

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Frei Heitor Pinto
Comparação entre estratégias de ensino
multinível e mononível na lecionação de uma
unidade didática de Basquetebol
Bruno Borges Teixeira

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

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

junho de 2025

Folha em branco

Declaração de Integridade

Eu, Bruno Borges Teixeira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M14580 de/o do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade das Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27/06/2025

Bruno Borges Teixeira

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Folha em branco

Agradecimentos

A realização deste documento representou o culminar de um percurso académico exigente e o reflexo do apoio incondicional constante daqueles que sempre acreditaram em mim.

Em primeiro lugar, manifesto o meu mais profundo e sincero agradecimento aos meus pais, cujo exemplo de dedicação, resiliência e generosidade sempre nortearam o meu percurso. A vossa incansável preocupação em garantir todas as condições materiais, emocionais e motivacionais para o meu desenvolvimento pessoal e académico foi, é e será sempre a base sólida sobre a qual construo os meus objetivos.

Aos meus avós, agradeço pela presença serena e inspiradora ao longo de toda a minha vida. Os vossos ensinamentos, carinho e suporte foram fundamentais nos momentos de maior exigência, sendo, para mim, fontes de sabedoria, equilíbrio e motivação.

À minha namorada, expresso um agradecimento particularmente sentido. A tua compreensão, paciência e incentivo constante foram determinantes para que mantivesse a motivação e o foco ao longo de todo este processo. A tua presença, nos momentos mais desafiantes, foi essencial para que nunca perdesse de vista os meus objetivos.

Ao Professor Doutor Ricardo Ferraz, Orientador Científico, agradeço profundamente o acompanhamento rigoroso e permanente durante todo o Estágio Pedagógico, a disponibilidade constante e o incentivo à minha superação intelectual e científica. A sua orientação foi essencial para o desenvolvimento das minhas competências pedagógicas, de investigação e para a consolidação de uma postura ética, crítica e reflexiva enquanto profissional.

Ao Professor José Pedro Fernandes, Orientador Cooperante, expresso o meu mais sincero reconhecimento pela confiança depositada, pela autonomia concedida ao longo do estágio e pelo acompanhamento atento e dedicado que sempre manifestou, tanto no plano profissional como pessoal. A sua orientação foi determinante para o meu crescimento enquanto futuro docente.

A todos vós, o meu mais profundo reconhecimento. Este trabalho é, em grande parte, vosso. Obrigado por me ajudarem a chegar onde nunca teria conseguido chegar sozinho.

Folha em branco

Resumo

Este documento foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no 2.º ciclo de estudos, nomeadamente, no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior. Esta etapa ocorreu no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, na Covilhã. O Relatório de Estágio encontra-se dividido em dois Capítulos, denominados de “Intervenção Pedagógica” e “Investigação e Inovação Pedagógica”, respetivamente. O primeiro refere-se à atuação prática no estabelecimento de ensino, relatando ao pormenor cada área de intervenção escolar. O segundo diz respeito ao desenvolvimento de uma investigação, com o propósito de um melhor entendimento sobre a eficácia de diferentes abordagens ao planeamento de ensino em Educação Física. A investigação compara resultados entre dois grupos, numa Unidade Didática de Basquetebol, em que se aplicaram duas metodologias distintas, mais propriamente, a abordagem mono-nível e abordagem multi-nível.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Ensino; Abordagens; Basquetebol.

Folha em branco

Abstract

This document was produced within the scope of the Pedagogical Internship Curricular Unit, included in the 2nd cycle of studies, namely, in the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Beira Interior. This stage took place at the Frei Heitor Pinto School Group, in Covilhã. The Internship Report is divided into two Chapters, named “Pedagogical Intervention” and “Pedagogical Research and Innovation”, respectively. The first concerns practical action in the educational establishment, reporting in detail each area of school intervention. The second concerns the development of research, with the purpose of better understanding the effectiveness of different approaches to planning teaching in physical education. The research compares results between two groups, in a Basketball Didactic Unit, in which two different methodologies were applied, more specifically, the single-level approach and the multi-level approach.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical education; Teaching; Approaches; Basketball.

Folha em branco

Índice

CAPÍTULO 1: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	17
1. Introdução	17
2. Contextualização	18
2.1 Escola	18
2.2 Grupo de Educação Física	19
2.3 Professor Estagiário.....	20
3. Intervenção	22
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	23
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	23
3.1.1.1. Princípios Base	23
3.1.1.2. Planeamento	24
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	26
3.1.1.4. Avaliação	26
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	27
3.1.2.1. Princípios Base.....	28
3.1.2.2. Planeamento.....	30
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	33
3.1.2.4. Avaliação.....	36
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	38
3.2.1. Desporto Escolar	38
3.2.2. Intervenção na Escola.....	40
3.3.3. Direção de Turma	42
3.3.4. Integração com o Meio	43
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional	44
4. Reflexão Final.....	45
5. Referências	47
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	50
1. Introdução	50

2. Metodologia.....	53
2.1. Participantes.....	53
2.2. Procedimentos	53
2.3. Análise e Tratamento de Dados	56
3. Resultados	57
4. Discussão	60
5. Conclusão.....	65
6. Referências	67
Anexos	72

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Definição de ação apropriada ou inapropriada para cálculo dos índices do GPAI.....	55
Tabela 2 - Variáveis utilizadas para os momentos de avaliação inicial e final.	56
Tabela 3 - Estatísticas descritivas dos diferentes momentos (AI e AF), por grupo, para os índices GPAI.	57
Tabela 4 - Comparação intragrupo de Wilcoxon Signed-Rank AI vs AF para os índices GPAI.....	58
Tabela 5 - Estatísticas descritivas dos diferentes grupos analisados.	59
Tabela 6 – Comparação intergrupo ANCOVA GMN vs GM, para os índices GPAI.	60

Folha em branco

Lista de Acrónimos

UBI	Universidade da Beira Interior
EP	Estágio Pedagógico
GRP	Gabinete de Relações Públicas
PE	Professor Estagiário
DE	Desporto Escolar
AEFHP	Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto
GMN	Grupo Multinível
GM	Grupo Mononível
UD	Unidade Didática
PDA	Plano de Aula
PA	Plano Anual
MEC	Modelo da Estrutura do Conhecimento
GPAI	<i>Game Performance Assessment Instrument</i>
DMI	Decision Making Index (Índice de Tomada de Decisão)
SEI	Skill Execution Index (Índice de Execução Técnica)
SI	Support Index (Índice de Apoio)
DI	Defensive Index (Índice Defensivo)
GI	Game Involvement (Envolvimento no Jogo)
GP	Game Performance (Performance no jogo)
AA	Ação Apropriada
AI	Ação Inapropriada
AD	Avaliação Diagnóstica
AE	Aprendizagens Essenciais
PASEO	Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
ENEC	Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania
NI	Nível Introdutório
NE	Nível Elementar
NA	Nível Avançado
DGE	Direção-Geral da Educação

Folha em branco

CAPÍTULO 1: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O último ano do mestrado de Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior (UBI), consiste na realização de um estágio pedagógico (EP) no qual as aprendizagens teórico-práticas adquiridas no ano anterior são aplicadas em contexto real, nos Ensinos Básico e Secundário. Durante o período de estágio, é também desenvolvido um trabalho de investigação. A inserção no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, na Covilhã, enquanto professor estagiário, permitiu-me a responsabilidade parcial de uma turma de 9º ano e a autonomia total de uma turma de 10º ano. Adicionalmente, permitiu-me o acompanhamento do grupo-equipa de voleibol, integrado no Desporto Escolar e a participação/assessoria na direção da turma B do 10º ano.

O presente documento relata de forma pormenorizada a intervenção pedagógica, com a devida contextualização no AEFHP. Além disso propõe-se analisar, sob uma perspetiva autorreflexiva, as vicissitudes e tomadas de decisão que caracterizaram o percurso de desenvolvimento do PE enquanto futuro profissional na área da docência de EF, visando escrutinar a evolução pedagógica e profissional, com o intuito de identificar os elementos fulcrais que influenciaram a trajetória formativa. O estágio proporcionou-me uma reflexão contínua sobre o meu papel enquanto profissional de educação no contexto escolar. Conteúdos como os planos anuais de turma, estratégias de ensino, metodologias de avaliação, inserção na Comunidade Escolar e funções desempenhadas no decorrer do estágio estão descritos nas seguintes áreas: Área I – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Área III – Desenvolvimento Profissional. A investigação apresenta-se no Capítulo II, onde os tópicos relativos à sua metodologia, aplicação e discussão de resultados são abordados e desenvolvidos.

A intervenção pedagógica, passou por diferentes participações nos diversos contextos escolares, entre os quais: reuniões iniciais de preparação para o ano letivo; reuniões de conselho de turma; reuniões de departamento; reuniões intercalares; planeamento e organização de atividades desportivas escolares (dentro e fora do espaço escolar); saídas com o DE (Grupo-equipa Voleibol e Corta-Mato) e a lecionação autónoma de alguns treinos do grupo-equipa de voleibol masculino e voleibol feminino.

2. Contextualização

2.1 Escola

A ESFHP, localizada na Covilhã, foi o local que escolhi para realizar o meu EP. A minha escolha foi fácil por várias razões, entre as quais o ter sido aluno desta escola, o que me permitiu conhecer todo o espaço escolar, a equipa de professores e a equipa de assistentes operacionais e principalmente o ter tido uma experiência extremamente enriquecedora e inesquecível, enquanto aluno da mesma.

A ESFHP oferece uma ampla gama de opções educativas, cobrindo o 3º Ciclo e o Ensino Secundário nas vertentes de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades e Artes Visuais. Paralelamente, integra cursos profissionais, que têm como objetivo preparar os alunos para uma entrada direta no mercado de trabalho, com especializações em áreas como, a Informática, Curso de Massagem Estética e Bem-Estar, a Farmácia e o Desporto.

Após ter sido aluno nesta escola, esta sofreu inúmeras alterações e melhorias através de obras profundas. A escola, neste momento, dispõe de amplas salas de aula, laboratórios equipados para o ensino das ciências naturais e físico-químicas, uma biblioteca, um auditório utilizado para palestras, eventos culturais e reuniões escolares. Adicionalmente, conta com espaços desportivos que incluem uma sala de ginástica, um pavilhão desportivo adaptado e três campos exteriores para modalidades coletivas (anexo 1).

De acordo com o Projeto Educativo do AEFHP, as linhas orientadoras são definidas para a formação holística dos alunos, promovendo um ensino de qualidade baseado em valores de equidade, inclusão e cidadania. Este documento, com validade de três anos, visa responder aos desafios de uma sociedade moderna e em constante transformação. A missão do AEFHP consiste em proporcionar um ensino de excelência, fomentando o desenvolvimento de cidadãos autónomos, responsáveis e críticos. A visão reflete a necessidade de uma liderança participativa e uma gestão dinâmica, centrada nas pessoas e no trabalho colaborativo. Os valores do agrupamento incluem liberdade, justiça, solidariedade, sustentabilidade e respeito pela diversidade.

O projeto define metas específicas, como:

- Aumentar as taxas de sucesso escolar em todas as disciplinas.
- Reduzir o abandono e o absentismo escolar.
- Promover a inclusão, adaptando as práticas às necessidades de cada aluno.
- Desenvolver competências definidas no "Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória".

A implementação do projeto é monitorizada através de indicadores de avaliação, reuniões e relatórios periódicos, garantindo um processo dinâmico e alinhado com as necessidades da comunidade escolar. (AEFHP, 2023)

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física, do AEFHP, está inserido no Departamento de Expressões. Este grupo, desempenha um papel crucial no desenvolvimento motor dos alunos e na aquisição de competências e capacidades fundamentais para um desenvolvimento holístico e íntegro do aluno. Além disso, são os responsáveis pela promoção da atividade física e do desporto entre os alunos e a comunidade escolar, contribuindo para o seu desenvolvimento físico, mental e social.

Este grupo é composto por professores de EF, que orientam os estudantes em diversas modalidades desportivas e atividades físicas, tanto no contexto das aulas regulares, como em iniciativas extracurriculares. Os objetivos do grupo baseiam-se nos princípios orientadores da EF, visando:

- Desenvolver competências motoras e habilidades desportivas em diversas modalidades;
- Incentivar valores como o fair play, a cooperação, a responsabilidade e a disciplina;
- Fomentar o gosto pela prática desportiva, incentivando a prática desportiva e a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis;
- Promover a saúde e o bem-estar dos alunos através da prática regular de atividade física.

Além das aulas regulares, o grupo também organiza e participa em várias atividades e projetos ao longo do ano letivo, destacando-se:

- Dia Europeu do Desporto Escolar - iniciativa promovida a nível europeu que visa incentivar a prática de atividade física e sensibilizar para a importância do desporto na vida quotidiana. Durante este dia, os alunos participam em diversas atividades desportivas e recreativas, promovendo um estilo de vida ativo e saudável. A iniciativa procura ainda reforçar valores como o espírito de equipa, a inclusão e o respeito pelos outros;
- Torneio de Voleibol inter-turmas - competição interna destinada aos alunos da escola, proporcionando-lhes a oportunidade de demonstrar as suas competências na modalidade e fomentar o espírito desportivo. Esta atividade tem como objetivos promover a prática da modalidade desportiva voleibol, estimular o

trabalho em equipa e desenvolver o sentido de responsabilidade e compromisso entre os participantes;

- Mega Sprinter / Mega Lançamento / Mega Salto / Mega Km - competições que se inserem no projeto nacional "Mega Sprinter", que visam a deteção e o desenvolvimento de talentos no atletismo escolar. As provas são compostas por diferentes desafios atléticos;
- “Heitoríadas” - evento desportivo de grande relevância na comunidade escolar. Reúne alunos, professores e assistentes operacionais em torno da prática desportiva. Esta iniciativa, inclui um conjunto diversificado de atividades e competições, onde é fomentada a valorização do desporto enquanto ferramenta para a formação integral dos alunos. Para além do carácter competitivo, este evento destaca-se pela vertente lúdica e de convívio, que acaba por promover um ambiente escolar mais dinâmico e inclusivo.

Cada uma destas atividades reflete o compromisso do Grupo de EF da Escola Secundária Frei Heitor Pinto em proporcionar experiências enriquecedoras, incentivar hábitos de vida saudáveis e fomentar o gosto pela prática desportiva.

Além disso, no início do ano letivo, o Grupo de Educação Física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto procedeu à elaboração de um plano de rotação de espaços desportivos (anexo 2), com o objetivo de assegurar uma utilização equitativa, eficiente e racional dos mesmos. Este processo organizativo revelou-se fundamental para garantir que todos os docentes dispusessem das condições adequadas à lecionação das diferentes modalidades e conteúdos programáticos.

Em relação ao departamento de expressões, este foi constituído por docentes de diferentes grupos disciplinares. Contou com dezassete professores de EF (código 620), incluindo três professores estagiários, dos quais dez pertencem ao quadro de agrupamento, um ao quadro de zona pedagógica e três foram contratados.

O departamento foi ainda constituído por dois professores com o código 260 (Educação Musical), quatro professores com o código 600 (Educação Visual), três professores com o código 240 (Educação Tecnológica), dois professores com o código 250 (Educação Musical) e um professor com o código 530 (Educação Tecnológica).

2.3 Professor Estagiário

A prática de atividade física é algo que sempre esteve presente na minha vida. Na minha infância, andar de bicicleta, de patins, de trotinete, em carrinhos de rolamentos e jogar à bola com os meus amigos vizinhos eram atividades quase diárias. Mais tarde

também participei em modalidades desportivas como o futebol, o basquetebol, o voleibol, a natação, a musculação e a corrida.

Desde sempre fui apaixonado pela atividade física e pelo desporto. Na minha família há dois professores de EF, o meu tio e a minha prima, ambos da parte da minha família materna. Desde pequeno, sempre me incentivaram à prática desportiva. Não havia uma festa de anos sem um jogo de voleibol ou futebol. Ao longo do tempo, os meus gostos foram mudando no âmbito do desporto.

Na pré-escola adorava correr e jogar à apanhada. No 1º Ciclo adorei as aulas de ginástica que incluíam acrobacias e joguei basquetebol no clube Unidos Futebol Clube do Tortosendo. No 2º Ciclo, joguei futebol pelo Sporting Clube da Covilhã durante 2 anos. No 3º Ciclo e Ensino Secundário, muito graças ao incentivo do professor João Matoso, inscrevi-me no Desporto Escolar - Natação. Durante os seis anos em que pratiquei natação pela Escola Secundária Frei Heitor Pinto, começaram a aparecer as minhas primeiras dúvidas: do porquê se nadar assim, o que é que explica o meu deslocamento na água, como posso nadar mais rápido? Rapidamente me apercebi que tinha um longo caminho pela frente na procura de respostas a estas questões.

No 9º ano, muito por incentivo da minha mãe, tomei a decisão de ingressar no Curso Profissional de Técnico de Desporto. No início, não gostei do curso e não me estava a adaptar bem. Mas a partir do momento em que comecei a obter algumas respostas às minhas constantes questões no âmbito das modalidades desportivas, apercebi-me que me encontrava no sítio certo, embora o ambiente de turma não fosse o mais desejado.

No secundário, no âmbito do Curso Profissional Técnico de Desporto, tive a oportunidade de estagiar durante 300 horas no Ginásio VIVActivo Health Club, onde apareciam cada vez mais perguntas. Esta máquina trabalha o quê? Este músculo realiza que movimentos? Qual é o tipo de treino que devo realizar se pretendo aumentar a minha massa muscular? E se quiser ganhar força ou saltar mais alto?

Após estagiar no ginásio supracitado, tive a oportunidade de estagiar outras 300 horas para a Câmara Municipal da Covilhã onde estive maioritariamente como professor de natação adjunto na Piscina Municipal da Covilhã. A professora Fátima Santos permitiu-me entender toda a dinâmica de uma piscina e adquirir algumas competências básicas da modalidade natação. Ainda no secundário, realizei uma Prova de Aptidão Profissional, onde organizei uma prova de *Downhill*, na qual obtive a classificação final de 19 valores. Fui distinguido e reconhecido pela Câmara Municipal da Covilhã pela classificação obtida no Ensino Secundário. Além disso, recebi uma bolsa de estágio no âmbito do Projeto Erasmus+.

Com 17 anos e sem saber falar alemão e muito pouco de inglês, fui para Berlim onde estagiei no ginásio *Holmes Place Berlin Neue Welt*, durante aproximadamente 4

meses. Em Berlim, tive a oportunidade de estar ao lado de alguns dos melhores especialistas em musculação e fisiculturismo.

