão mais profunda com as tradições locais e nacionais;
- Estimular o desenvolvimento físico, social e cultural dos participantes;
- Criar oportunidades para a interação social, fortalecendo os laços entre os participantes, promovendo a colaboração, o trabalho em equipa e o respeito mútuo.
- Enfatizar a importância do evento como uma oportunidade para aprender sobre diferentes manifestações culturais presentes nos jogos, promovendo a diversidade e o respeito às tradições.

Local, Data e Hora da Atividade

O evento terá lugar nos espaços exteriores das instalações desportivas do Agrupamento, mais precisamente na Pista de Atletismo, contudo, no caso de as condições meteorológicas não serem favoráveis a atividade terá lugar no pavilhão municipal. A data marcada para esta atividade será o dia 28 de maio. Quanto aos alunos participantes foram convidadas todas as turmas do 4º ano de escolaridade das escolas pertencentes ao agrupamento, nomeadamente: **Grupo 1:** Escola Básica N.º 4 de Oliveira de Azeméis; Escola Básica N.º 1 de Cruzeiro; **Grupo 2:** Escola Básica N.º 1 de Oliveira de Azeméis; Escola Básica de Madaíl; Escola Básica Comendador António da Silva Rodrigues.

Programação:

- 09:00 – 09:15:** Receção aos alunos (Grupo 1);
- 09:15 – 09:30:** Seleção de equipas e divisão das mesmas pelas estações;
- 09:30 – 10:30:** Decorrer da atividade;
- 10:30 – 10:45:** Intervalo;
- 10:45 – 11:00:** Receção aos alunos (Grupo 2);
- 11:00 – 11:10:** Seleção de equipas e divisão das mesmas pelas estações;
- 11:10 – 12:00:** Final da atividade;

Público-Alvo

O público-alvo para esta atividade são os alunos do 4º ano das escolas do Agrupamento de Escolas Soares Basto. A proposta visa alcançar o maior número possível de participantes, contemplando todas as escolas primárias que compõem o agrupamento. No entanto, no caso de ser necessário transporte para os alunos, a participação poderá ser ajustada para garantir a presença dos estudantes. Se não houver a possibilidade de transporte, os alunos envolvidos apenas serão provenientes da Escola Básica N.º 1 de Oliveira de Azeméis e da Escola Básica N.º 4 de Oliveira de Azeméis;

Processo

O processo de execução deste evento envolverá várias etapas fundamentais, garantindo uma organização eficaz e a participação abrangente dos alunos. O procedimento delineado é o seguinte:

- Apresentação e Aprovação da Atividade pelo Orientador de Estágio: Inicialmente, a atividade será apresentada ao orientador de estágio, discutindo-se os objetivos, o formato e os recursos necessários para garantir aprovação e orientação adequada.
- Apresentação e Pedido de Autorização à Direção do Agrupamento: Um pedido formal será submetido à direção do Agrupamento para apresentar a atividade, detalhar os objetivos e solicitar a devida autorização para sua realização nas instalações.
- Apresentação da Atividade ao Grupo de Educação Física: Posteriormente, a proposta será compartilhada com o grupo de Educação Física, procurando alinhar a iniciativa com as metas educacionais do agrupamento.
- Apresentação e Pedido de Aprovação no Conselho Pedagógico: a realização desta atividade carece de aprovação por este órgão.
- Pedido de Colaboração aos Professores e Alunos: Professores de Educação Física serão contactados para colaborar no evento, juntamente com alunos das turmas responsáveis pelas professoras estagiárias (10.A, 12.B e 11.CD) serão convidados a colaborar ativamente.
- Envio do Convite às Escolas Envolvidas: e Professores As escolas envolvidas serão oficialmente convidadas a participar, recebendo informações detalhadas sobre o evento e os procedimentos necessários. Os professores das turmas irão também receber esse convite.
- Criação de Autorizações para Entrega aos Encarregados de Educação: Documentos de autorização serão criados para serem entregues aos encarregados de educação, assegurando que os alunos possam participar na atividade e detalhando qualquer informação relevante.
- Pedido para o Transporte dos Alunos: No caso de necessidade de transporte para os alunos, será realizado um pedido formal às autoridades responsáveis ou às escolas envolvidas, garantindo a deslocação adequada dos participantes até às instalações do Agrupamento.

Estações:

1. Passagem no rio;
2. Jogo das latas;
3. A colher e o ovo;
4. Corrida de sacos;
5. Encontra o rebuçado
6. Corrida a três pés;
7. Corrida de andas;
8. Malha adaptada;
9. Jogo do galo;
10. Tração à corda;



Estação 1 – Passagem no Rio

Um aluno de cada equipa possui 2 arcos e 1 vareta. O objetivo é o aluno deslocar-se podendo apenas encontra-se dentro do perímetro interior dos arcos. Com a vareta o aluno deve deslocar os arcos um para a frente do outro e assim conseguir avançar no terreno e chegar primeiro à linha de chegada.



Estação 2 – Jogo das Latas

No Jogo das Latas, os alunos têm a missão de derrubar uma pirâmide de latas usando uma bola, lançando-a com precisão em direção ao alvo. Esta atividade visa desenvolver a coordenação, ação motora de lançamento e a precisão.



Estação 3 – A colher e o ovo

Os alunos são desafiados a equilibrar um ovo numa colher, enquanto percorrem uma determinada distância. A destreza manual e a concentração são fundamentais para superar esse desafio. Esta estação tem como objetivo aprimorar as habilidades motoras finas e a concentração dos participantes, enquanto promove a diversão e o espírito desportivo.



Estação 4 – Corrida de Sacos

Nesta atividade, os alunos realizam uma corrida dentro de sacos de pano/serapilheira, sendo que cada participante deve pular com as pernas juntas, tentando chegar à linha de chegada primeiro. O principal objetivo desta estação é desenvolver habilidades de equilíbrio e coordenação, ao mesmo tempo em que promove a competição saudável entre os alunos.



Estação 5 – Encontra o rebuçado

Os alunos procuram por rebuçados espalhados num recipiente com farinha, podendo apenas utilizar a cara para procurar. O principal objetivo é promover a confiança e a conscientização sensorial, proporcionando uma atividade única e divertida



Estação 6 – Corrida a três pés

Nesta estação, os alunos formam duplas, amarrando uma perna à perna do parceiro, e competem numa corrida a três pés. Esta tarefa visa promover a comunicação e coordenação entre os participantes, enquanto incentiva ao trabalho em equipa e à diversão durante a corrida.



Estação 7 – Corrida de andas

Esta tarefa consiste numa corrida entre os alunos, possuindo estes um par de andas, para colocar debaixo de cada pé. A estação visa desenvolver habilidades de equilíbrio e coordenação, proporcionando uma experiência divertida e desafiadora para os participantes.



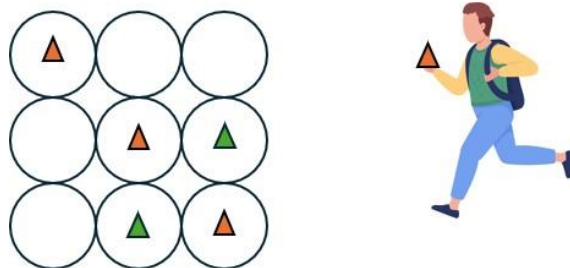
Estação 8 – Malha adaptada

Com os alunos atrás de cada zona demarcada lançam as argolas (uma de cada vez) para tentar acertar no pino do outro lado do campo de jogo. Em seguida as argolas são lançadas pelo aluno adversário. Ganha a equipa que conseguir lançar mais argolas para o pino.



Estação 9 – Jogo do galo

Cada equipa com sinalizadores de uma cor respetiva. Cada equipa deve correr até aos arcos e efetuar o jogo do galo. A 1ª equipa a formar linha ganha.



Estação 10 – Tração à corda

A atividade de Tração à Corda é uma competição empolgante entre duas equipas, sendo que cada equipa se posiciona em lados opostos de uma linha demarcada no chão com uma corda robusta estendida entre elas. O objetivo é puxar a outra equipa em direção ao próprio lado da linha.

Este exercício visa promover a colaboração, o trabalho em equipa e a força física. Para além disso, os alunos necessitam de sincronizar os seus movimentos, combinando forças para superar a resistência da equipa adversária.