Após este estágio, ingressei no curso Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Nunca me tinha sentido tão em casa, como neste curso. Passei por experiências fantásticas, como a oportunidade de estagiar como treinador de natação no Futebol Clube do Porto e, durante um novo programa Erasmus, no *AZS-AWF Klub Sportowy Warszawa* (Varsóvia, Polónia), onde, neste último, tive a experiência inesquecível de trabalhar com um treinador olímpico e obtive finalmente muitas respostas às questões que me acompanhavam desde a adolescência. Especializei-me em natação e sou, neste momento, treinador Grau II de natação pura.

Após a licenciatura, decidi candidatar-me ao curso o qual finalizo com a entrega desde documento. Durante este curso, foram-me proporcionadas experiências inesquecíveis, como a oportunidade de estagiar na escola onde fui discente e realizei o Curso Profissional Técnico de Desporto. É para mim uma honra ter regressado à escola onde fui formado e desempenhar o mesmo papel dos professores que anteriormente me incentivaram, encaminharam e ajudaram no meu percurso escolar. Com o término deste curso sinto-me dotado das capacidades necessárias para desempenhar a profissão de Professor de EF com excelência e decidido a ingressar no 3º Ciclo de estudos em Ciências do Desporto na procura de mais respostas.

Todos os professores de EF que tive ao longo do meu percurso escolar e académico deixaram uma marca positiva em mim, não apenas pela sua postura dentro e fora das aulas, mas também pelo interesse demonstrado no meu desenvolvimento profissional e pessoal. A minha maior ambição é um dia conseguir ser para outros a referência que eles foram para mim.

3. Intervenção

Durante o ano letivo em questão, a minha intervenção desenvolveu-se em duas turmas, uma matriculada no Curso Científico-Humanístico: Ciências e Tecnologias, particularmente no 10º ano, e a outra no 3º Ciclo do ensino regular, mais especificamente no 9º ano, na ESFHP. No que toca ao 2º ciclo, a observação e a intervenção ocorreram numa turma no 6º ano de escolaridade, na Escola Básica 2º e 3º Ciclos do Tortosendo.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Como parte integrante do EP, foi proposto ao Núcleo de Estágio em Educação Física (NEEF) que se deslocasse à Escola Básica do 2.º e 3.º Ciclos do Tortosendo, com o objetivo de realizar tarefas de observação, lecionação e intervenção pedagógica neste nível de ensino. Esta orientação deveu-se ao facto de a Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP) não integrar turmas do 2.º Ciclo do Ensino Básico.

A intervenção no 2º Ciclo do Ensino Básico, ocorreu na Escola Básica do Tortosendo, no Tortosendo, implicou o assistir de duas aulas, a lecionação de duas aulas e o assistir de quatro aulas dos colegas do NEEF, sob a supervisão do docente responsável, professor António Mariano.

3.1.1.1. Princípios Base

A intervenção pedagógica desenvolvida no 2.º Ciclo do Ensino Básico baseou-se em quatro documentos estruturantes do sistema educativo português: a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86), as Aprendizagens Essenciais de EF para o 2.º Ciclo (DGE, 2018a), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2017) e o Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (AEFHP, 2023). Estes documentos orientam a prática docente, asseguram a promoção da equidade, da inclusão e do desenvolvimento integral dos alunos, nas dimensões física, cognitiva e social, em consonância com as exigências da sociedade contemporânea e com os contextos educativos locais.

Neste nível de ensino, a disciplina de EF assume uma função particularmente relevante, sendo muitas vezes percecionada pelos alunos como um momento privilegiado de expressão, movimento e interação. Esta realidade evidencia a necessidade de estruturar práticas pedagógicas que respondam de forma eficaz às características e interesses das crianças, assegurando simultaneamente a aquisição de competências motoras, cognitivas e sociais.

A intervenção foi concebida de forma a incorporar elementos motivadores e acessíveis, com especial destaque para o uso de atividades lúdicas e dinâmicas. As atividades desenvolvidas incluíram, entre outras, o lançamento da bola como preparação para o lançamento do peso, o lançamento do *vortex* como forma introdutória para o lançamento do dardo, a corrida de velocidade e a corrida de estafetas. Estas tarefas foram

concebidas de forma a promover o envolvimento ativo dos alunos, através de desafios e contextos dinâmicos de aprendizagem.

A dimensão lúdica assumiu, assim, um papel central na construção das propostas didáticas. Como o professor António Mariano referiu, “neste ciclo de estudos, devemos tentar que os alunos aprendam sem se aperceberem que estão a aprender”.

A diversão, neste contexto, foi entendida como um fator pedagógico com impacto direto na motivação, no empenho e na dedicação dos alunos. Um ambiente de aula marcado por entusiasmo e boa disposição favoreceu a participação ativa, facilitou a aprendizagem e contribuiu para o bem-estar emocional dos alunos. Além disso, permitiu a criação de um clima relacional positivo, que incentivou a ajuda mútua, o respeito mútuo e a valorização das conquistas individuais e coletivas.

No caso das corridas de estafetas, por exemplo, o aspeto competitivo foi moderado, privilegiando-se a colaboração entre colegas e a vivência de desafios em equipa. Este tipo de dinâmica, para além de reforçar a componente social, também promoveu momentos de diversão partilhada, criando oportunidades para o desenvolvimento de competências como a comunicação, a gestão emocional e a resiliência.

A intervenção procurou aliar a aprendizagem dos fundamentos do atletismo à promoção de um ambiente de aula positivo, dinâmico e divertido, facilitador do envolvimento dos alunos e da construção de experiências significativas em EF. Ao colocar a ludicidade, no centro da intervenção pedagógica, garantiu-se uma aprendizagem mais eficaz e motivadora, coerente com os princípios educativos que orientam a prática docente no 2.º Ciclo do Ensino Básico.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento da intervenção pedagógica no 2.º Ciclo, no âmbito da modalidade desportiva de Atletismo, teve como ponto de partida uma reflexão intencional sobre as fases e módulos que incorporam o Modelo de Estruturas do Conhecimento (Vickers 1990). Embora idealmente o planeamento deva ser concebido em três níveis: Plano Anual, Unidade Didática e Plano de Aula, neste contexto específico, a atuação ficou circunscrita ao Plano de Aula (PDA), dada a limitação temporal imposta pela curta duração da intervenção (duas aulas).

Apesar da ausência de um Plano Anual e de uma Unidade Didática estruturada, a elaboração do PDA (anexo 3) foi realizada com base em informação recolhida através de diálogo com o professor cooperante e o professor António Mariano. Esta recolha permitiu reunir dados essenciais sobre as características do grupo, os recursos espaciais e materiais disponíveis no espaço de prática (nomeadamente campo exterior, cones,

vortex, bolas e testemunhos), e o contexto escolar e comunitário. No entanto, a ausência de um conhecimento aprofundado sobre o historial motor dos alunos constituiu um desafio adicional no que diz respeito à seleção e sequenciação das tarefas.

Face a estas circunstâncias, foi prioritário garantir que os conteúdos e atividades selecionados fossem acessíveis, motivadores e ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos, sem descurar os princípios pedagógicos fundamentais que regem o ensino da EF no 2.º Ciclo. Assim, o foco da aula centrou-se em habilidades fundamentais do Atletismo, nomeadamente a corrida de velocidade, a corrida de estafetas e os lançamentos adaptados, recorrendo ao *vortex* e à bola leve como introdução aos gestos do dardo e do peso, respetivamente.

A estrutura da aula foi organizada de modo a articular propostas lúdicas com tarefas orientadas para a aprendizagem técnica. Para isso, foi utilizada, na fase inicial, uma dinâmica de aquecimento baseada em técnica de corrida através de “*drills*” técnicos com deslocamento.

Na fase fundamental, a aula foi organizada por segmentos que visavam a exploração técnica e a aplicação prática das várias habilidades. A corrida de velocidade foi trabalhada com foco na posição de partida, na aceleração e na manutenção da velocidade máxima. Esta componente foi conduzida de forma estruturada, mas integrada em dinâmicas de desafio e superação.

Seguidamente, abordou-se a corrida de estafetas, através de exercícios de transmissão e receção do testemunho, tanto com a técnica ascendente como descendente, culminando numa corrida de estafetas 4x20 metros. Nesta fase foi valorizada a cooperação, o ritmo de corrida coletivo e a coordenação entre pares, sendo promovido o respeito pelo tempo e desempenho dos colegas, bem como o reforço do espírito de equipa.

No que diz respeito aos lançamentos, os alunos foram desafiados a lançar o *vortex* e a bola com o objetivo de alcançar a maior distância possível, respeitando os princípios técnicos básicos de cada gesto. A execução foi acompanhada de variantes metodológicas que visavam adequar a complexidade dos exercícios ao nível dos alunos. O ambiente foi pautado por uma abordagem encorajadora, permitindo que cada aluno experienciasse momentos de sucesso e superação pessoal.

A aula terminou com uma reflexão pedagógica interativa, onde se revisitaram os conteúdos lecionados e se esclareceram dúvidas, criando espaço para o *feedback* mútuo e para a consolidação dos aspetos mais relevantes. Este momento final revelou-se fundamental para valorizar a experiência dos alunos e reforçar os comportamentos positivos observados ao longo da sessão.

A aula foi planejada com a convicção de que o prazer pela prática desportiva e a vivência positiva da atividade física são fundamentais para consolidar o gosto pela disciplina de EF e fomentar o gosto pelo exercício físico e movimento. A diversão, longe de ser um objetivo secundário, foi encarada como um meio pedagógico essencial, que contribui para um ambiente propício à experimentação, à confiança e à expressão individual.

A intervenção procurou equilibrar intencionalidade pedagógica e ludicidade, rigor técnico e acessibilidade, individualização e cooperação, resultando numa experiência que visou a aquisição de competências motoras e o desenvolvimento de competências sociais relevantes para este ciclo de ensino e para a formação integral dos alunos.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Como mediador do processo ensino-aprendizagem e por ter lecionado apenas duas aulas de transmissão e exercitação, no que diz respeito à minha intervenção pedagógica neste ciclo de estudos, optei por utilizar um estilo de ensino tradicional (expositivo). Esta escolha fundamenta-se na sua capacidade de transmitir conhecimentos de forma estruturada e direta, com o professor como figura central no processo de ensino-aprendizagem.

O estilo de ensino tradicional caracteriza-se pela centralidade do professor, que assume o papel de transmissor de conhecimentos, utilizando métodos expositivos, como demonstrações práticas e exercícios repetitivos para consolidar a aprendizagem. Segundo Skinner (1968), a abordagem behaviourista, que sustenta este estilo, enfatiza a importância de estímulos claros e reforços positivos para promover a assimilação de conteúdos. No contexto da EF, esta abordagem revelou-se adequada para ensinar as habilidades motoras fundamentais e conceitos teóricos, como o regulamento das várias disciplinas do atletismo e os princípios biomecânicos dos principais movimentos.

Na implementação desta abordagem, foram utilizadas estratégias pedagógicas que privilegiam a instrução direta, como a demonstração de movimentos pelo professor, seguida de prática supervisionada pelos alunos. Por exemplo, para ensinar uma técnica específica, como a técnica de corrida, o professor apresenta o movimento, explica os passos e corrige a execução dos alunos, promovendo a repetição até à sua consolidação. Esta metodologia está alinhada com os princípios defendidos por Siedentop (1994).

3.1.1.4. Avaliação

No âmbito da intervenção pedagógica desenvolvida neste ciclo de estudos, a avaliação inicial foi conduzida recorrendo à observação direta de duas aulas lecionadas

pelo Professor Titular, a avaliação formativa foi realizada no decorrer da implementação pedagógica e a avaliação sumativa no final da aula, por meio de uma reflexão pedagógica final.

No decurso da observação, foi possível identificar as principais facilidades e dificuldades dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, assim como avaliar o seu nível de desempenho motor. Verificou-se que a turma era composta por 16 alunos, contudo, apenas 15 participaram ativamente na prática.

Com o intuito de criar um planeamento eficaz e contextualizado, procedi ao levantamento de informações junto do Professor Titular, nomeadamente sobre as características da turma, os materiais disponíveis e as condições do espaço físico destinado à implementação das aulas práticas. Para além disso, procurei compreender as estratégias e metodologias de ensino utilizadas pelo docente, bem como as adaptações necessárias entre os diferentes níveis de ensino, nomeadamente entre o 2.º ciclo e o ensino secundário.

A avaliação inicial, baseada na observação das aulas, revelou-se fundamental para a definição de estratégias de intervenção ajustadas às necessidades e potencialidades da turma. A avaliação formativa, por sua vez, também assumiu um papel fundamental, ao ser realizada durante a aula, proporcionando informação para ajustes ou mudanças do PDA. Em termos de performance, alguns alunos evidenciaram um reportório motor bastante desenvolvido, enquanto outros manifestaram dificuldades, sobretudo em gestos técnicos específicos relacionados com o lançamento. Importa destacar, no entanto, que todos demonstraram elevado nível de motivação e envolvimento nas atividades propostas, seguindo com assertividade as orientações do PE, o que contribuiu significativamente para a criação e manutenção de um ambiente de aprendizagem positivo e colaborativo. Através da aplicação de feedbacks corretivos e reforços, pretendeu-se fomentar um ambiente de aprendizagem construtivo e encorajador.

Por fim, no encerramento da aula observada, procedeu-se a uma reflexão pedagógica com os alunos, inserida no âmbito da avaliação sumativa, orientada para a verificação da retenção e consolidação dos conteúdos abordados. Importa salientar que, nos momentos de questionamento, a maior parte dos alunos participaram ativamente, colocando dúvidas pertinentes e respondendo de forma espontânea às questões propostas, demonstrando um elevado grau de envolvimento no processo de aprendizagem.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção nos Ensinos Básico e Secundário, ocorreu na ESFHP, na Covilhã, e implicou o assumir da responsabilidade parcial da turma 9ºB e a responsabilidade total

da turma 10^oB (sempre com a supervisão do orientador cooperante). Para além disso, tarefas como o acompanhamento das funções do Diretor de Turma da turma 10^oB e o acompanhamento do grupo-equipa do DE de Voleibol, também constituíram parte integrante do EP.

O processo teve início no dia 1 de setembro de 2024, quando me desloquei à escola e participei numa reunião com o Orientador Cooperante, professor José Pedro Fernandes. Neste dia, foram-me transmitidas informações iniciais e essenciais de organização e funcionamento da escola. Posteriormente, foram escolhidas as turmas a atribuir a cada professor estagiário e distribuídas as tarefas a serem realizadas ao longo do ano letivo pelo Núcleo de Estágio.

3.1.2.1. Princípios Base

O sistema educativo português assenta num conjunto de documentos normativos e orientadores que definem as diretrizes para a formação dos alunos ao longo do seu percurso escolar. Estes documentos estabelecem os princípios fundamentais da educação, delineiam objetivos de aprendizagem e competências essenciais, e enquadram a ligação entre a escola, a sociedade e o mercado de trabalho. Entre os principais documentos, destacam-se a Lei de Bases do Sistema Educativo (1986), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017), as Aprendizagens Essenciais (2018), a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e o Projeto Educativo 23-26 do AEFHP (AEFHP, 2023).

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro) estabelece os princípios fundamentais da educação em Portugal. Esta lei define o sistema educativo como um conjunto estruturado de meios e processos que visam proporcionar a todos os cidadãos o acesso a uma educação de qualidade, promovendo a equidade, a inclusão e o desenvolvimento integral dos alunos. Esta lei tem sido sucessivamente atualizada para responder às exigências da sociedade contemporânea e às dinâmicas do mercado de trabalho.

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), publicado em 2017 pela Direção-Geral da Educação (DGE), constitui um referencial estruturante para a organização curricular e a prática pedagógica. Define um conjunto de valores, princípios e competências essenciais que os alunos devem desenvolver ao longo do seu percurso escolar. Os eixos estruturantes do perfil são as competências cognitivas: pensamento crítico, resolução de problemas, criatividade e comunicação eficaz; as competências sociais e emocionais: autonomia, responsabilidade, colaboração e respeito pela diversidade; as competências tecnológicas e digitais: capacidade de adaptação a novas ferramentas e processos tecnológicos; e a educação para a cidadania: compromisso

com os valores democráticos, sustentabilidade ambiental e participação ativa na sociedade. O PASEO promove um modelo de ensino orientado para o desenvolvimento de competências transversais e para a aprendizagem ao longo da vida, preparando os alunos para um mundo em constante transformação e atualização.

As Aprendizagens Essenciais (AE), elaboradas pela DGE em 2018, definem os conteúdos e competências fundamentais a adquirir pelos alunos em cada disciplina e ciclo de ensino. Este documento visa garantir um referencial comum de aprendizagem, respeitando simultaneamente a diversidade de contextos educativos. Este foi o documento que mais consultei durante todo o processo, foi através dele que estruturei as unidades didáticas e elaborei os planos de aula.

A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) tem como objetivo integrar a educação para a cidadania no currículo escolar, promovendo o desenvolvimento de uma sociedade mais justa, democrática e sustentável. Através da consulta destes documentos, podemos concluir que o principal objetivo da EF é promover o desenvolvimento integral dos indivíduos através da prática de atividades físicas, contribuindo para o desenvolvimento motor, a saúde, o bem-estar e a formação de cidadãos ativos e críticos. De forma mais específica, a EF visa: o desenvolvimento motor ao promover o aperfeiçoamento das capacidades físicas e motoras, como a coordenação, o equilíbrio, a força, a resistência e a flexibilidade; a promoção da saúde e bem-estar ao estimular hábitos de vida saudáveis, prevenindo doenças associadas ao sedentarismo e promovendo o bem-estar físico e mental; a formação de valores e competências sociais ao fomentar a cooperação, o respeito, a disciplina, o *fair play* e o trabalho em equipa, essenciais para a vida em sociedade; a aquisição de literacia motora ao permitir que os alunos adquiram conhecimentos sobre diferentes modalidades desportivas, incentivando a prática regular de atividade física ao longo da vida; o desenvolvimento cognitivo ao estimular a tomada de decisão, o pensamento estratégico e a capacidade de resolução de problemas no contexto das atividades físicas; a inclusão e adaptação ao garantir a participação de todos os alunos, independentemente das suas capacidades ou limitações, promovendo a inclusão e a igualdade de oportunidades; a expressão e criatividade ao incentivar a expressão corporal, criatividade e sensibilidade artística através de atividades que incluem movimentos livres.

O Projeto Educativo 2023-2026 do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto é um documento estratégico fundamental para a organização e orientação das políticas educativas do agrupamento. Define a missão, visão, valores e princípios que norteiam a ação pedagógica, estabelecendo metas e estratégias para garantir um ensino de qualidade. Este documento é elaborado em conformidade com o Decreto-Lei n.º 137/2012, que estipula que cada agrupamento de escolas deve ter um projeto educativo

que reflita a sua identidade, missão e objetivos pedagógicos. Assim, o PE do AEFHP 2023-2026 articula-se com documentos estruturantes supramencionados, como o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e os princípios da Autonomia e Flexibilidade Curricular. A sua importância reside na definição de prioridades estratégicas, como a melhoria do sucesso educativo, a articulação entre a escola, a família e a comunidade, e a promoção de uma escola inclusiva e inovadora. Através da análise SWOT, o projeto identifica pontos fortes, pontos fracos, desafios e oportunidades, permitindo um planeamento estruturado e orientado para a qualidade do ensino.

3.1.2.2. Planeamento

De acordo com alguns autores (Pomohaci & Ioan-Sabin, 2021), o planeamento eficaz das aulas de EF é crucial para garantir que os alunos obtenham o máximo de proveito das aulas e atividades, o que se reflete diretamente na sua evolução e desenvolvimento. O planeamento, na EF, pode ser definido como um processo sistemático de organização e previsão das atividades pedagógicas, com o objetivo de garantir um ensino estruturado e eficaz. Este envolve a seleção de conteúdos, metodologias, estratégias de ensino e a avaliação, alinhando-se com os documentos orientadores supramencionados.

Segundo Hall & Smith (2006), o planeamento estabelece a ligação entre o currículo e a prática pedagógica, orientando o processo ensino-aprendizagem e proporcionando experiências de aprendizagem eficientes e eficazes aos alunos.

Esta ferramenta pedagógica pode ser dividida em 3 tipos de planeamento, de forma a garantir a progressão das aprendizagens. O planeamento macro, meso e micro. Mais concretamente, o Plano Anual (PA) (anexo 4), a Unidade Didática (UD) (anexo 5) e o PDA (anexo 6), respetivamente.

O plano anual é um documento que organiza e estrutura os conteúdos, objetivos e metodologias ao longo de um ano letivo. Funciona como um guia geral para o professor, garantindo coerência e continuidade no ensino.

Como já referido, no início do ano letivo, o grupo de EF elaborou uma rotação de espaços. Após a criação desse documento, elaborei, tendo em conta todos os documentos supramencionados e o documento da rotação dos espaços, um plano anual de turma com os conteúdos a abordar em cada período e espaço.

A unidade didática organiza o ensino de uma determinada modalidade desportiva, dentro de um período específico, geralmente entre oito e doze aulas de noventa minutos. Este documento permite além de uma progressão pedagógica gradual

com sequência lógica, estabelecer os objetivos específicos, conteúdos, estratégias e avaliações.

Depois de realizada a análise do documento das aprendizagens essenciais, organizei as modalidades abordadas de acordo com o Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC) de (Vickers, 1990). Este modelo utiliza conhecimentos de diversas áreas relacionadas com as Ciências do Desporto, a fim de reunir informações relevantes para a criação de uma UD e facilitar o processo ensino-aprendizagem. É por isso, uma estrutura baseada na transdisciplinaridade, pois recorre ao conhecimento de várias áreas relacionadas com as ciências do desporto, de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada. Considerei que os aspetos relevantes para o ensino das modalidades foram a cultura desportiva da modalidade desportiva em questão, os fatores físicos condicionadores, as habilidades motoras e, por fim, os aspetos psicossociais e os valores inerentes às modalidades em questão.

As unidades didáticas elaboradas ao longo do ano, foram criadas com o intuito de adaptar as diretrizes do programa às especificidades da escola, do ambiente em que está inserida e, principalmente, da turma a que se destina. Estes documentos, fornecem as bases teóricas essenciais sobre as condições materiais e humanas envolvidas, servindo como um recurso de consulta constante.

A seleção dos exercícios a serem utilizados num determinado contexto pedagógico deve seguir uma abordagem progressiva e sistemática, considerando o grau de complexidade envolvido em cada atividade. Essa progressão deve estar alinhada com os princípios do desenvolvimento motor e cognitivo dos alunos, garantindo que a transição entre os diferentes níveis de dificuldade ocorra de maneira gradual e coerente. Além disso, a escolha dos exercícios deve estar intrinsecamente relacionada com o nível da turma previamente identificado no processo de Avaliação Diagnóstica (AD), de modo a assegurar que as atividades propostas sejam adequadas às capacidades e necessidades dos alunos.

Um aspeto de grande relevância nesse processo é a manutenção do interesse e da motivação dos estudantes durante a realização dos exercícios. Para que isso ocorra, é essencial que as atividades propostas despertem o envolvimento e gosto dos alunos, evitando situações que possam resultar em frustração, desmotivação ou até mesmo a desistência.

Durante o EP, o processo de planeamento revelou-se, desde os primeiros momentos, um grande desafio. A necessidade de me adaptar à realidade específica de cada turma exigiu uma análise aprofundada dos contextos, das dinâmicas de grupo e das características individuais dos alunos. Esta exigência traduziu-se num trabalho contínuo de observação, recolha de informação e reflexão pedagógica, com o intuito de conhecer

de forma aprofundada as necessidades, os interesses e os estilos de aprendizagem adequados à turma, no geral e aos alunos no particular.

Desta forma, procurei sempre exercícios que apresentassem um nível de desafio adequado, proporcionando estímulos suficientes para fomentar o desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas, sem, no entanto, comprometer o sucesso do aluno na execução da tarefa. Penso que o equilíbrio entre o desafio e a acessibilidade é um fator determinante para promover uma experiência de aprendizagem ideal, na qual os estudantes possam sentir-se confiantes e motivados a superar as suas próprias limitações, fortalecendo assim a sua autonomia e a sua relação com a prática pedagógica. Esta temática interessou-me de tal forma que decidi investigar este tópico.

Uma das minhas principais dificuldades prendeu-se com a equidade no acompanhamento dos alunos. Procurei dar a mesma atenção a todos os alunos para que todos tivessem a possibilidade de progredir e evoluir, no entanto isso exigiu de mim uma gestão muito rigorosa do tempo e dos recursos disponíveis. Esta exigência levou-me a adotar estratégias diferenciadas de intervenção, nomeadamente a utilização de tarefas com níveis distintos de complexidade e a organização dos alunos em pequenos grupos de trabalho, permitindo-me oferecer um apoio mais individualizado, sem comprometer a dinâmica da aula.

O início do ano letivo representou, para mim, um verdadeiro impacto/choque. Mesmo considerando estar totalmente preparado, quer a nível organizacional do trabalho quer a nível de competências necessárias, para a execução da função, fui confrontado com uma multiplicidade de exigências simultâneas. Inicialmente, senti dificuldade na seleção e organização dos exercícios a aplicar. Esta hesitação resultava do desejo de garantir que cada proposta pedagógica fosse pertinente, fundamentada na literatura científica e, sobretudo, adequada às necessidades reais dos alunos.

Outra dificuldade sentida prendeu-se com o facto de a minha formação estar mais centrada nas modalidades desportivas individuais. Visto isto, procurei sair da minha zona de conforto e decidi realizar a minha investigação numa modalidade desportiva coletiva, o basquetebol. Esta realidade obrigou-me a um esforço suplementar de atualização, que passou pela visualização sistemática de jogos, análise de treino de especialistas e leitura crítica de literatura específica sobre o ensino do basquetebol. Esta estratégia permitiu-me consolidar conhecimentos técnico-táticos da modalidade e estruturar intervenções mais eficazes e coerentes com a lógica interna do jogo.

Por fim, importa referir as dificuldades relacionadas com a comunicação e a transmissão das instruções durante as aulas. Alguma ansiedade em momentos de exposição verbal comprometeu, em algumas situações, a clareza e objetividade das instruções dadas. Como forma de colmatar esta fragilidade, elaborei planos de instrução

para as aulas que exigiam maior exigência comunicacional. Estes planos permitiram-me organizar a informação de forma mais estruturada, assegurar a transmissão dos pontos-chave e garantir que os alunos retinham os conteúdos fundamentais para a execução das tarefas propostas.

Apesar das dificuldades iniciais, a capacidade de refletir criticamente sobre a minha prática (anexo 7), aliada à adoção de estratégias de superação devidamente fundamentadas fez com que terminasse este percurso com orgulho de todo o trabalho desenvolvido e com plena convicção de estar pronto para os desafios que o professor de EF enfrenta. Encaro agora a docência com maior segurança, responsabilidade e entusiasmo, pronto para contribuir de forma ativa e positiva na formação dos meus futuros alunos.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O processo ensino-aprendizagem é uma dinâmica interativa e sistemática que visa a transmissão, assimilação e construção do conhecimento, competências e valores entre o professor e o aluno. Este processo não se restringe à simples transmissão de conteúdos, mas envolve um conjunto de estratégias metodológicas, psicológicas e sociais que possibilitam a apropriação ativa do conhecimento pelo aprendiz.

De acordo com Coll, Pozo, Sarabia e Valls (1992), o ensino é um processo sistemático de orientação da aprendizagem, caracterizando-se pela intenção pedagógica de promover o desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo do aluno. A aprendizagem, por sua vez, é um processo ativo no qual o sujeito constrói significados a partir da interação com o meio e com os conteúdos ensinados, sendo influenciada por fatores individuais, contextuais e sociais. Visto isto, torna-se imperativo considerar não apenas a execução das atividades planeadas, mas também todas as etapas de planeamento que antecedem a sua implementação.

Durante a lecionação das aulas, privilegiaram-se diferentes modelos de ensino consoante a natureza da modalidade desportiva. Nas modalidades desportivas coletivas, foi adotado o modelo de ensino Teaching Games for Understanding (TGfU) de Bunker e Thorpe (1982), com ênfase na promoção da tomada de decisão e compreensão tática do jogo. Este modelo, segundo Ferraz et al. (2023) e Ferraz et al. (2024), valoriza o envolvimento dos alunos na resolução de problemas e na construção ativa do conhecimento, promovendo o desenvolvimento técnico-tático em contexto real de jogo. Nas modalidades individuais, como a ginástica, recorreu-se sobretudo a modelos, como o estilo de ensino descoberta guiada e a instrução direta, que se mostraram eficazes para a aprendizagem de gestos técnicos específicos, conforme sugerido por Rink (2010) e Metzler (2017).

Durante a concretização dos PDA, tornou-se evidente a importância de uma análise minuciosa da literatura e dos documentos orientadores do ensino. A implementação dos conteúdos previamente delineados exigiu o domínio dos aspetos técnicos e metodológicos, da capacidade de observação constante e de adaptação em tempo real, de modo a responder eficazmente às dificuldades, ritmos e motivações dos alunos. A gestão eficiente do tempo, a clareza das instruções, a qualidade do *feedback* fornecido e a promoção de um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo revelaram-se elementos fundamentais para a concretização dos objetivos pedagógicos delineados no plano de aula.

Além disso, destaca-se, em primeiro lugar, a instrução e a demonstração das tarefas propostas, aspetos que incluem a clareza da linguagem utilizada, a estruturação lógica e sequencial dos conteúdos e a minha capacidade de adaptação. Além disso, o posicionamento e a mobilidade do professor ao longo da aula também desempenhou um papel essencial. Ainda no contexto da condução da aula, a qualidade dos *feedbacks* fornecidos pelo PE aos alunos representa um elemento crucial. Hattie and Timperley (2007). Tendo esta importância, é essencial que o professor selecione cuidadosamente tanto as informações transmitidas quanto os momentos oportunos para fornecê-las. Além disso deve garantir que os *feedbacks* sejam construtivos, claros e orientados para a melhoria contínua do desempenho dos alunos.

Outro fator de relevância, se não até o mais importante de todos, refere-se à capacidade do PE de se adaptar em tempo real. Várias foram as vezes em que foi elaborado um PDA para lecionar uma aula num determinado espaço e que, devido a condições climatéricas, obras ou outro tipo de motivos, não foi possível ser implementado. Devido à escola apenas ter 2 espaços cobertos adaptados, durante o período do inverno e com chuva, várias foram as vezes em que planeei um plano A, plano B e plano C, de forma a estar preparado para todo o tipo de imprevistos e diferentes espaços. Tive sempre, em todas as modalidades desportivas, uma aula de conteúdo teórico com recurso a uma apresentação *powerpoint* preparada (anexo 8). Dei sempre prioridade à prática desportiva, esta aula teórica apenas foi lecionada em último recurso.

Durante o ano letivo, todos os alunos me respeitaram enquanto professor. O controlo de comportamentos inadequados e a gestão de atitudes de indisciplina emergem como componentes indispensáveis para a manutenção de um ambiente propício à aprendizagem, visto que a desorganização e a falta de disciplina comprometem significativamente a transmissão e assimilação dos conteúdos.

Destaca-se também a importância da reflexão conjunta entre o professor e os alunos no término da prática pedagógica, possibilitando que os mesmos analisem criticamente a sua própria aprendizagem e identifiquem pontos de melhoria. Este

processo reflexivo contribui para o desenvolvimento da autonomia dos discentes e para a consolidação do conhecimento adquirido, reforçando, assim, a efetividade do processo de ensino-aprendizagem como um todo.

Na prática, a implementação destes princípios pedagógicos foi continuamente complementada por estratégias que fomentaram a participação ativa dos alunos nos momentos de instrução. Esta participação foi promovida, sobretudo, por meio da formulação de questões, incentivando o pensamento crítico e a interação direta com os conteúdos abordados.

A linguagem adotada ao longo do processo de ensino-aprendizagem foi criteriosamente ajustada de acordo com a faixa etária e o nível de compreensão dos alunos de cada turma, assegurando, contudo, a preservação da terminologia técnica específica da modalidade em estudo. Esse cuidado linguístico permitiu a facilitação da assimilação dos conceitos e a familiarização progressiva dos alunos com a nomenclatura própria da área.

No que concerne à turma do 10.º ano, verificou-se, de forma recorrente, um maior grau de autonomia e uma melhor compreensão das tarefas propostas, quando comparada com a turma do 9.º ano. Esta diferença evolutiva é perceptível ao longo do tempo, o que levou à necessidade de adaptar a abordagem didática à realidade específica de cada turma. Assim, na turma do 9.º ano, tornou-se essencial a utilização de uma linguagem mais objetiva e acessível, além de recorrer frequentemente à demonstração prática dos exercícios como suporte instrucional, de forma a garantir uma melhor apreensão dos conteúdos por parte dos alunos.

Adicionalmente, a supervisão ativa dos estudantes durante a realização de atividades propostas facilitou a identificação de dificuldades e progressos dos alunos. A percepção, por parte dos alunos, de que estão a ser observados incentiva-os a um maior empenho na execução das tarefas, uma vez que se estabelece a necessidade implícita de demonstrar competência e domínio sobre a matéria de ensino.

Embora a adoção dessa estratégia possa apresentar desafios iniciais, com o tempo, o desenvolvimento de uma postura de observação ativa permitiu a minimização de comportamentos indesejáveis, tais como virar as costas a determinados grupos de alunos ou concentrar-me excessivamente nalguns estudantes em detrimento de outros. Dessa forma, a constante atenção à distribuição espacial e ao deslocamento estratégico na aula revelou-se um aspeto essencial para garantir uma atuação pedagógica mais equitativa e eficaz.

Ao longo do ano letivo, verificou-se um investimento contínuo e metódico nos momentos iniciais e finais das aulas, além do desenvolvimento do núcleo fundamental das atividades pedagógicas. No que diz respeito à parte inicial de cada aula, houve uma

preocupação sistemática em salientar, de maneira clara e objetiva, os objetivos específicos da sessão, bem como os conteúdos a serem abordados. Adicionalmente, essa etapa inicial frequentemente incluía uma revisão colaborativa dos tópicos previamente lecionados, utilizando-se estratégias de questionamento que estimulavam a recuperação ativa do conhecimento e favoreciam a consolidação das aprendizagens anteriores.

Por sua vez, a parte final das aulas caracterizou-se pela recapitulação dos conteúdos ministrados, acompanhada de uma análise reflexiva acerca do desempenho dos alunos ao longo da sessão. Nesse momento, também se enfatizou a utilização de uma reflexão pedagógica com o reforço das habilidades motoras trabalhadas, técnicas adquiridas e das componentes táticas abordadas, proporcionando aos alunos uma última revisão dos conceitos mais importantes a reter antes do término da aula.

Em suma, as aulas lecionadas foram divididas em três partes principais:

- Parte inicial - Explicação do objetivo da aula e conteúdos programados para a mesma. Explicação breve da estruturação da aula. Realização do aquecimento.
- Parte fundamental – Cerne da aula, prática dos exercícios propostos no plano de aula.
- Parte final - Reflexão final dos conteúdos abordados e do desempenho geral da turma.

Tendo em conta todos os aspetos relevantes supramencionados, a minha prestação enquanto professor estagiário, apresentou uma grande evolução e progressão ao longo do ano letivo no que diz respeito ao domínio dos conteúdos a lecionar, a sua própria transmissão e implementação.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação faz parte do processo ensino-aprendizagem, permitindo através dela uma recolha sistemática de informação essencial para apoiar a tomada de decisão do professor, com o objetivo de adaptar e melhorar a qualidade de aprendizagem do aluno. Desta forma, é imprescindível para nós enquanto futuros professores de EF, utilizar a avaliação como ferramenta chave da prática pedagógica.

De acordo com o artigo 23 do decreto-lei nº139/2012 de 5 de julho, a “avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno.” A avaliação da aprendizagem abrange diferentes tipos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

A AD (anexo 9) é realizada no início de cada ano letivo, no início de cada Unidade Didática ou sempre que se julgar necessário. Esta deve conter a elaboração de estratégias pedagógicas diferenciadas, auxiliar na superação de dificuldades dos alunos, facilitar a sua integração escolar e apoiar a orientação educacional e profissional (Decreto-Lei

nº139/2012). A AD é implementada devido à necessidade que o professor tem de conhecer e averiguar qual o nível em que os seus alunos se encontram, para que, deste modo, possa maximizar o processo ensino-aprendizagem. Após esta avaliação o professor tem os dados necessários para determinar a extensão e a sequência de conteúdos; definir os objetivos e elaborar o planeamento da unidade didática.