Reflexão Final

Refletindo sobre a implementação dos jogos tradicionais na aula de Educação Física realizada no dia 28 de maio, uma série de considerações e análises surgem a partir da experiência vivenciada. A atividade iniciou pontualmente, às 9 horas e terminou ligeiramente mais tarde que o previsto, uns 15 minutos. A atividade em si pode ser considerada um sucesso geral. Desde o seu início até o seu término, houve uma fluidez notável, sem lapsos significativos ou momentos de estagnação. Todos os participantes, sejam os alunos do 4º ano, entusiasticamente envolvidos, ou os monitores do ensino secundário (alunos do 10º A, 12º B e 11º CD), responsáveis e dedicados, contribuíram para o dinamismo e a atmosfera positiva que permeou a atividade.

É notável observar como os alunos do 4º ano responderam positivamente aos jogos propostos. A sua participação ativa e entusiasmo evidenciaram não apenas o interesse nas atividades físicas, mas também a oportunidade de interação social e o estímulo à competição amigável proporcionados pelos jogos tradicionais. Para além disso, a atividade serviu como uma excelente oportunidade para os alunos do 4º ano experimentarem uma amostra do que os espera no próximo ano letivo, quando ingressarão no 5º ano, constituindo-se como uma forma eficaz de familiarização com o ambiente escolar e as suas possibilidades e ofertas. Para os monitores do ensino secundário, essa experiência foi enriquecedora em vários aspetos, uma vez que lhes forneceu uma oportunidade para interagir com alunos mais jovens e compreender melhor as suas características individuais e ainda serviu como um exercício de responsabilidade e liderança. Estes monitores foram encarregues de explicar as regras e orientar as transições entre as estações, e também foram desafiados a resolver problemas e conflitos que surgiram durante o decorrer da atividade, demonstrando maturidade e habilidades de resolução de problemas. Um dos pontos fortes desta atividade foi a organização prévia realizada pelas professoras estagiárias. As professoras estagiárias demonstraram um compromisso exemplar ao preparar meticulosamente todos os detalhes da atividade com antecedência, garantindo que tudo estivesse pronto para receber os alunos no dia designado. Nos dias que antecederam a atividade, elas dedicaram tempo para se reunir com cada turma de monitores, fornecendo orientações detalhadas sobre as regras e a organização da atividade.

Isso incluiu a definição dos espaços para cada estação, o preparo antecipado do material necessário (trouxeram de casa e pediram aos professores do grupo de Educação física, material emprestado, visto que a escola não tinha esse material disponível) e a impressão das identificações dos jogos. Para além disto, as professoras estagiárias coordenaram eficientemente a divisão dos alunos em equipes e atribuíram a cada equipe um monitor responsável por uma estação específica. Essa estratégia não apenas facilitou no gerir dos participantes durante a atividade, mas também garantiu que todos os alunos fossem adequadamente supervisionados e orientados. Durante a troca de monitores, as organizadoras da atividade demonstraram uma preocupação genuína com o envolvimento contínuo dos participantes. Em vez de permitir que os alunos ficassem ociosos enquanto aguardavam a chegada dos próximos monitores, elas habilmente organizaram uma atividade em grupo, incentivando todos os alunos a dançar juntos. Essa iniciativa manteve os alunos envolvidos e entretidos, e facilitou uma transição suave entre as estações, garantindo que o fluxo da atividade não fosse interrompido.

No entanto, mesmo diante do sucesso geral, alguns aspetos poderiam ter sido aprimorados. Por exemplo, a transição entre as atividades, especialmente durante a troca de monitores, poderia ter sido mais fluida. A introdução de uma atividade de dança como intervalo foi uma estratégia criativa, porém, algumas falhas na comunicação e na orientação dos alunos durante essa transição podem ter causado confusão e interrupções desnecessárias. Outro aspeto a considerar é a questão das condições climáticas. Num dia de calor intenso, seria benéfico providenciar garrafas de água para os alunos, garantindo o seu conforto e bem-estar durante a atividade. Esta simples medida teria contribuído para melhorar a experiência dos participantes e prevenir possíveis desconfortos causados pelo calor. Em última análise, a implementação dos jogos tradicionais na aula de Educação Física não apenas proporcionou uma experiência divertida e enriquecedora para os alunos, mas também destacou a importância do trabalho em equipa, do planeamento cuidadoso e do compromisso dos educadores em garantir o sucesso de atividades extracurriculares. O êxito desta atividade reflete não apenas o talento e a dedicação das professoras estagiárias, mas também a importância de abordagens criativas e bem organizadas no ensino da Educação Física e no desenvolvimento integral dos alunos.