Dois alunos da turma foram identificados com necessidades educativas especiais. De acordo com o Decreto-Lei n.º 54/2018 a intervenção é organizada por níveis. Estes níveis variam em termos do tipo, intensidade e frequência das intervenções e são determinados em função da resposta dos alunos às mesmas.

O nível 1, medidas universais, refere-se a práticas ou serviços disponibilizados com o objetivo de promover a aprendizagem e o sucesso de todos os alunos. Com efeito, não dependem da identificação de necessidades específicas de intervenção, sendo medidas generalizadas a todos os alunos. As avaliações do tipo rastreio/despiste estão por excelência associadas a este nível de intervenção, podendo ser realizadas no início e em vários momentos do ano letivo, com o objetivo de apoiar a definição de áreas prioritárias de intervenção para todos, bem como identificar os alunos em risco que podem necessitar de avaliações e intervenções mais intensivas.

O nível 2, medidas seletivas, inclui práticas ou serviços dirigidos a alunos em situação de risco acrescido de insucesso escolar ou que evidenciam necessidades de suporte complementar, em função da resposta às intervenções de nível 1. Estas medidas podem consubstanciar-se, por exemplo, em intervenções implementadas em pequenos grupos e tendencialmente de curta duração.

O nível 3, medidas adicionais, refere-se a intervenções mais frequentes e intensivas, desenhadas à medida das necessidades e potencialidades de cada aluno, implementadas individualmente ou em grupos pequenos, e geralmente mais prolongadas. Este nível de intervenção, por vezes, requer a realização de avaliações especializadas.

Por exemplo, tendo em conta a unidade didática que se encontra como anexo 5, ao nível das habilidades motoras técnico-táticas iniciais, considerou-se, como metodologia de avaliação inicial dos alunos, o jogo 3x3, visto ser um nível de jogo com menor complexidade que apresenta dinâmicas de jogo básicas. Neste contexto, avaliaram-se as habilidades motoras técnicas: posição base, passe, drible, lançamento e ressalto; e também as habilidades motoras táticas: fase ofensiva, fase defensiva, formação, posicionamento, passe e corte e rotação.

Por fim, atribui-se a cada aluno uma classificação de desempenho geral de 1 a 3. Sendo, 1 - Nível introdutório, 2 - Nível elementar, 3 - Nível avançado.

De acordo com o Decreto-Lei nº139/2012, a avaliação formativa é contínua e sistemática, utiliza uma variedade de instrumentos de recolha de informações adequadas à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias específicas. Isto possibilita ao professor, ao aluno e a entidades legalmente autorizadas obterem informações sobre o desenvolvimento da aprendizagem com vista ao ajustamento de processos e estratégias de ensino.

À medida que as aulas decorreram, comprometi-me a registar o progresso, a evolução e as atitudes dos alunos de forma sistemática e a realizar anotações sobre as melhorias técnicas e táticas de cada aluno. Se o aluno mostrasse um progresso constante, ao longo do tempo, desenvolvendo-se de forma consistente, receberia um ponto adicional na nota final.

A avaliação sumativa (anexo 10) resume-se à realização de uma avaliação global da aprendizagem dos alunos, com o propósito de formalizar o processo (Decreto-Lei nº139/2012). Este tipo de avaliação é feito por norma nas duas últimas ou simplesmente na última aula de cada modalidade, com o objetivo do professor e do aluno perceberem a evolução correspondente ao trabalho desenvolvido ao longo das aulas, tendo sempre em conta a AD e a avaliação formativa e todas as observações que vão sendo feitas ao longo das demais aulas.

No caso da turma do 3º Ciclo, a classificação final dividiu-se conforme o anexo 11. Relativamente à turma do Ensino Secundário, a distribuição das diferentes áreas aplicou-se conforme o anexo 12. A avaliação teórica foi realizada através de minitestes (anexo 13) no final de cada UD, de forma a consolidar e reter os conteúdos abordados.

Uma das maiores dificuldades na realização da avaliação sumativa, debateu-se sobre a atribuição de notas justas e coerentes entre os alunos da turma. Maioritariamente, nas aulas anteriores à avaliação sumativa, os exercícios refletiam a estrutura e organização daqueles que seriam alvo de avaliação e, portanto, alguns dados eram já recolhidos e, posteriormente à aula final, revistos, tornando todo o processo mais eficiente.

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

3.2.1. Desporto Escolar

De acordo com os Decretos-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro e nº 139/2012, de 5 de julho, o DE pode ser descrito como o conjunto de atividades lúdico-desportivas, realizadas como complemento curricular, nos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e no

Ensino Secundário, para ocupação dos tempos livres, onde os alunos têm a liberdade de participar, voltado para a cidadania e ética desportiva, visando o desenvolvimento de valores como a responsabilidade, o espírito de equipa, a disciplina, a tolerância, a perseverança, o humanismo, a verdade, o respeito, a solidariedade, a dedicação e a coragem.

No que concerne ao DE, a ESFHP possui uma escolha de entre cinco modalidades, sendo estas: Badminton, Voleibol Masculino/Feminino, Futsal, Basquetebol e Ténis de mesa, nas quais existem diferentes escalões.

Durante todo o ano letivo, foi-me possibilitada a colaboração e intervenção no Grupo-Equipa de Voleibol Masculino, juntamente com o Professor António Batista. Os treinos ocorreram todas as terças-feiras, das 14:15 às 15:00, e às quartas-feiras, das 15 às 16:30, com uma duração de quarenta e cinco e noventa minutos, respetivamente.

A escola apresenta um pavilhão adaptado à prática desportiva “Espaço 1” (interior e coberto), onde foram realizadas todas as sessões.

Na maioria destas sessões, os alunos começaram por realizar um aquecimento 1 para 1, transitando para exercícios complexos de situação de jogo condicionada onde desenvolviam o ataque e defesa. Mais propriamente, o remate e receção em manchete.

A partir do meio do treino, os alunos passavam ao jogo formal, onde o professor António Batista e eu intervencionamos em situação real de jogo, dando *feedback* e corrigindo ações técnico-táticas. Estiveram sempre presentes no treino, as principais habilidades motoras técnicas: posição base, serviço, receção, passe por cima, manchete, remate, amorti e bloco. E as habilidades motoras táticas: posicionamento, rotação e deslocamentos.

Para além disso, importa destacar o acompanhamento do respetivo Grupo-Equipa de Voleibol Feminino, ao qual, devido à ausência do professor titular e com a autorização da Direção do AEFHP, ministrei autonomamente muitos treinos. No mesmo âmbito, também lecionei autonomamente, sempre que necessário, por ausência do professor António Batista, com o intuito de os alunos não ficarem prejudicados e sem treino, o treino do Grupo-Equipa de Voleibol Masculino.

Realizaram-se diversos torneios intraescolas, os quais participei, na própria região e fora dela. Os torneios nos quais o grupo-equipa de voleibol masculino representou o AEFHP foram, cronologicamente, os seguintes:

- 11 de dezembro de 2024, Escola Secundária de Sertã, Sertã (Prof. Sandra Almeida);
- 15 de janeiro de 2025, Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco (Prof. Nuno Fonseca);
- 5 de fevereiro de 2025, Escola Secundária de Sertã, Sertã (Prof. Miguel Gato);

- 26 de fevereiro de 2025, Escola Secundária de Sertã, Sertã (Prof. Sandra Almeida);
- 12 de março de 2025, Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco (Prof. Nuno Fonseca);
- 26 de março de 2025, Escola Secundária de Sertã, Sertã (Prof. Miguel Gato).

Esta experiência tornou-se possível graças à disponibilidade do professor António Batista em aceder ao meu pedido para colaborar com o grupo-equipa de desporto escolar de Voleibol. A oportunidade de acompanhar e lecionar os treinos, sob a sua orientação, revelou-se profundamente enriquecedora e complementar para a minha formação enquanto futuro docente de EF, tanto pela dimensão prática da intervenção como pelo privilégio de partilhar este percurso com um professor com vasta experiência e reconhecida paixão pela modalidade.

3.2.2. Intervenção na Escola

Um dos elementos fundamentais em qualquer ambiente profissional é a aptidão de um indivíduo para se integrar de maneira eficaz na estrutura organizacional, bem como para contribuir ativamente para o seu crescimento sustentável e desenvolvimento contínuo. Neste contexto, tornou-se essencial para mim não apenas a adaptação às dinâmicas institucionais, mas também a participação em iniciativas que promovam a interação, a colaboração e o fortalecimento dos valores organizacionais.

Durante o período de estágio, foi direcionada especial atenção à minha inserção ativa nas diversas atividades promovidas pela ESFHP, com ênfase na participação em eventos de caráter voluntário. Dessa forma, procurei fomentar um ambiente de trabalho mais coeso, estimulando a troca de experiências e conhecimentos, elementos essenciais não só para a minha evolução pessoal e profissional, mas também para o crescimento e evolução institucional.

Atividades implementadas na instituição com as quais tive oportunidade de intervir:

- Encontros/Jogos do grupo-equipa Voleibol DE (anexo 14) – Encontros entre escolas do distrito de Castelo Branco de participação competitiva no âmbito do grupo-equipa de voleibol do Desporto Escolar;
- Torneio de Voleibol inter-turmas (anexo 15) – Atividade competitiva de carácter interno, que visou fomentar o espírito de grupo e a cooperação entre turmas da modalidade;
- Organização e implementação do projeto “Educação Física na Biblioteca” (anexo 16) – na qual realizei uma palestra sobre a temática “Metabolismo e Nutrição”. Projeto

de cariz interdisciplinar que visou aproximar os saberes científicos da área da Ciências do Desporto e EF à comunidade educativa, onde promovi a literacia em saúde através de uma abordagem teórico-prática;

- Organização e implementação da atividade “Jogos Tradicionais” (anexo 17) – Atividade pedagógica que teve como finalidade a preservação do património lúdico-cultural português, através da prática de jogos tradicionais, que fomentou simultaneamente a atividade física, a cooperação e a integração social;
- Participação na organização e implementação da atividade “Heitoríadas” (anexo 18) – evento desportivo de grande relevância na comunidade escolar. Reúne alunos, professores e assistentes operacionais em torno da prática desportiva. Esta iniciativa, inclui um conjunto diversificado de atividades e competições, onde é fomentada a valorização do desporto enquanto ferramenta para a formação integral dos alunos. Para além do carácter competitivo, este evento destaca-se pela vertente lúdica e de convívio, que acaba por promover um ambiente escolar mais dinâmico e inclusivo;
- Organização e implementação da atividade “Orienta-te” (anexo 19) – A atividade “Orienta-te” consistiu numa prova de orientação, com recurso à utilização de códigos QR através da plataforma digital *iOrienteering*, na qual os participantes percorreram um percurso previamente delineado, identificando e registando pontos de controlo distribuídos pelo espaço. Esta dinâmica foi enriquecida com a resolução de enigmas em cada ponto de controlo, que levariam ao encontro do ponto seguinte. Além disso, cada ponto de controlo continha uma peça de um puzzle que os alunos teriam de completar no fim;
- Torneio de Badminton DE (anexo 20) – Competição inserida no âmbito do Desporto Escolar, com o objetivo de promover a prática da modalidade e desenvolver competências técnicas, táticas e sociais nos alunos participantes;
- Organização e implementação da atividade “Quiz desportivo” (anexo 21) – Quiz realizado nas Redes Sociais do AEFHP com perguntas e respostas interativas relacionadas com eventos e modalidades desportivas;
- Organização e implementação de um Torneio de Boccia (anexo 21) – evento que foi organizado pelo NEEF em colaboração com as professoras Conceição Gomes e Joana Teixeira. Esta atividade teve o objetivo de promover a interação entre todos os alunos, valorizando as diferenças e criando momentos únicos de partilha, respeito e amizade. É crucial para o desenvolvimento integral de todos os discentes atividades que os envolvam em experiências promotoras da empatia e da compreensão, ajudando a construir uma escola mais inclusiva e solidária;
- Colaboração na organização da 1ª Jornada Concentrada de Badminton-Desporto escolar, evento realizado na ESFHP;

- Participação na Reunião com o Sindicato da FenProf – Sessão de caráter informativo e formativo que abordou questões relacionadas com os direitos laborais, a carreira docente e a representatividade sindical, que contribuiu para a compreensão crítica do contexto profissional docente;
- Conferências Camonianas e o espetáculo “Odisséia” (por Desertuna) – Iniciativas de natureza cultural que proporcionaram uma abordagem interdisciplinar entre literatura, história e expressão artística;
- Atividade “Amigo Secreto” – Dinâmica de interação social desenvolvida no seio da comunidade docente, com o propósito de fortalecer os laços interpessoais e promover um clima escolar positivo;
- Corta-Mato Escolar – Fase Escola – Prova de atletismo de corrida de longa distância, realizada no contexto escolar, que procurou incentivar a prática da atividade física e identificar alunos com potencial para representar a escola em etapas subsequentes;
- Corta-Mato Escolar – Fase Distrital – Competição que reuniu os alunos apurados na fase escola, onde foi promovida a excelência desportiva, o fair-play e a representação institucional a nível distrital;
- Participação no Projeto “Música! As escolhas de...” – Iniciativa de âmbito cultural que procurou dar a conhecer a diversidade musical e os gostos pessoais dos membros da comunidade docente;
- Participação na atividade “Hei róbica” – Aula de aeróbica, realizada na 1ª semana de junho no âmbito da atividade Heitoríadas;
- Organização e implementação dos “Diálogos com o Desporto” – promovido pelo NEEF da AEFHP, realizou-se no dia 20 de junho de 2025, pelas 15h00, uma conversa em direto no Instagram da AEFHP com o jornalista e Diretor de Informação do jornal desportivo digital ZEROZERO, Luís Rocha Rodrigues. Esta iniciativa marcou o regresso de um convidado à AEFHP cinco anos após a sua primeira participação, que teve lugar em 2020, em plena pandemia da COVID-19. A sessão teve como objetivo revisitar o percurso profissional e pessoal de Luís Rocha Rodrigues desde a sua última intervenção, refletindo sobre as mudanças ocorridas no jornalismo desportivo, em particular no que diz respeito ao futebol.

3.2.3. Direção de Turma

No mesmo âmbito, tive oportunidade de acompanhar/assessorar de forma ativa o Diretor de Turma da turma 10.º B, Prof. César Malainho, com a qual mantive uma intervenção pedagógica ao longo do ano letivo. Esta colaboração permitiu-me não só

compreender as funções inerentes à direção de turma, mas também intervir diretamente em diversas dimensões do acompanhamento educativo dos alunos.

Participei em reuniões com os encarregados de educação, conselhos de turma, momentos de mediação de conflitos e na orientação do percurso académico e comportamental dos alunos. Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora, na medida em que me possibilitou desenvolver competências relacionais, organizacionais e comunicacionais, fundamentais para o exercício de uma futura direção de turma. Para além disso, permitiu-me perceber a importância de um acompanhamento personalizado, próximo e sistemático na promoção do sucesso escolar, do bem-estar dos alunos e de um ambiente educativo positivo e cooperante.

A possibilidade de acompanhar de perto todas as responsabilidades inerentes à função de diretor de turma resultou da disponibilidade do professor César Malainho em me integrar nesse processo, o que constituiu uma oportunidade particularmente relevante para a minha formação. Esta vivência permitiu-me compreender, de forma clara e contextualizada, o conjunto de tarefas e deveres que competem ao diretor de turma, dotando-me de uma maior preparação e confiança para, no futuro, assumir esta função com responsabilidade, competência e rigor.

3.2.4. Integração com o Meio

O início do EP na ESFHP revestiu-se de um significado especial, não apenas por marcar o início da minha prática docente, mas também pelo facto de regressar à escola onde fui aluno durante seis anos, do 7.º ao 12.º ano. Este regresso, agora na qualidade de professor estagiário, proporcionou-me uma experiência particularmente marcante e emotiva, permitindo-me olhar para a ESFHP com uma nova perspetiva mais madura, reflexiva e responsável.

Desde o primeiro contacto com a ESFHP, foi notória a preocupação em promover a integração dos professores estagiários na comunidade educativa. Logo no início do ano letivo, fui acolhido pelo Professor Orientador Cooperante, José Pedro Fernandes. Esta visita inicial revelou-se fundamental para um conhecimento mais aprofundado do contexto do trabalho docente ao contrário da experiência de discente que tivera. Passei de brincar nos recreios e jogar à bola nos intervalos a estar na sala de professores ao lado dos docentes a quem devo a minha formação e tenho um especial carinho. Além disso, tive a oportunidade de rever alguns Assistentes Operacionais (AO) e conhecer alguns novos.

Ao longo do ano letivo, o processo de reintegração na comunidade escolar decorreu de forma fluída, tendo sido facilitado pelo conhecimento prévio do ambiente, das rotinas institucionais e de grande parte dos profissionais da escola. Ainda assim, as

relações interpessoais continuaram a construir-se de forma gradual, com o apoio e incentivo de vários docentes, com quem partilhei experiências e colaborei em diferentes momentos. A participação em atividades como o “Amigo Secreto”, o Corta-Mato Escolar, os torneios interturmas ou as “Heitoríadas” permitiu-me reforçar laços e consolidar uma integração plena no corpo docente e no quotidiano da escola.

No que diz respeito à relação com os alunos, a experiência revelou-se muito enriquecedora. Conhecendo bem a cultura da escola e a realidade social envolvente, consegui adaptar a minha comunicação e intervenção às necessidades específicas de cada turma. A relação com os alunos do 10.º ano, marcada por maior maturidade, foi desde cedo pautada pela autonomia, respeito e envolvimento. Já com a turma do 9.º ano, foi necessário adotar uma abordagem mais próxima e estruturada, investindo na criação de um clima de confiança mútua e respeito pela autoridade pedagógica. Esta diferenciação foi encarada com naturalidade e como parte integrante da missão docente, sendo guiada por um profundo sentido de compromisso com a aprendizagem e o bem-estar dos alunos.