Registro Fotográfico



Anexo 19 – Autorização Encarregados de Educação – Projeto de Investigação

Pedido de Autorização para Aplicação de Questionário

Caro(a) Encarregado de Educação,

Vem-se, por este meio, solicitar a vossa autorização para a aplicação de um questionário junto aos educandos da Escola Básica e Secundária Soares Basto. Este pedido integra-se no âmbito de um projeto de investigação conduzido pela Professora Estagiária Tatiana Rocha, no contexto da conclusão do 2º Ciclo de Estudos, especificamente no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior.

O objetivo principal do questionário é investigar as atitudes e motivações dos alunos em relação às Atividades Gímnicas lecionadas nas aulas de Educação Física, pretendendo-se identificar fatores que possam influenciar negativamente o envolvimento dos alunos nessas atividades. Para além disso, o questionário visa analisar como o ambiente das aulas impacta a motivação nas atividades gímnicas, considerando variáveis como instalações, recursos e métodos de ensino. Esta pesquisa é de suma importância para o aprimoramento do processo educativo e contribuirá significativamente para o desenvolvimento profissional da Professora Estagiária.

As respostas obtidas serão tratadas com confidencialidade e utilizadas única e exclusivamente para fins académicos. Não haverá divulgação de dados individuais, garantindo-se assim o anonimato dos participantes.

A aplicação do questionário está prevista para março de 2024, sendo constituído por questões de resposta rápida, demorando no máximo 15 minutos. Certifica-se de que a interrupção das atividades letivas será mínima e que todos os esforços serão envidados para evitar qualquer perturbação no regular funcionamento das aulas, sendo este questionário preenchido durante as aulas de Educação Física, em conjunto com o professor responsável.

Deste modo, solicita-se a vossa colaboração e autorização para que os educandos possam participar voluntariamente neste estudo. Certa da vossa compreensão e colaboração, agradeço antecipadamente pela atenção dispensada a este pedido.

Atenciosamente,

Tatiana Rocha

Eu, _____, Encarregado de Educação do
aluno, _____, do _____ ano, da turma _____,
autorizo /não autorizo , o meu Educando a participar no Projeto de Investigação.

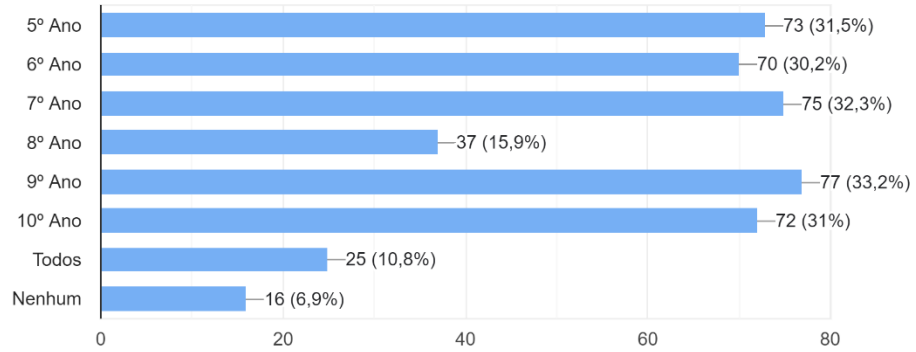
Oliveira de Azeméis, ____ de _____ de 2024