Por fim, mas não menos importante, não posso deixar de salientar o papel determinante do professor José Pedro Fernandes, enquanto orientador cooperante. A sua orientação clara, objetiva e sempre disponível permitiu-me crescer enquanto profissional, oferecendo-me a liberdade necessária para explorar a minha identidade pedagógica, enquanto garantiu um acompanhamento atento e rigoroso. A confiança depositada em mim e o diálogo permanente que mantivemos ao longo do estágio foram elementos essenciais para que esta experiência decorresse de forma tão positiva e marcante. Regressar à ESFHP, agora enquanto professor, foi não só uma honra, mas também um privilégio que ficará gravado na minha memória pessoal e profissional para sempre.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

Considero que o desenvolvimento profissional constitui um processo contínuo e imprescindível de aquisição, atualização e aprofundamento de conhecimentos e competências ao longo da carreira docente. Para além de representar um requisito formal para progressão na carreira, este processo revela-se essencial para garantir uma prática pedagógica fundamentada, atualizada e ajustada às exigências contemporâneas do ensino. A constante evolução das metodologias de ensino e dos contextos escolares requer que os professores se mantenham atualizados tanto a nível científico como didático-pedagógico, promovendo, desta forma, uma experiência de aprendizagem mais significativa e eficaz para os alunos.

No decurso do presente ano letivo, integrei uma ação de formação promovida pela Federação Nacional dos Professores (FENPROF), realizada no dia 26 de maio de 2025, sob o título “Jovens Professores/as”.

Esta sessão teve como principal objetivo esclarecer os futuros docentes acerca de diversos aspetos essenciais relativos à carreira docente. Entre os tópicos abordados destacaram-se os procedimentos e prazos dos concursos de recrutamento, os regimes de vinculação contratual, bem como a estrutura da carreira docente e as oportunidades de desenvolvimento profissional. A formação incluiu ainda uma introdução ao papel e à importância do movimento sindical no contexto do exercício da profissão docente.

4. Reflexão Final

A realização deste EP representou, para mim, uma etapa profundamente significativa e transformadora, não só do ponto de vista profissional, mas também pessoal. O regresso à ESFHP, instituição onde desenvolvi grande parte da minha formação como aluno e onde vivi a maior parte das experiências mais marcantes da minha juventude, revestiu-se de uma carga emocional ímpar. Voltar a este espaço enquanto professor estagiário constituiu uma oportunidade de retribuição simbólica à comunidade educativa que me viu crescer, agora com a responsabilidade de contribuir para a formação de outros jovens.

A prática pedagógica desenvolvida ao longo do ano letivo permitiu-me aplicar os conhecimentos adquiridos durante o Curso Profissional Técnico de Desporto concretizado nesta mesma escola, a licenciatura e ao longo do mestrado, num contexto real de ensino, colocando à prova não apenas as minhas competências técnicas e científicas, mas também as minhas capacidades interpessoais, organizacionais e de gestão emocional. O contacto direto com três turmas de diferentes níveis de ensino 6º, 9º e 10º anos, proporcionou-me uma visão abrangente e multifacetada da realidade educativa, desafiando-me a adaptar estratégias, linguagens e posturas consoante as necessidades específicas de cada grupo.

O planeamento revelou-se um dos pilares mais exigentes e, simultaneamente, mais enriquecedores da prática letiva. A necessidade de estruturar os conteúdos com rigor científico, coerência pedagógica e devida adequação às Aprendizagens Essenciais, exigiu um esforço contínuo de estudo, reflexão e atualização. A minha formação prévia mais centrada nas modalidades individuais e na natação obrigou-me a realizar um aprofundamento teórico-prático nas modalidades desportivas coletivas.

Neste contexto, a realização da investigação pedagógica, centrada na comparação entre as abordagens mononível e multinível no ensino do basquetebol, permitiu-me

compreender com maior profundidade os efeitos da diferenciação pedagógica sobre o desempenho técnico-tático dos alunos. Embora a análise dos dados recolhidos não tenha confirmado totalmente/em todas as variáveis a importância de se adaptar as tarefas ao nível de competência dos discentes, no futuro, procurarei expandir e diversificar o estudo, de forma a torná-lo mais robusto e significativo. Esta componente de investigação despertou ainda mais o meu interesse em prosseguir estudos e contribuir ativamente para o desenvolvimento do desporto e da EF em Portugal.

As dificuldades sentidas no início do estágio, como o stress na transmissão das instruções, a gestão da atenção de todos os alunos, a escolha criteriosa dos exercícios e o confronto com a responsabilidade pedagógica, foram progressivamente ultrapassadas através da autorreflexão, do apoio do orientador cooperante, da elaboração de planos de instrução estruturados e da análise contínua da minha própria prática. Este processo de superação revelou-se determinante na consolidação da minha identidade docente.

A relação estabelecida com os alunos, baseada na empatia, no respeito e na confiança mútua, foi sendo construída de forma gradual e cuidadosa. A diferenciação pedagógica, o *feedback* constante, a autonomia que dei aos alunos e o reforço positivo revelaram-se estratégias eficazes na promoção de um clima de aprendizagem positivo, ativo e cooperativo. Paralelamente, o envolvimento em atividades extracurriculares, a colaboração com o grupo de EF e a participação no Desporto Escolar contribuíram para uma integração plena na vida escolar e para uma visão holística da função docente.

Em suma, este estágio permitiu-me consolidar competências profissionais fundamentais e confirmar a minha vocação para o ensino da EF. Sinto que evolui significativamente enquanto Professor. Sinto-me mais crítico, reflexivo, seguro e preparado para os desafios do contexto escolar.

Concluo esta etapa com um profundo sentimento de gratidão e realização, certo de que possuo agora as ferramentas necessárias para desempenhar, com profissionalismo e paixão, a nobre função de Professor de EF. Este percurso não termina aqui, muito pelo contrário, é o início de um caminho para novos desafios e aprendizagens, que pretendo continuar a abraçar com o mesmo entusiasmo e compromisso com que vivi este ano letivo.

5. Referências

- Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (2023). Projeto Educativo 2023 - 2026.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8. Palinscar, 1998, Cassidy et al., 2000
- Coll, C., Pozo, J. I., Sarabia, B., & Valls, E. (1992). *Los contenidos en la reforma: Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes* (2^a ed.). Santillana.
- Direção-Geral da Educação. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória [Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho]. Ministério da Educação. http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2018a). Aprendizagens essenciais de educação física para o 2.º ciclo. Ministério da Educação. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf
- Ferraz, R., Branquinho, L., Sortwell, A., Teixeira, J.E., Forte, P., & Marinho, D.A. (2023) Teaching models in physical education: current and future perspectives. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 19 (1). <https://doi.org/10.26773/mjssm.230307>
- Ferraz, R., Ribeiro, D., Alves A.R., Teixeira, J.E., Forte, P., Branquinho, L. (2024) Using Gamification in Teaching Physical Education: A survey review. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 20 (1), 31–44. <https://doi.org/10.26773/mjssm.240304>
- Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania do XXI Governo Constitucional. (2017). *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC)* [Despacho n.º 6173/2016, de 10 de maio]. Direção-Geral da Educação, Ministério da Educação. <https://www.dge.mec.pt/estrategia-nacional-de-educacao-para-cidadania>

- Hall, T. J., & Smith, M. A. (2006). Teacher planning, instruction and reflection: What we know about teacher cognitive processes. *Quest*, 58(4), 424–442. <https://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491892>
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Lei n.º 46/86 (1986, 14 de outubro) (Portugal). Diário da República I Série, (237/1986). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/46-1986-222418>
- Metzler, M. (2017). *Instructional Models for Physical Education* (3rd ed.).
- Pomohaci, M., & Ioan-Sabin, S. (2021). Study regarding the planning process in physical education and sports. *Scientific Bulletin*, 26(1), 58–69. <https://doi.org/10.2478/bsaft-2021-0008>
- Portugal. (1991, 26 de fevereiro). Decreto-Lei n.º 95/91: Aprova o regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar. Diário da República, 1.ª série, n.º 47.
- Portugal. (2012, 2 de julho). Decreto-Lei n.º 137/2012, que república o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário. Diário da República, 1.ª série, n.º 126.
- Portugal. (2012, 5 de julho). Decreto-Lei n.º 139/2012: Estabelece os princípios orientadores da organização e gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades dos alunos dos ensinos básico e secundário. Diário da República, 1.ª série, n.º 126.
- Portugal. (2018, 6 de julho). Decreto-Lei n.º 54/2018: Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. Diário da República, 1.ª série, n.º 129.
- Ribeiro, J., Mesquita, I., Santos, S., Araújo, R., & Sarmiento, H. (2024). The game changers: The impact of persistent groupings on equity in physical education. *European Physical Education Review*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1356336X231211301>
- Rink, J. E. (2010). *Teaching Physical Education for Learning* (6th ed.).

Siedentop, D. (1994). Sport Education: Quality P.E. through positive sport experiences. Human Kinetics.

Skinner, B. F. (1968). The technology of teaching. Appleton-Century-Crofts.

Vickers, J. N. (1990). Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach. Human Kinetics Books.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Comparação entre estratégias de ensino multinível e mononível na lecionação de uma unidade didática de Basquetebol

1. Introdução

A Educação Física (EF) tem assumido um papel crucial no desenvolvimento motor, cognitivo e psicológico dos alunos (Fernandes et al., 2017; McDonough et al., 2020; Telama et al., 2005). O desenvolvimento motor é um processo contínuo e dinâmico de alterações nas habilidades motoras ao longo do ciclo de vida, resultante da interação entre fatores biológicos (maturação), ambientais (oportunidades de prática) e experiências motoras (Haywood & Getchell, 2021). Em particular, na infância e adolescência, o desenvolvimento motor desempenha um papel determinante na formação global do indivíduo, sendo diretamente associado ao desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Stodden et al., 2008). A relação entre motricidade e cognição tem sido amplamente demonstrada na literatura científica. A aquisição e o aperfeiçoamento de habilidades motoras exigem processos cognitivos complexos, como a atenção seletiva, o planejamento de ações, a resolução de problemas motores e o controle inibitório.

Estudos indicam que a EF afeta positivamente o sucesso escolar e as capacidades cognitivas das crianças e jovens, proporcionando uma melhor atenção, concentração, memória e participação nas tarefas (Latino & Tafuri, 2023; Nashwan, 2024). Estudos longitudinais corroboram esta associação, ao evidenciarem que o atraso no desenvolvimento motor precoce está correlacionado com défices posteriores no rendimento escolar e até mesmo com uma diminuição nos índices de inteligência geral (Piek et al., 2008).

A disciplina de EF é uma das poucas oportunidades curriculares que proporciona estímulos estruturados para o desenvolvimento, a aquisição e o aperfeiçoamento de habilidades motoras locomotoras e de manipulação fundamentais ao ser humano (Lorås, 2020; Chen et al., 2016). Uma maior carga horária dedicada à EF está diretamente associada a avanços mais significativos no desenvolvimento motor, especialmente durante períodos críticos do desenvolvimento infantil (Ericsson, 2011; Ericsson &

Karlsson, 2014). Para muitos alunos, a EF é a única oportunidade de acesso sistemático à prática de habilidades motoras, o que destaca a importância da sua valorização no currículo escolar.

Além disso, a participação na disciplina de EF ajuda os alunos a lidar com o stress, a envolver-se positivamente com os colegas, a desenvolver empatia, a aprender a trabalhar em equipa e a adquirir competências de resolução de conflitos. Estes benefícios são especialmente importantes no ensino básico e secundário, onde o crescimento social e emocional influencia, consideravelmente, os hábitos e as competências sociais ao longo da vida (Voitovska & Tolochko, 2018).

Apesar dos seus benefícios, a EF enfrenta desafios de implementação que afetam a sua eficácia. Estes incluem o uso de modelos de ensino desatualizados, falta de atividades diversificadas e acesso limitado a infraestruturas desportivas, especialmente em escolas subfinanciadas (Granero-Gallegos & Baena, 2012). Os modelos tradicionais de EF podem não envolver todos os alunos de forma eficaz e as opções limitadas de atividades podem levar a uma diminuição da motivação e participação dos alunos. Atender às necessidades específicas de cada aluno nas aulas de EF é essencial para promover a motivação, o envolvimento e o desenvolvimento de competências (Romar et al., 2015; White et al., 2021).

A investigação demonstra, igualmente, que a satisfação das necessidades individuais dos alunos tem um impacto direto no seu envolvimento e sucesso global na EF (Fernández-Espínola et al., 2020). Por exemplo, tem sido demonstrado que a satisfação de necessidades psicológicas básicas, como a competência, a autonomia e o relacionamento influenciam positivamente a motivação durante as aulas de EF, que é crucial para a participação dos alunos e para o desenvolvimento motor (de Bruijn et al., 2021; Leyton Román et al., 2020). Neste sentido, o ensino de EF tem evoluído significativamente, com o desenvolvimento de metodologias que procuram maximizar a eficácia do processo ensino-aprendizagem em diversas competências.

De acordo com alguns autores (Pomohaci & Ioan-Sabin, 2021), o planeamento eficaz das aulas de EF é crucial para garantir que os alunos obtenham o máximo de proveito das aulas e atividades, o que se reflete diretamente na sua evolução e desenvolvimento. Estudos recentes (Cereda, 2023; Ferraz et al., 2023; Kelmendi & Dedi, 2024; Toaldo Gentilini Avila et al., n.d.) têm explorado diferentes metodologias de ensino no contexto da EF no que diz respeito à organização e estrutura das atividades.

Um aspeto relevante diz respeito à diferenciação pedagógica que tem sido cada vez mais alvo de debate no ensino de EF, especialmente em turmas com grande diversidade de aptidão (Jarvis et al., 2017). Colquitt et al., (2017) descrevem a instrução

diferenciada como uma filosofia de ensino que visa atender às necessidades de aprendizagem individual dos alunos, considerando as suas diferenças em termos de aptidão física, interesses e perfis de aprendizagem. Apesar do seu potencial pedagógico, a aplicação desta metodologia na EF tem sido limitada por constrangimentos estruturais, tais como a escassez de tempo letivo, a inadequação dos espaços, e a persistência de práticas pedagógicas uniformizadoras, que não respondem eficazmente às necessidades de alunos ou grupos com características específicas (Pozas et al., 2021; Zhu et al., 2011). Ainda assim, a diferenciação pedagógica configura-se como uma estratégia promissora, ao dar oportunidade de envolvimento, de evolução e de progressão a todos os alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Neste sentido, as abordagens multinível e mononível, que também têm sido alvo de debate, surgem como um meio eficaz de garantir a participação ativa de todos os alunos nas aulas de EF, uma vez que propõem estratégias distintas para lidar com a heterogeneidade das turmas. A abordagem multinível adapta as tarefas e os exercícios aos diferentes níveis de habilidades individuais dos alunos, promovendo um ambiente mais inclusivo. Em contrapartida, a abordagem mononível segue uma ideologia mais homogênea, onde todos os alunos realizam as mesmas tarefas propostas, independentemente do nível de habilidade individual (Peterson & Hittie, 2003; Ribeiro et al., 2024).

No entanto, a literatura sobre o impacto destas diferentes abordagens, no desenvolvimento de habilidades motoras, ainda é escassa. A abordagem mononível, que oferece um ensino uniforme, pode ser útil em turmas sem uma expressiva diferenciação de níveis de desempenho em termos de habilidade. No entanto, em turmas heterogêneas, pode levar à exclusão de alunos com menores competências, ao não adaptar os exercícios às suas necessidades (Kinchin & O'Sullivan, 1999). Casey & MacPhail, (2018) referem que, em alguns casos, a falta de personalização dos exercícios pode resultar em desmotivação, principalmente entre os alunos menos habilidosos. Colquitt et al. (2017) também observam que a individualização dos exercícios é fundamental para atender às necessidades de todos os alunos e garantir que eles estejam devidamente motivados e envolvidos nas aulas.

De acordo com o nosso melhor conhecimento e atendendo à bibliografia disponível, há necessidade de mais investigação relacionada com a intervenção pedagógica do professor de EF. Em particular, no âmbito da diferenciação das abordagens didático-pedagógicas. Neste sentido, o objetivo do estudo é comparar os efeitos de uma abordagem multinível e mononível, na lecionação de uma unidade didática de Basquetebol. É expectável que a investigação demonstre efeitos positivos

significativos no uso da abordagem multinível em comparação com a abordagem nono-nível.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Foi utilizada uma amostra por conveniência de 22 alunos, 11 de sexo masculino e 11 de sexo feminino, do 10^o ano, do ensino secundário regular, de uma escola portuguesa, com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos (anexo 22). Os alunos não possuíam experiência prévia na modalidade de Basquetebol, sendo esta inexperiência um fator relevante para garantir a neutralidade dos resultados em relação ao nível de habilidade inicial. Os critérios de inclusão no estudo foram: ser saudável e não apresentar qualquer problema de saúde; ausência de lesões ou contraindicações médicas; a participação regular nas aulas de EF e a presença nos dois momentos de avaliação. Tanto os participantes como os seus encarregados de educação foram devidamente informados (anexo 23), de forma pormenorizada e compreensível, acerca dos objetivos, procedimentos e eventuais riscos inerentes ao estudo, sendo-lhes assegurado o direito de desistência em qualquer fase da participação, sem qualquer prejuízo. Todos os procedimentos éticos adotados seguiram integralmente as orientações estabelecidas na Declaração de Helsínquia para investigações envolvendo seres humanos.

2.2. Procedimentos

A recolha de dados do estudo decorreu durante o 2.^o período escolar, entre 14 de janeiro e 18 de março de 2025, ao longo de um total de 24 aulas, às terças-feiras e sextas-feiras, das 10:05 às 11:35, numa escola portuguesa. As avaliações foram conduzidas em dois momentos distintos: a avaliação inicial (AI), realizada na terceira semana de janeiro, e a avaliação final (AF), efetuada na terceira semana de março do mesmo ano. As avaliações foram realizadas através da observação estruturada de situações de jogo reduzido (3x3) com uma duração de 10 minutos cada e recorrendo à captação de imagens em vídeo como suporte para o registo dos comportamentos em contexto real de jogo. Neste âmbito, obteve-se autorização para a gravação da aula de AD, como referencial da evolução dos alunos ao longo da intervenção e da aula de avaliação sumativa, de forma a avaliar e comparar as variáveis alvo de avaliação. Estas gravações permitiram uma revisão mais pormenorizada do desempenho dos alunos. A escolha da situação de jogo

3x3 fundamentou-se em critérios pedagógicos e metodológicos, visando otimizar as oportunidades de participação ativa e a qualidade das intervenções motoras por parte dos alunos. Este formato reduzido permite um maior número de interações com a bola, mais tomadas de decisão em tempo real e uma maior frequência de ações técnico-táticas por parte de cada participante, potenciando, assim, o envolvimento e o desenvolvimento das competências motoras e cognitivas associadas ao jogo (Branquinho et al., 2023).

Os alunos foram divididos aleatoriamente entre dois grupos, nomeadamente, o Grupo Multinível (GMN) e o Grupo Mononível (GMN). Foi tomada a decisão de dividir os grupos por número par de forma a facilitar a realização de tarefas durante a UD. No GMN foram colocados 12 alunos. No GM, foram colocados 10 alunos. Durante a AI não foi realizada qualquer diferenciação pedagógica entre os grupos.

Durante a realização da AI, os alunos foram classificados com base no desempenho observado, por níveis de desempenho: nível introdutório (NI), nível elementar (NE) e nível avançado (NA). A classificação (anexo 24) foi estruturada e organizada segundo o documento das Aprendizagens Essenciais (2018) da Direção Geral da Educação. O desempenho dos alunos foi registado de 1 a 5, de acordo com os seguintes parâmetros: posição base (5%), passe (15%), drible (10%), lançamento (20%), ressaltos (10%), posicionamento (20%) e desmarcação (20%), perfazendo um total de 100%. Os alunos que obtiveram uma avaliação total <50%, foram classificados com NI, os alunos que obtiveram uma avaliação $50\% \leq 85\%$ foram classificados com NE e os alunos que obtiveram uma avaliação $85\% \leq 100\%$ foram classificados com NA. 11 alunos foram classificados com NI, 11 alunos com NE e o alunos com NA.

No GMN, houve diferenciação didático-pedagógica, na medida em que foi implementada uma estratégia de diferenciação pedagógica (multinível) em conformidade com os dois níveis de desempenho inicial considerados e que resultaram da avaliação inicial. Isto significou que o planeamento e a intervenção pedagógica foram de encontro às necessidades específicas de cada um dos grupos referidos. No GM foi implementada uma estratégia mononível, ou seja, apesar da existência de alunos com diferentes níveis e necessidades, o planeamento e a intervenção pedagógica foram aplicados sem diferenciação, considerando apenas um nível de desempenho.

Com o objetivo de salvaguardar a integridade do processo e prevenir possíveis constrangimentos que pudessem comprometer o envolvimento e a participação da turma nas atividades propostas, optou-se por reunir o GMN de forma reservada. As orientações e informações específicas foram transmitidas exclusivamente a estes participantes, sem que fossem perceptíveis pelo GM. Durante a lecionação da UD de Basquetebol, a principal preocupação incidiu na adequação dos exercícios propostos às necessidades específicas

dos alunos pertencentes ao GMN, contemplando quer o NI, quer o NE. Contudo, importa destacar que também houve um planeamento rigoroso no que diz respeito ao GM, assegurando a qualidade e coerência pedagógica das atividades propostas, ainda que, por critérios metodológicos, o planeamento não tenha sido ajustado às características individuais dos alunos desse grupo, de modo a não comprometer a validade do estudo nem prejudicar o seu processo de ensino-aprendizagem.

Posteriormente, procedeu-se a uma análise criteriosa e minuciosa das gravações, utilizando uma versão simplificada o instrumento *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) (Oslin et al., 1988). O instrumento GPAI foi utilizado com o propósito de avaliar seis indicadores específicos da performance técnico-tática no Basquetebol. Estes indicadores compreendem: a tomada de decisão (Decision Making Index – DMI), a execução técnica (Skill Execution Index – SEI), o apoio ao portador da bola (Support Index – SI), as ações defensivas (Defensive Index – DI), o envolvimento no jogo (Game Involvement – GI) e a performance global do aluno durante o jogo (Game Performance – GP). Esta análise envolveu a classificação das ações dos alunos, em diferentes dimensões do jogo reduzido, como ações apropriadas (AA) e ações inapropriadas (AI). As dimensões avaliadas foram previamente definidas com base na sua relevância para os objetivos do estudo.

Tabela 1 - Definição de ação apropriada ou inapropriada para cálculo dos índices do GPAI.

Componentes do jogo	Suposição	AA	AI
Tomada de decisão	Na receção, enquadra-se para o cesto assumindo uma postura ofensiva básica.		
	Lança quando está dentro do alcance do cesto e o defensor não o está a pressionar.		
	Passa quando tem um companheiro de equipa desmarcado numa posição mais ofensiva.		
	Se não tiver nenhuma das opções acima, dribla para longe do defensor.		
Execução técnica	Lançamento: Extensão do membro superior de lançamento, flexão do punho.	Cumpre	Não cumpre
	Passe: Passa para um companheiro de equipa; a bola chega ao companheiro de equipa em boas condições.		
	Drible: Não olha para a bola; não “transporta” a bola.		
Ações de suporte	Tenta criar linhas de passe.		
	Não chega a 3 m da pessoa com a bola.		
Defesa/ Marcação	Quando perde a bola, assume uma posição defensiva básica e procura o seu oponente direto.		
	Coloca-se entre o seu oponente e o cesto.		

Note. AA = ação apropriada; AI = ação inapropriada.

Tabela 2 - Variáveis utilizadas para os momentos de avaliação inicial e final.

Variável do jogo	Descrição	Fórmula de cálculo
Índice de Tomada de Decisão (DMI)	Tomar uma decisão apropriada referente ao enquadramento ofensivo, lançamento, drible e passe.	$DMI = A / (A + AI)$
Índice de Execução Técnica (SEI)	Ter eficácia e eficiência na execução de uma habilidade técnica (passe de peito, passe picado, drible e lançamento).	$SEI = A / (A + AI)$
Índice de Apoio (SI)	Desmarcar-se para espaços vazios que permitam receber um passe do companheiro com bola.	$SI = A / (A + AI)$
Índice Defensivo (DI)	Assumir uma atitude defensiva e perturbar as ações do adversário direto.	$DI = A / (A + AI)$
Envolvimento no Jogo (GI)	Procurar participar ativamente no jogo.	GI = soma de todas as ações apropriadas e inapropriadas
Performance em Jogo (GP)	Ter eficácia em todos os indicadores técnico-tático anteriores.	$GP = (DMI + SEI + SI + DI) / 5$

Fonte: Adaptado de Memmert e Harvey (2008).

Note. DMI = Decision Making Index; SEI = Skill Execution Index; SI = Support Index; DI = Defensive Index; GI = Game Involvement; GP = Game Performance; AA = ação apropriada; AI = ação inapropriada.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

No que diz respeito à análise estatística, a descrição da amostra foi apresentada através da amplitude, frequência, média, desvio padrão, moda, mediana e variância da amostra (anexo 16). Foi feito o teste de normalidade Shappiro-Wilk com o intuito de verificar a normalidade dos dados. Neste, a variável GI apresentou um p-value superior a 0,05, o que indicou que esta variável seguia uma distribuição normal para uma significância de 5%. As restantes variáveis apresentaram um p-value inferior a 0,05, o que indicou que estas variáveis não seguiam distribuições normais para uma significância de 5%.

Após verificar apenas a normalidade da variável GI e a não normalidade de todas as restantes, foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon Signed-Rank para comparar os resultados da avaliação inicial e final dentro de cada grupo, para uma significância estatística de 5%. Para a comparação entre grupos, foi utilizada a covariância ANCOVA, também para uma significância estatística de 5%.

Adicionalmente, foi calculado o delta percentual ($\Delta\%$) com o objetivo de quantificar a variação relativa entre a AI e a AF, proporcionando uma medida expressa em percentagem da evolução registada. A fórmula utilizada para o seu cálculo foi a seguinte: $\Delta\% = [(AF - AI) / AI] \times 100$.

Foi ainda calculado o tamanho de efeito (ES) recorrendo ao coeficiente r de Rosenthal (R), interpretado como nulo ($r < 0,10$), pequeno ($0,10 \leq r < 0,30$), médio ($0,30$

$\leq r < 0,50$), grande ($0,50 \leq r < 0,70$) e muito grande ($r \geq 0,70$). Estas classificações permitiram complementar a análise estatística com a magnitude prática dos efeitos observados. Para a análise da covariância ANCOVA, os ES foram atribuídos com base no η^2 parcial. Este foi classificado como tendo efeito nulo (0,0 a 0,009), pequeno (0,01 a 0,059), médio (0,06 a 0,139), grande ($\geq 0,14$) (Cohen & Holiday, 1988). A análise estatística foi tratada na aplicação IBM SPSS Statistics Data Editor – versão 29, com recurso ao programa Excel. As gravações foram apagadas no final do estudo, de forma a garantir a segurança e a privacidade dos participantes.

3. Resultados

A tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas dos diferentes momentos AI e AF analisados, por grupo.

Tabela 3 - Estatísticas descritivas dos diferentes momentos (AI e AF), por grupo, para os índices GPAI.

Momento	Grupo	Variável	N	Média	DP	SE	
AI	GMN	DMI	12	0,610	0,107	0,031	
		SEI	12	0,795	0,239	0,069	
		SI	12	0,559	0,411	0,119	
		DI	12	0,673	0,374	0,108	
		GI	12	52,500	17,032	4,917	
		GP	12	0,703	0,142	0,041	
	GM	DMI	10	0,451	0,159	0,050	
		SEI	10	0,697	0,118	0,037	
		SI	10	0,544	0,322	0,102	
		DI	10	0,490	0,254	0,080	
		GI	10	48,500	17,784	5,624	
		GP	10	0,574	0,115	0,036	
	AF	GMN	DMI	12	0,844	0,133	0,038
			SEI	12	0,751	0,168	0,049
SI			12	0,702	0,295	0,085	
DI			12	0,768	0,370	0,107	
GI			12	51,667	9,149	2,641	
GP			12	0,798	0,124	0,036	
GM		DMI	10	0,584	0,212	0,067	
		SEI	10	0,767	0,251	0,079	
		SI	10	0,749	0,280	0,093	
		DI	10	0,668	0,344	0,115	
		GI	10	53,600	18,283	5,782	
		GP	10	0,676	0,208	0,066	

Note. DMI = Decision Making Index; SEI = Skill Execution Index; SI = Support Index; DI = Defensive Index; GI = Game Involvement; GP = Game Performance.; N = Tamanho da amostra; SE = Erro de média padrão.

A Tabela 4 apresenta a comparação intragrupo entre o momento de AI e o momento de AF, por meio do teste Wilcoxon Signed-Rank para os índices GPAI. No GMN, destaca-se a variável DMI, que apresentou uma diferença estatisticamente significativa ($Z = 3,061$; $p = 0,002$), evidenciando uma melhoria de 38,39% relativamente à situação inicial. Esta melhoria apresenta um tamanho do efeito muito grande ($R = 0,884$), que reflete o impacto positivo da intervenção no desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão dos participantes. As restantes variáveis do GMN não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. No entanto, destaca-se o GP, com um valor de significância próximo do limiar ($p = 0,06$) e um tamanho do efeito grande ($R = 0,544$), sugerindo uma tendência positiva no desempenho global dos participantes. Esta evolução, apesar de não alcançar significância estatística, poderá ganhar expressão em contextos de intervenção de maior duração ou intensidade. Variáveis como o SI e o DI apresentaram melhorias percentuais consideráveis (+25,54% e +14,10%, respetivamente), mas sem expressão estatística e com tamanhos de efeito pequenos.

No que respeita ao GM, apenas o DI evidenciou uma diferença estatisticamente significativa ($Z = 2,082$; $p = 0,037$), com uma melhoria de 36,17% e um tamanho de efeito grande ($R = 0,658$). As restantes variáveis apresentaram melhorias não significativas ou tendências positivas, com tamanhos de efeito médios ou pequenos, com exceção da variável GP que alcançou um tamanho de efeito grande, ainda que sem alcançar significância estatística.

A análise do GI revelou valores não significativos em ambos os grupos, o que indica que o grau de participação ativa no jogo manteve-se relativamente estável ao longo do período de intervenção.

Tabela 4 - Comparação intragrupo de Wilcoxon Signed-Rank AI vs AF para os índices GPAI.

G	V	AI	AF	Z	p	Δ	$\Delta\%$	R	ES
GMN	DMI	0,610±0,107	0,844±0,133	3,061	0,002	0,384	38,387	0,884	MG
	SEI	0,795±0,239	0,751±0,168	-0,628	-0,53	-0,055	-5,477	0,181	P
	SI	0,559±0,411	0,702±0,295	0,622	0,534	0,255	25,538	0,180	P
	DI	0,673±0,374	0,768±0,370	0,980	0,327	0,141	14,097	0,283	P
	GI	52,500±17,032	51,667±9,149	-0,236	0,814	-0,016	-1,587	0,024	N
	GP	0,702±0,142	0,798±0,124	1,883	0,06	0,136	13,575	0,544	M

GM	DMI	0,451±0,159	0,584±0,212	1,274	0,203	0,295	29,506	0,403	M
	SEI	0,697±0,118	0,767±0,251	1,07	0,285	0,100	9,965	0,338	M
	SI	0,544±0,322	0,749±0,280	1,481	0,139	0,377	37,655	0,468	M
	DI	0,490±0,254	0,668±0,345	2,082	0,037	0,362	36,169	0,658	G
	GI	48,500±17,784	53,600±18,283	1,070	0,285	0,105	10,515	-0,113	P
	GP	0,574±0,116	0,675±0,208	1,682	0,093	0,176	17,64	0,532	G

Note. G = Grupo; V = Variável; AI = Avaliação Inicial; AF = Avaliação Final; Z – Coeficiente Z; p = p-value; Δ – diferença entre médias; Δ – diferença entre médias percentuais; R - Coeficiente r; ES – Tamanho de Efeito Qualitativo; MG = Muito Grande; G = Grande; M = Médio; P = Pequeno; N = Nulo.

A Tabela 5 apresenta as estatísticas descritivas por grupo.

Tabela 5 - Estatísticas descritivas dos diferentes grupos analisados.

Grupo	Variável	N	Média	Desvio Padrão	SE	Δ%
GMN	DMI	12	0,727	0,168	0,034	38,387
	SEI	12	0,773	0,204	0,042	-5,477
	SI	12	0,631	0,357	0,073	25,538
	DI	12	0,720	0,367	0,075	14,097
	GI	12	52,083	13,377	2,731	-1,587
	GP	12	0,750	0,139	0,028	13,575
GM	DMI	10	0,518	0,195	0,044	29,506
	SEI	10	0,732	0,194	0,043	9,965
	SI	10	0,641	0,313	0,072	37,655
	DI	10	0,574	0,305	0,070	36,169
	GI	10	51,050	17,748	3,969	10,515
	GP	10	0,625	0,172	0,038	17,640

Note. DMI = Decision Making Index; SEI = Skill Execution Index; SI = Support Index; DI = Defensive Index; GI = Game Involvement; GP = Game Performance.; N = Tamanho da amostra; SE = Erro de média padrão; Δ% = [(AF – AI) / AI] × 100.

A Tabela 6 apresenta a comparação intergrupo (GMN vs GM), por meio da análise da covariância (ANCOVA) para os índices GPAI. Dos seis indicadores analisados, apenas a variável DMI revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, com um valor de $F = 5,284$, $p = 0,033$, e um tamanho de efeito grande (η^2 parcial = 0,218). Isto indica que aproximadamente 22% da variância na tomada de decisão pode ser atribuída ao efeito da intervenção, mesmo após controlar os valores iniciais. Este resultado sugere que a intervenção implementada teve um impacto positivo na tomada

de decisão dos alunos durante o jogo, distinguindo de forma clara os participantes expostos à abordagem multinível relativamente aos que não o foram.

Os restantes indicadores SEI, SI, DI, GI e GP não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p > 0,05$). Os valores de F foram todos inferiores a 1, e os tamanhos de efeito associados foram todos considerados pequenos, com η^2 parcial variando entre 0,009 (SI) e 0,031 (GP), com exceção da variável SI, que teve um efeito nulo. Estes resultados indicam que, no âmbito desta amostra e intervenção, não se verificaram efeitos relevantes da intervenção nos domínios da execução técnica, apoio ao portador da bola, ações defensivas, envolvimento no jogo ou performance global.

Tabela 6 – Comparação intergrupo ANCOVA GMN vs GM, para os índices GPAL.

Variável	df	Mean Square	F	p	η^2 parcial	ES
DMI	1	0,151	5,284	.033	.218	Grande
SEI	1	0,011	0,272	.608	.014	Pequeno
SI	1	0,014	0,173	.683	.009	Nulo
DI	1	0,019	0,306	.587	.017	Pequeno
GI	1	39,174	0,201	.659	.010	Pequeno
GP	1	0,015	0,605	.446	.031	Pequeno

Nota. *df* = graus de liberdade; *Mean Square* = média dos quadrados; *F* = estatística F da análise de variância; *p* = nível de significância; η^2 parcial = medida do tamanho do efeito (proporção da variância explicada pelo fator Grupo).

4. Discussão

Este estudo procurou comparar os efeitos de uma abordagem multinível e de uma abordagem mononível no processo de ensino-aprendizagem de uma unidade didática de Basquetebol. Os resultados obtidos confirmaram parcialmente a hipótese inicial, que previa que a diferenciação pedagógica, ajustada ao nível de competência dos alunos, promoveria melhorias mais expressivas nas diferentes dimensões do desempenho técnico-tático.

No que diz respeito à análise intragrupal, verificou-se que apenas uma variável apresentou evolução estatisticamente significativa em cada grupo. No Grupo Multinível (GMN), essa variável foi o Índice de Tomada de Decisão (DMI) ($Z = 3,061$; $p = 0,002$),

enquanto no Grupo Mononível (GM) foi o Índice Defensivo (DI) ($Z = 2,082$; $p = 0,037$). Ou seja, globalmente, a intervenção não produziu melhorias transversais, sendo os efeitos estatisticamente significativos residuais e restritos a dimensões específicas.

No GMN, a evolução significativa do DMI, associada a um tamanho de efeito muito grande ($r = 0,884$) e a um aumento de 38,39%, sugere que a diferenciação pedagógica foi eficaz na promoção da capacidade de tomada de decisão. Este resultado é consistente com a literatura que aponta para a importância da adequação das tarefas ao nível de competência dos alunos na ativação de processos cognitivos relevantes e na leitura tática do jogo (Colquitt et al., 2017; Casey & MacPhail, 2018). No entanto, as restantes variáveis analisadas SEI, SI, DI, GI e GP não evidenciaram melhorias estatisticamente significativas, ainda que o GP tenha apresentado uma tendência positiva grande ($r = 0,544$; $p = 0,06$). Este padrão evidencia que, apesar do potencial da abordagem multinível, os seus efeitos não se manifestaram de forma generalizada, sendo possivelmente condicionados pelo número limitado de sessões, espaço e pela curta duração da intervenção (9 semanas). No entanto, o GP também revelou uma tendência positiva ($Z = 1,883$; $p = 0,06$), associada a um tamanho de efeito grande ($R = 0,544$), sugerindo que a intervenção poderá ter fomentado uma melhoria generalizada nas competências técnico-táticas, ainda que não suficientemente expressiva para alcançar significância estatística, o que poderá ser explicado por um conjunto de fatores pedagógicos, contextuais e metodológicos que condicionaram a intervenção.