O Encarregado de Educação

Anexo 20 – Resultados e Questões do Questionário

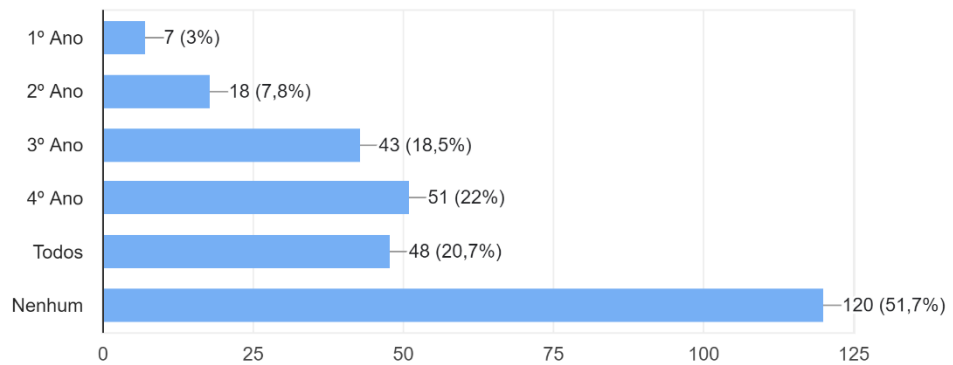
Em que anos de escolaridade te recordas de ter abordado a ginástica nas aulas de Educação Física? (Seleciona o(s) ano(s) em que abordaste esta modalidade)

232 respostas



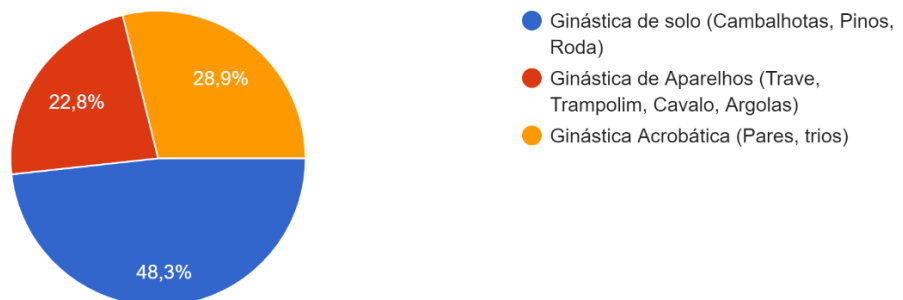
Em que anos de escolaridade do Ensino Primário, tiveste aulas de Ginástica, na Educação Física?

232 respostas

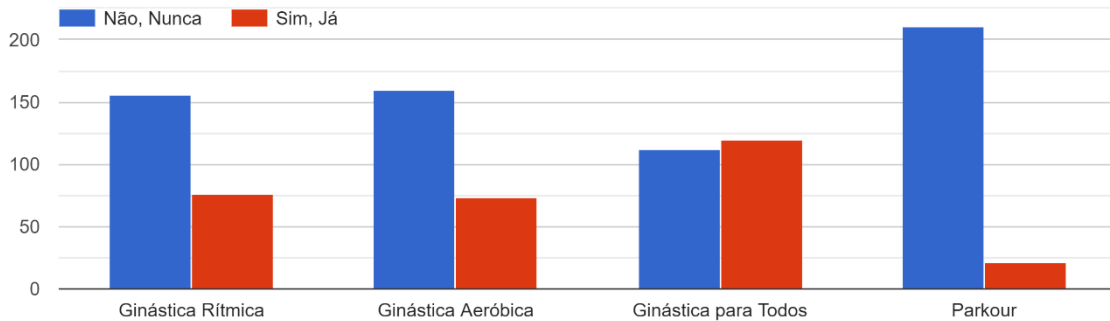


Quais foram os conteúdos da modalidade de ginástica que abordaste com maior frequência nas aulas de Educação Física?