Em primeiro lugar, a curta duração da intervenção (9 semanas) e o número reduzido de sessões podem ter sido insuficientes para que os efeitos da diferenciação pedagógica se manifestassem plenamente em variáveis que requerem automatização e consolidação motora. O desenvolvimento técnico e a aplicação eficaz de competências motoras em contexto de jogo exigem tempo, repetição significativa e feedback contínuo (Van Rossum & Gagné, 2005; Rink, 2010).

Adicionalmente, o espaço disponível para a prática e as condições logísticas associadas ao ambiente escolar (ex.: número de alunos, o uso de apenas um campo de basquetebol e interrupções curriculares) podem ter limitado a intensidade e a fluidez das atividades, restringindo o número de oportunidades reais de aprendizagem. A eficácia da abordagem multinível depende, em grande medida, da gestão eficiente do tempo útil de prática e da capacidade do professor em conseguir aplicar progressões pedagógicas, o que nem sempre é possível em contextos educativos com restrições operacionais (Tomlinson, 2014; Casey & MacPhail, 2018).

De igual forma, o perfil da amostra, constituída por alunos sem experiência prévia no Basquetebol, pode ter influenciado os resultados. Os alunos em fase inicial de

aprendizagem podem ter revelado uma maior variabilidade no desempenho, o que aumenta a dispersão dos dados e reduz a probabilidade de detetar diferenças estatisticamente significativas. Este fator é particularmente relevante quando se consideram variáveis como o SI e o GI, que dependem da compreensão tática coletiva, da articulação em equipa e da interação fluida, competências que geralmente emergem em fases mais avançadas da aprendizagem (Memmert & Harvey, 2008).

No que concerne ao GM, apenas o DI apresentou uma diferença estatisticamente significativa ($Z = 2,082$; $p = 0,037$), com uma melhoria de 36,17% e tamanho de efeito grande ($R = 0,658$). Apesar da ausência de diferenciação pedagógica, esta melhoria poderá ter resultado da repetição sistemática das tarefas propostas. A prática repetida de ações defensivas simples e rotineiras pode ter promovido o reforço de padrões motores básicos e consolidado respostas automatizadas face a situações de jogo. No caso específico de competências defensivas, a repetição sistemática de exercícios contribui, frequentemente, para o desenvolvimento de respostas padronizadas e menos dependentes de processos cognitivos complexos (Renshaw et al., 2019). Deste modo, mesmo sem diferenciação pedagógica, os alunos podem ter consolidado rotinas defensivas eficazes pelo simples volume e frequência da prática. Além disso, as tarefas defensivas tendem a ser menos complexas do ponto de vista técnico-tático quando comparadas com outras componentes do jogo, como a tomada de decisão ofensiva ou a execução de habilidades técnicas específicas. Esta menor complexidade pode explicar o facto de as melhorias surgirem mesmo num contexto de ensino mais homogêneo e pouco adaptado às necessidades individuais dos alunos (Serra-Olivares et al., 2015). A exposição contínua a situações de jogo, ainda que não especificamente ajustadas ao nível de cada aluno, pode ter gerado um ambiente de aprendizagem em que os alunos se modelavam mutuamente, através da observação e imitação de colegas mais proficientes (Bandura, 1986). Esse processo pode ter funcionado como um mecanismo informal de diferenciação, mesmo sem uma orientação pedagógica intencional por parte do professor.

As restantes variáveis no GM não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. No entanto, houve uma que revelou uma tendência positiva, com tamanhos de efeito médios como o SI ($R = 0,468$) e aumentos percentuais relevantes (SI: +37,66%). Ainda assim, estes valores não se traduziram em melhorias significativas no desempenho no jogo. Este padrão poderá estar relacionado com um conjunto de limitações pedagógicas e estruturais características das abordagens uniformizadas, particularmente quando aplicadas a grupos heterogêneos.

A abordagem mononível, por definição, não considera as necessidades individuais nem os diferentes níveis de competência dos alunos. Assim, as tarefas propostas tendem a ser orientadas para um nível médio hipotético da turma, o que pode resultar em desafios excessivos para os alunos com menor proficiência e em desmotivação para os mais avançados (Tomlinson, 2014). Esta falta de ajustamento compromete a eficácia da aprendizagem, especialmente em domínios que exigem compreensão tática, tomada de decisão e execução técnica mais refinada (Casey & MacPhail, 2018). Como consequência, apenas competências mais básicas e de automatização rápida, como o comportamento defensivo, poderão evidenciar progresso, como foi o caso do DI. A prática repetitiva, ainda que útil para consolidar padrões motores simples, não é suficiente para promover aprendizagens complexas ou adaptativas, como aquelas envolvidas na leitura de jogo e na performance global (Rink, 2010; Griffin & Butler, 2005).

Por outro lado, o tempo útil de prática pode ter sido desigualmente aproveitado, com os alunos mais autónomos a participarem com maior intensidade e os menos confiantes a envolverem-se de forma passiva.

No que diz respeito à análise intergrupar, apesar da expectativa de que a abordagem multinível promovesse melhorias mais abrangentes nas diversas dimensões do desempenho técnico-tático, a análise intergrupar revelou diferenças estatisticamente significativas apenas no Índice de Tomada de Decisão (DMI). Este resultado confirma de forma muito residual, a hipótese de que a adequação pedagógica às necessidades dos alunos potencia a sua capacidade de agir de forma mais eficaz em situações de jogo. O tamanho de efeito forte observado no DMI (η^2 parcial = 0,218) sugere que a diferenciação pedagógica foi particularmente eficaz em estimular processos cognitivos associados à leitura do jogo e à seleção de ações táticas adequadas, dimensões frequentemente realçadas como sensíveis a abordagens centradas no aluno (Casey & MacPhail, 2018; Colquitt et al., 2017).

Este resultado ganha especial relevância tendo em conta o perfil da amostra (alunos sem experiência prévia na modalidade de basquetebol). Não obstante, a capacidade de progredir significativamente na tomada de decisão num curto espaço de tempo (9 semanas) e com um número limitado de sessões reforça a hipótese benéfica desta abordagem, sobretudo em contextos marcados pela heterogeneidade de níveis de proficiência.

Contudo, importa reconhecer que as restantes variáveis SEI, SI, DI, GI e GP não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre grupos, o que limita o impacto global da intervenção. Esta constatação, levanta a hipótese de que estas

dimensões possam requerer períodos de intervenção mais prolongados ou abordagens metodológicas ainda mais específicas para produzir efeitos diferenciadores visíveis. Não obstante, o tamanho de efeito moderado observado na performance no jogo do GMN sugerem uma tendência favorável à abordagem diferenciada, que sustentam a necessidade de investigações futuras mais amplas. O GI, por sua vez, não registou alterações significativas, o que poderá ser explicado pelo facto de os alunos terem mantido níveis semelhantes de participação ativa, independentemente da abordagem utilizada. Estes resultados demonstram a necessidade de, em intervenções futuras, combinar metodologias diferenciadas com estratégias pedagógicas especificamente orientadas para o aumento do envolvimento ativo, incluindo dinâmicas motivacionais ou atividades organizadas com maior foco na interação coletiva e responsabilidade partilhada.

Este padrão sugere que os efeitos da abordagem multinível foram específicos e localizados, e não generalizáveis a todas as dimensões do desempenho analisadas. Vários fatores poderão ter contribuído para este resultado. Em primeiro lugar, é plausível que a natureza da própria variável DMI, fortemente ligada à componente cognitiva de decisão do jogo, a torne particularmente sensível a estratégias pedagógicas diferenciadas. Estas estratégias, quando adaptadas ao nível de competência dos alunos, tendem a favorecer o desenvolvimento da tomada de decisão (Gréhaigne, Godbout & Bouthier, 2001).

Também é possível que a operacionalização da abordagem multinível tenha sido mais eficaz na diferenciação tática do que na técnica, uma vez que as tarefas implementadas foram prioritariamente estruturadas para promover o entendimento do jogo e a tomada de decisão, mais do que a automatização técnica isolada. Assim, a ausência de efeitos significativos no SEI, por exemplo, poderá refletir um foco pedagógico predominantemente tático-conceptual, em detrimento da técnica individual.

O facto de apenas o DMI apresentar diferenças significativas entre grupos não enfraquece a validade da abordagem multinível, contudo, delimita a sua eficácia ao contexto específico da tomada de decisão num curto prazo, exigindo prudência na generalização dos seus efeitos. Estes resultados sugerem que a diferenciação pedagógica, quando aplicada de forma sistemática e com tempo suficiente, tem o potencial de impactar múltiplas dimensões do desempenho, todavia os seus efeitos iniciais manifestam-se mais rapidamente em componentes cognitivas do que em componentes técnicas, o que deverá ser considerado em futuras intervenções e investigações.

Ainda que os efeitos não tenham sido transversais a todas as variáveis analisadas, os dados obtidos apontam para uma linha promissora de intervenção pedagógica

diferenciada, cuja aplicação sistemática poderá potenciar melhorias significativas na aprendizagem tomada de decisão dos alunos.

Este estudo reforça, assim, a necessidade de ultrapassar os constrangimentos pedagógicos ainda presentes na disciplina de EF (Pozas et al., 2021) e de continuar a explorar metodologias que privilegiem a individualização do ensino, como meio de garantir oportunidades equitativas de aprendizagem e desenvolvimento motor para todos os alunos.

Adicionalmente, os resultados obtidos contribuem para o conhecimento sobre a aplicação prática do modelo de diferenciação pedagógica na EF ao reforçar a ideia de que o ensino centrado no aluno e sensível à sua diversidade, é fundamental para a promoção de uma aprendizagem equitativa e de qualidade (Pomohaci & Ioan-Sabin, 2021; Jarvis et al., 2017).

5. Conclusão

Este estudo procurou comparar os efeitos de uma abordagem multinível e de uma abordagem mononível no processo de ensino-aprendizagem de uma unidade didática de Basquetebol. Os resultados obtidos confirmaram parcialmente a hipótese inicial, que previa que a diferenciação pedagógica, ajustada ao nível de competência dos alunos, promoveria melhorias mais expressivas nas diferentes dimensões do desempenho técnico-tático. Numa primeira análise intragrupal, os resultados obtidos demonstraram que a abordagem multinível revelou eficácia específica na melhoria da tomada de decisão (DMI) dos alunos, sendo esta a única variável com diferenças estatisticamente significativas no GMN. Esta melhoria expressiva, com um tamanho de efeito forte, reforça a relevância de estratégias pedagógicas diferenciadas no estímulo de competências tático-cognitivas em contextos de aprendizagem desportiva. No entanto, os efeitos da intervenção não se estenderam de forma significativa às restantes variáveis analisadas, o que sugere que o impacto global da abordagem diferenciada foi limitado e circunscrito a uma dimensão específica do desempenho. Também no GM, apenas uma variável, DI, apresentou melhoria estatisticamente significativa, possivelmente explicada por mecanismos de repetição sistemática e pela natureza menos complexa das tarefas defensivas. As restantes variáveis, tanto no GM como no GMN, não evidenciaram alterações significativas, embora algumas tenham demonstrado tendências positivas com tamanhos de efeito moderados, como no caso da performance global (GP) e do apoio ao portador da bola (SI).

A análise intergrupar, por sua vez, revelou diferenças significativas apenas no DMI. Esta constatação sugere que os efeitos iniciais da abordagem multinível podem manifestar-se mais rapidamente em componentes cognitivas e de decisão do que em competências técnicas ou coletivas, que provavelmente requerem um maior tempo de intervenção, maior estabilidade pedagógica e um acompanhamento individualizado mais prolongado para se evidenciarem de forma estatisticamente significativa.

Importa, contudo, realçar que os resultados devem ser interpretados com cautela. A curta duração da intervenção (9 semanas), o número limitado de sessões, as restrições logísticas inerentes ao contexto escolar, o tamanho reduzido da amostra e a ausência de experiência prévia dos alunos na modalidade constituem limitações importantes que podem ter condicionado a expressão plena dos efeitos da diferenciação pedagógica.

No que concerne a investigações futuras, uma primeira linha de continuidade de investigação poderá passar pela ampliação da amostra e uma maior diversidade em termos de contexto geográfico e socioeducativo. Outra direção relevante consiste na replicação da abordagem noutras modalidades coletivas, como o andebol, o futebol ou o voleibol, de forma a avaliar se os efeitos verificados na aprendizagem do basquetebol são generalizáveis a diferentes dinâmicas de jogo.

Apesar da relevância dos resultados obtidos e do rigor metodológico adotado, importa reconhecer algumas limitações que condicionam a generalização e interpretação dos dados.

Em primeiro lugar, o tamanho reduzido da amostra ($n = 22$) constitui uma natural limitação, sobretudo para a obtenção de maior robustez estatística. A duração da intervenção pedagógica, limitada a 9 semanas, embora compatível com o calendário escolar, poderá ter sido insuficiente para consolidar plenamente as aprendizagens, sobretudo em alunos de nível introdutório.

6. Referências

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Branquinho, L., Ferraz, R., Teixeira, J.E., Forte, P., & Marques, M. C., (2023). *Detalhes do Treino em Futebol*. Prime Books. ISBN: 978-989-655-509-2
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294–310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Cereda, F. (2023). Methods and models in the context of physical activity and physical education: strenght, weakness and gaps. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1064–1075. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05133>
- Chen, W., Zhu, W., Mason, S., Hammond Bennett, A., & Colombo Dougovito, A. (2016). Effectiveness of quality physical education in improving students' manipulative skill competency. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 231–238. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.005>
- Cohen, J., & Holiday, M. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Colquitt, G., Pritchard, T., Johnson, C., & McCollum, S. (2017). Differentiating Instruction in Physical Education: Personalization of Learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(7), 44–50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1340205>
- de Bruijn, A., Mombarg, R., & Timmermans, A. C. (2021). The importance of satisfying children's basic psychological needs in primary school physical education for PE-motivation, and its relations with fundamental motor and PE-related skills. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27, 1–18. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1906217>
- Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: An intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16, 313–329. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.545052>

- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school—A 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>
- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school: A 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 273–278. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>
- Fernandes, G., Barbosa, L., Nunes, N., Santos, N., Silva, V., & Marques, A. (2017). O contributo da educação física para o desenvolvimento motor: uma revisão sistemática. *Gymnasium*, 2, 1–6.
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., & Sáenz-López, P. (2020). Complementing the self-determination theory with the need for novelty: Motivation and intention to be physically active in physical education students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>
- Ferraz, R., Branquinho, L., Sortwell, A., Teixeira, J. E., Forte, P., & Marinho, D. A. (2023). Teaching models in physical education: current and future perspectives. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 19(1), 53–60. <https://doi.org/10.26773/mjssm.230307>
- Granero-Gallegos, A., & Baena, A. (2012). Analysis of Motivational Profiles of Satisfaction and Importance of Physical Education in High School Adolescents. In Article in *Journal of Sports Science and Medicine*. <https://www.researchgate.net/publication/258035341>
- Griffin, L. L., & Butler, J. I. (2005). Teaching games for understanding: Theory, research, and practice. *Human Kinetics*.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2021). Life span motor development (7th ed.). *Human Kinetics*.
- Jarvis, J., Pill, S., & Noble, A. (2017). Differentiated Pedagogy to Address Learner Diversity in Secondary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88, 46–54. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1356771>
- Kelmendi, D., & Dedi, T. (2024). Effective Teaching Methods in Physical Education Classes: A pilot study implementing a new survey for teachers. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 8(3), 15–21. <https://doi.org/10.26773/jaspe.240703>

- Kinchin, G. D., & O'Sullivan, M. (1999). Making Physical Education Meaningful for High School Students. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(5), 40–44. <https://doi.org/10.1080/07303084.1999.10605933>
- Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 15, Issue 8). MDPI. <https://doi.org/10.3390/su15086616>
- Leyton Román, M., Núñez, J., & Jiménez-Castuera, R. (2020). The Importance of Supporting Student Autonomy in Physical Education Classes to Improve Intention to Be Physically Active. *Sustainability*, 12, 4251. <https://doi.org/10.3390/su12104251>
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports (Basel)*, 8(6), 88. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- McDonough, D. J., Liu, W., & Gao, Z. (2020). Effects of Physical Activity on Children's Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *BioMed Research International*, 2020(1), 8160756. <https://doi.org/10.1155/2020/8160756>
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 220–240. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.220>
- Nashwan, N. A. (2024). The Impact of Physical Education on Mental Health. *International Journal of Religion*, 5(6), 644–656.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.231>
- Peterson, J., & Hittie, M. M. (2003). *Inclusive teaching: Creating effective schools for all learners* (2nd ed.). Allyn & Bacon.
- Piek, J. P., Dawson, L., Smith, L. M., & Gasson, N. (2008). The role of early fine and gross motor development on later motor and cognitive ability. *Human Movement Science*, 27(5), 668–681. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2007.11.002>
- Pomohaci, M., & Ioan-Sabin, S. (2021). Study Regarding the Planning Process in Physical Education and Sports. *Scientific Bulletin*, 26, 58–69. <https://doi.org/10.2478/bsaft-2021-0008>

- Pozas, M., Letzel, V., Lindner, K.-T., & Schwab, S. (2021). DI (Differentiated Instruction) does matter! The effects of DI on secondary school students' well-being, social inclusion and academic self-concept. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.729027>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *A constraints-led approach to skill acquisition: Developing expert performers in sport*. Routledge.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching physical education for learning* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Romar, J., Nygård, J., Smedman, T. and Williams, E. (2015) Participation Styles in Elementary Physical Education. *Advances in Physical Education*, 5, 26-38.
- Serra-Olivares, J., García-López, L. M., & Calderón, A. (2015). Game-based approaches, pedagogical principles and tactical constraints: Examining games modification. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(2), 161–176.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (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>
- Toaldo Gentilini Avila, L., Margarida Veiga Simão, A., & Maria Bragagnolo Frison, L. (n.d.). CONTRIBUTIONS OF STIMULATED RECALL TO IDENTIFY AND PROMOTE STRATEGIES FOR SELF-REGULATED LEARNING DURING PHYSICAL EDUCATION INTERNSHIPS (Issue 2).
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners* (2nd ed.). ASCD.
- Van Rossum, J. H. A., & Gagné, F. (2005). Talent development in sport: A review of the literature. *Educational Research Review*, 1(2), 69–93.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Human Kinetics Publishers, Inc., Box 5076, Champaign, IL 61825-5076.