232 respostas

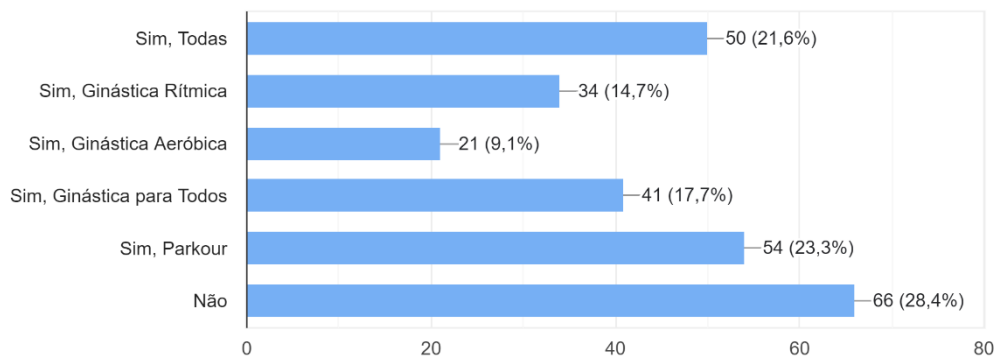


Já tiveste ginástica Rítmica, Aeróbica, Ginástica para todos ou Parkour, nas aulas de Educação Física?

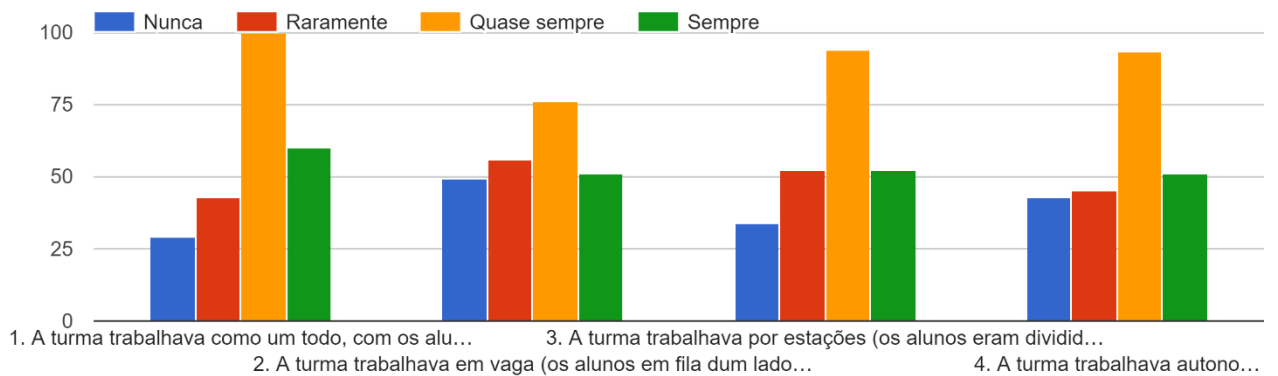


Gostarias que essas Modalidades da Ginástica fossem lecionadas nas aulas de Educação Física?

232 respostas

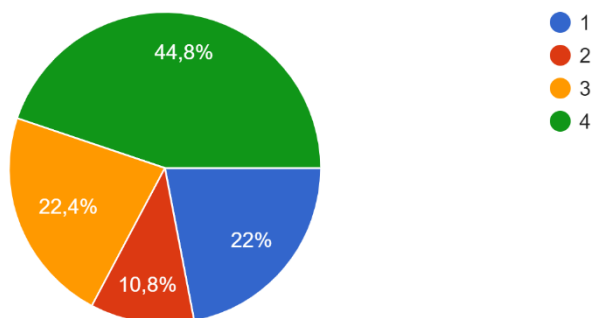


Qual a estrutura de aula de ginástica normalmente utilizada pelo professor?



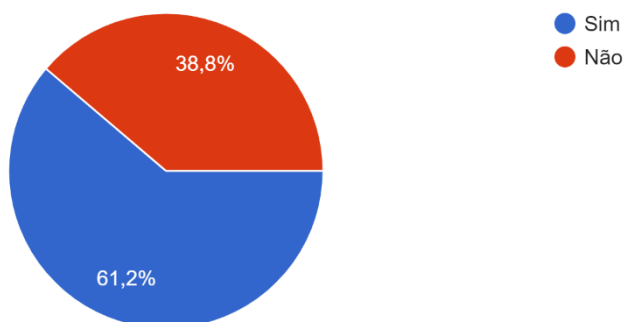
Das opções acima referidas (1, 2, 3 ou 4), qual gostavas mais de trabalhar?

232 respostas



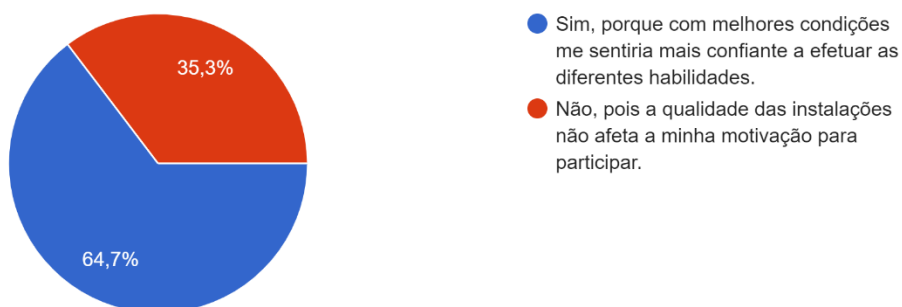
Tens receio de realizar as habilidades exigidas na Ginástica devido ao risco de lesões?

232 respostas



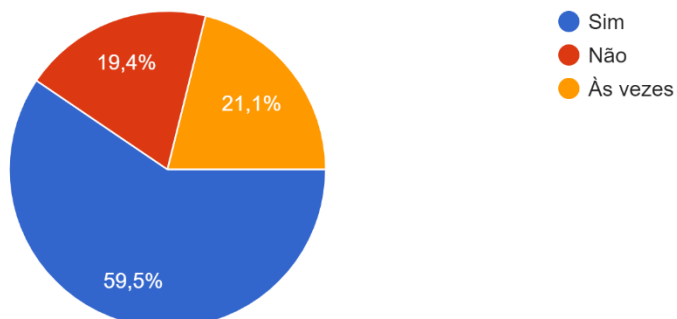
A qualidade das instalações (ginásio, equipamentos, materiais, etc.) afeta a tua vontade de participar nas atividades gímnicas?

232 respostas



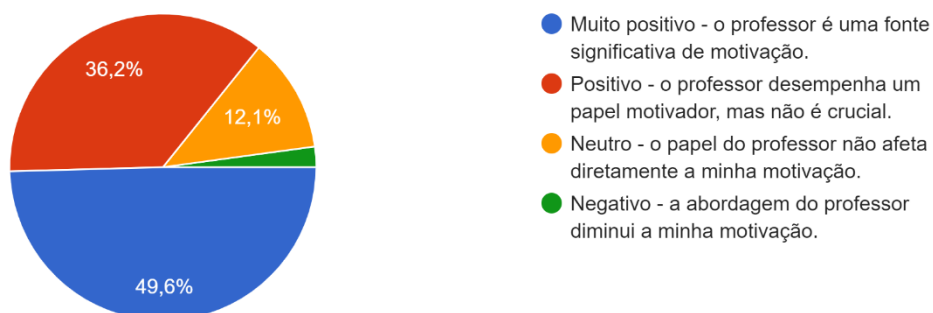
Sentiste apoio e motivação por parte do professor de Educação Física para desenvolveres novas habilidades gímnicas?

232 respostas



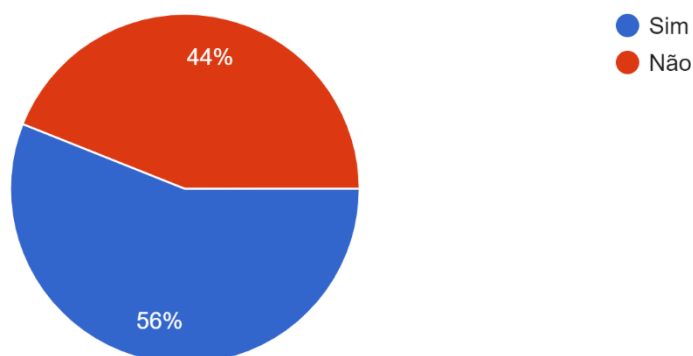
Como classificas o impacto do professor na tua motivação para te envolveres ativamente nas atividades gímnicas?

232 respostas



A forma como és avaliado(a) nas aulas de ginástica afeta a tua motivação?

232 respostas



Como preferias ser avaliado nas aulas de ginástica? Indica o teu nível de concordância com cada opção numa escala de 1 a 3, onde 1 significa "Não c...", 2 é "Neutro" e 3 significa "Concordo totalmente".