- Voitovska, O., & Tolochko, S. (2018). Influence of Physical Education on Personality Development. *Philosophy and Cosmology*, 20, 139–145. <https://doi.org/10.29202/phil-cosm/20/13>
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- Zhu, X., Ennis, C. D., & Chen, A. (2011). Implementation challenges for a constructivist physical education curriculum. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(1), 83–99. <https://doi.org/10.1080/17408981003712802>

Anexos

Anexo 1 - Registo fotográfico dos espaços desportivos disponíveis na ESFHP.	73
Anexo 2 – Rotação dos espaços (1º Período).	76
Anexo 3 – Exemplo Plano de Aula 2º ciclo.	77
Anexo 4 – Exemplo Plano Anual de Turma.	79
Anexo 5 – Exemplo Unidade Didática.	80
Anexo 6 – Exemplo Plano de Aula Basquetebol 10º ano.	129
Anexo 7 – Exemplo Reflexão de Aula.	131
Anexo 8 – Exemplo apresentação powerpoint para aula teórica.	133
Anexo 9 – Exemplo Tabela de Avaliação Diagnóstica.	159
Anexo 10 – Exemplo Tabela de Avaliação Sumativa.	160
Anexo 11 – Critérios de avaliação do 9º ano.	161
Anexo 12 – Critérios de avaliação do 10º ano.	163
Anexo 13 – Exemplo Teste Teórico Sumativo elaborado na plataforma Google Forms.	165
Anexo 14 – Registo fotográfico do Grupo-Equipa de Voleibol Masculino.	185
Anexo 15 - Registo fotográfico do Torneio de Voleibol.	186
Anexo 16 - Registo fotográfico da atividade “Educação Física na Biblioteca”	187
Anexo 17 - Registo fotográfico da atividade “Jogos Tradicionais”	188
Anexo 18 - Registo fotográfico da atividade “Heioríadas”	189
Anexo 19 - Registo fotográfico da atividade “Orienta-te”	191
Anexo 20 - Registo fotográfico dos diversos encontros/torneios do Grupo-Equipa de Badminton.	192
Anexo 21 - Registo fotográfico de diversas atividades.	193
Anexo 22 – Tabela de estatística descritiva, valores mínimos e máximos, frequência, média, desvio padrão, moda, mediana e variância da amostra.	194
Anexo 23 – Exemplar do Consentimento Informado elaborado.	196
Anexo 24 – Tabela de classificação dos alunos, por níveis de desempenho.	197

Anexo 1 - Registo fotográfico dos espaços desportivos disponíveis na ESFHP.



Espaço 5



Espaço 4



Espaço 3



Espaço 3



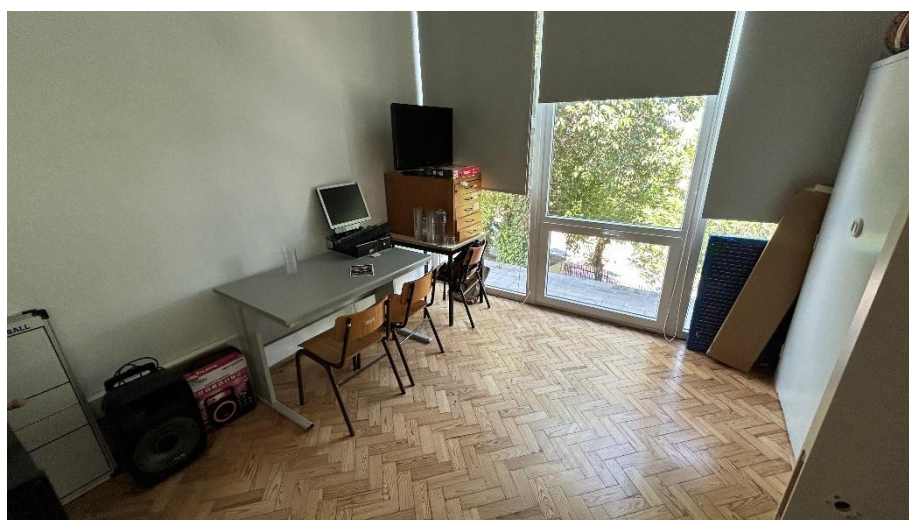
Espaço 2



Espaço 1



Arrecadação do material desportivo disponível



Espaço reservado aos docentes de Educação Física



Sala de aulas teóricas de Educação Física

Anexo 2 – Rotação dos espaços (1º Período).

ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

Ano Letivo 2024 - 2025

1º PERÍODO - 1ª ROTAÇÃO

16 / SET / 2024 a 31 / Out / 2024

Horas/Esp	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8.25	PS	NM	AB			SP	MR					NM	AB	CR	JM						PS		AB		ZP
9.10						MCOL						PS													RA
9.55	8B	TD10	10D			TD9	12C					8A									PS	SP	JM	CR	ZP
10.05	CE		AB	FF	PS					CR	ZP	CE									8B		JM	CR	ZP
10.50											BT														9B
10.50																									8C
11.35	12B		10E	MCOL	7B					TD11	10B	12A													10E
11.45	CE		JM	FF			MR			CR	DB	PS													10A
12.30				TD12																					10A
12.30										TAF4															10A
13.15	11C		7A				12D			MEB6															10A
13.30		NM	DB			ZP	SP																		10A
14.15						Badm																			10A
14.15	LF			FF		AB	MIND	DB																	10A
15.00						Volei	TD9																		10A
15.10																									10A
15.55	MCOL	MIND																							10A
16.40	TD13	TD10				11B	MIND																		10A
16.50	CE	NM	MIND	MIND	JM	SP																			10A
17.35																									10A
17.35		PAPD				MIND	MCOL																		10A
18.20		TAGD1				TD13	TD12																		10A

CE - Carlos Elavai
 AB - Ant. Batista
 FF - Filipe Ferreira
 ZP - Zé Pedro

MR - Marco Rodrigues
 NM - Nuno Miranda
 SP - João Sá Pinho
 PS - Pedro Semião

DB - Daniel Branquinho
 LF - Lara Figueiredo
 CR - Cristiana Rocha
 JM - João Matoso

ESPAÇO 1 - Ginásio Grande (G1)
 ESPAÇO 2 - Ginásio Pequeno (G2)
 ESPAÇO 3 - Campo de Basquetebol
 ESPAÇO 4 - Polidesportivo Exterior
 ESPAÇO 5 - Polidesportivo Exterior

SEQUÊNCIA DA ROTAÇÃO: 1->3->2->4->5 (1->3->2->4->5)

- ROTAÇÃO 1 - 16 de Setembro a 31 de Outubro
- ROTAÇÃO 2 - 4 de Novembro a 17 de Dezembro
- ROTAÇÃO 3 - 6 de Janeiro a 14 de Fevereiro
- ROTAÇÃO 4 - 17 de Fevereiro a 4 de Abril
- ROTAÇÃO 5 - 22 de Abril a 6 de Junho (9º, 11º e 12º anos) / 13 de Junho (7º, 8º e 10º anos)

Ano Letivo 2024 /2025

1º Período (13 semanas)
 16 Setembro - 17 Dezembro

2º Período (11 semanas)
 6 Janeiro - 4 de Abril

3º período (8,2/10 semanas)
 22 de abril - 6 Junho (9º,11º e 12º anos) e 13 de Junho (7º, 8º e 10º anos)

Anexo 3 – Exemplo Plano de Aula 2º ciclo.

- PLANO DE AULA -

PROFESSOR	Bruno Teixeira	AULA Nº	1 e 2	LOCAL	Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Tortosendo	ANO/TURMA	6ºC
DATA	15/05/2025	HORA	10:30 / 12:00	DURAÇÃO	90 min (73' tempo útil)	Nº DE ALUNOS	16
Unidade Didática	Atletismo (Velocidade; Corrida de Estafetas; Lançamentos)			Função Didática	Transmissão e Exercitação		
Material	20 sinalizadores, 6 testemunhos, 4 vórtex, 12 bolas.						
CONTEÚDOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Corrida de Velocidade, Transmissão do Testemunho, Corrida de Estafetas e Lançamento do vórtex/bola/peso.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio e força.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P. I N I C I A L	Alertar os alunos para a importância de retirar todo e qualquer tipo de acessórios. Apresentação dos conteúdos da aula	<p>Apresentação e explicação do funcionamento da aula.</p> <p>Aquecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skipping baixo • Skipping médio • A-Skips • B-Skips • Correr nas pontas dos pés • Correr nas pontas dos calcanhares <p>Professor: Coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	5'
P A R T E	Os alunos, executam a posição de partida, preparando-se para o sinal sonoro. O aluno, realiza a técnica de aceleração, progredindo na pista. O aluno, atinge a velocidade máxima, mantendo-a até à meta.	<p>Velocidade 20m</p> <p>Os alunos dividem-se em 5 filas na linha de fundo do campo. Aos sinais de partida do professor, os 5 alunos que estão na linha da frente realizam um sprint de 20 metros onde ganha o aluno que chegar mais rápido à meta delimitada pelo professor.</p> <p>Professor: Na periferia do campo. Alunos: Distribuídos pela linha final do campo alunos.</p>	<p>Posição de partida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MI semi-fletidos, corpo inclinado para a frente; • Adotar uma posição baixa; • Braço oposto à perna da frente, ligeiramente fletido e colocado à frente do corpo. <p>Aceleração:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente passadas mais curtas; • Aumento da cadência e amplitude dos passos à medida que se vai ganhando mais velocidade. <p>Velocidade máxima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manter a velocidade máxima o máximo tempo que conseguirem. 	20'
F U N D A M E N T A L	Os alunos realizam corrida, mantendo a postura correta e um ritmo adequado. O aluno transmissor, realiza a transmissão do testemunho ao colega, usando a técnica ascendente.	<p>Transmissão/Receção do Testemunho dentro da zona delimitada.</p> <p>Grupos de 3 alunos: 1 aluno na zona de partida e outro coloca-se na zona de transmissão. O terceiro aluno descansa. O aluno que transmitiu fica na zona de transmissão e o aluno que recebeu descansa e o aluno que estava a descansar, transmite o testemunho.</p> <p>Variantes: 1. Só com a técnica ascendente. 2. Só com a técnica descendente.</p> <p>Professor: Na periferia do campo. Alunos: Grupos de 3 alunos.</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cabeça alinhada com a coluna, olhar dirigido em frente; • Ritmo constante e manter a velocidade máxima. <p>Transmissão do testemunho: Reduzir o menos possível a velocidade. Técnica Ascendente: Extensão do MS à frente, de baixo para cima, e entrega o testemunho ao colega; Técnica Descendente: Estende o MS de cima para baixo colocando o testemunho na mão do colega.</p>	10'

	O aluno recetor, realiza a receção do testemunho esticando o braço para atrás.		Receção do Testemunho: <u>Técnica Ascendente:</u> MS em extensão atrás, com a palma da mão virada para baixo; Polegar afastado dos restantes que estão unidos (formam um V). <u>Técnica Descendente:</u> Extensão do MS atrás com o polegar afastado dos outros com a palma da mão virada para cima.	
P A R T E	Os alunos realizam corrida, mantendo a postura correta e um ritmo adequado. O aluno transmissor, realiza a transmissão do testemunho ao colega, usando a técnica ascendente. O aluno recetor, realiza a receção do testemunho esticando o braço para atrás.	<p style="text-align: center;">Corrida de Estafetas</p> Os alunos realizam uma corrida de estafetas de 4x20 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Professor: Na periferia do campo. Alunos: Grupos de 4 alunos.	Corrida: <ul style="list-style-type: none"> • Supramencionado. Transmissão do testemunho: <ul style="list-style-type: none"> • Supramencionado. Receção do Testemunho: <ul style="list-style-type: none"> • Supramencionado. 	13'
F U N D A M E N T A L	Os alunos, com bola/vórtex, realizam lançamentos, tentando atirá-la(o) para o mais longe possível.	<p style="text-align: center;">Lançamento do Vórtex/Bola</p> Os alunos, distribuídos pela linha final do campo, lançam o vórtex/bola o mais longe possível. Professor: Na periferia do campo Alunos: Distribuídos individualmente pela linha final do campo ou em grupos de 2 alunos.	Lançamentos: <ul style="list-style-type: none"> • Avançar o MI contrário ao MS que lança. • Segurar o vórtex com firmeza, junto ao ombro, com o cotovelo elevado. • Lançar o vórtex num ângulo ascendente (cerca de 30 a 45 graus). 	10'
	Os alunos, com peso, realizam lançamento do peso, lançando-o o mais longe possível.	<p style="text-align: center;">Lançamento do peso</p> Os alunos, distribuídos pela linha final do campo, lançam o peso o mais longe possível. Professor: Na periferia do campo Alunos: Distribuídos individualmente pela linha final do campo ou em grupos de 2 alunos.	Lançamento do peso: <ul style="list-style-type: none"> • O peso deve repousar entre o pescoço e o ombro, apoiado nos dedos da mão; • Cotovelo elevado, apontado para a frente; • Empurrar e não lançar o peso. 	10'
P. F I N A L	Os alunos refletem sobre as matérias lecionadas na aula. O aluno depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.	<p style="text-align: center;">Reflexão Pedagógica</p> Realizar uma reflexão pedagógica interaccional, onde os alunos colocam dúvidas, o professor esclarece, consolida e reforça conteúdos lecionados, bem como os aspetos críticos de execução dos movimentos realizados. Professor: Coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Atenção e respeito por parte dos alunos.	5'
Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.				

Anexo 4 – Exemplo Plano Anual de Turma.



Plano Anual de Turma

1º Período	2º Período	3º Período
16 setembro – 17 dezembro	6 janeiro – 4 de abril	22 de abril - 13 de junho

1º Período		2º Período		3º Período
16 setembro – 17 dezembro		6 janeiro – 4 de abril		22 de abril - 13 de junho
1ª Rotação	2ª Rotação	3ª Rotação	4ª Rotação	5ª Rotação
16 de setembro a 31 de outubro	4 de novembro a 17 de dezembro	6 de janeiro a 14 de fevereiro	17 de fevereiro a 4 de abril	22 de abril a 13 de junho
Futsal	Ginástica de aparelhos	Basquetebol	Ginástica de solo e Dança	Andebol
26 Aulas	18 Aulas	24 Aulas	28 Aulas	32 Aulas

Anexo 5 – Exemplo Unidade Didática.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FREI HEITOR PINTO

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2024/2025

UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

Documento elaborado por:

Bruno Teixeira, M14580

Covilhã, 7 de dezembro de 2024

Índice

Introdução	84
Módulo 1 – Análise do Basquetebol em Estruturas De Conhecimento	86
Cultura Desportiva.....	87
História.....	87
Regras Fundamentais do Basquetebol.....	89
Aspetos Psicossociais	99
Aptidão Física.....	101
Habilidades Motoras.....	104
Técnica	104
Tática.....	108
Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem.....	112
Recursos Espaciais.....	112
Recursos Materiais	112
Recursos Temporais	113
Recursos Humanos.....	113
Módulo 3 – Análise dos Alunos.....	114
Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos a lecionar	116
Módulo 5 – Definição de objetivos.....	118
Objetivos Gerais	118
Objetivos específicos	119
Nível Introdutório	119
Nível Elementar	120
Módulo 6 – Configuração da Avaliação.....	122
Avaliação Diagnóstica/Inicial.....	122
Avaliação Formativa	122
Avaliação Sumativa.....	122
Módulo 7 – Desenho das atividades de aprendizagem / progressões de ensino	125
Bibliografia	127

Índice de Figuras

Figura 1 - Estrutura de conteúdos de Basquetebol.....	87
Figura 2 - Tabela de Basquetebol	89
Figura 3 - Campo de Basquetebol	90
Figura 4 - Área restritiva	90
Figura 5 - Sinalética dos Árbitros no Basquetebol	97
Figura 6 - Sinalética dos Árbitros no Basquetebol	98
Figura 7 - Aspetos Psicossociais	99
Figura 8 - Aptidão Física	101
Figura 9 - Habilidades Motoras.....	104

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos Materiais.....	112
Tabela 2 - Tabela de Avaliação Diagnóstica	115
Tabela 3 - Extensão e sequência de conteúdos.....	117
Tabela 4 - Tabela de Avaliação Sumativa de Basquetebol	124
Tabela 5 - Progressões de Ensino	125

Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 10^o ano de escolaridade, da turma B, do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, na Covilhã, seguindo as orientações das Aprendizagens Essenciais da Direção-Geral da Educação.

O Basquetebol é uma modalidade desportiva coletiva com origem nos Estados Unidos da América no final do século XIX. É jogado entre duas equipas de cinco jogadores cada. O objetivo é marcar pontos ao lançar a bola encestando no cesto do adversário, localizado a uma altura de 3,05 metros. O jogo é dividido em períodos, geralmente quatro, e a equipa com mais pontos no final vence. Além dos lançamentos, os jogadores driblam a bola, passam entre si e defendem para evitar que a equipa adversária pontue. O basquetebol é dinâmico, rápido e exige habilidades motoras como agilidade, coordenação e trabalho em equipa. Além disso, é um jogo desportivo coletivo que contribui para a educação, formação e desenvolvimento das crianças e jovens de todo o mundo.

O Basquetebol é conhecido pela sua rápida alternância entre ataques e defesas. A modalidade é sobretudo influenciada por fatores físicos, cognitivos e psicossociais. Para além das técnicas específicas associadas à mesma e capacidades físicas, é essencial que os jogadores e/ou alunos compreendam o jogo e saibam retirar dele informações necessárias à tomada de decisão que possibilitará a resolução dos vários problemas propostos pela modalidade.

Cada partida é disputada em 4 períodos de 10 minutos úteis cada. Ou seja, o cronómetro do jogo só avança quando a bola está em jogo; sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado imediatamente. Após o primeiro e o terceiro período há intervalos de 2 minutos. No final do segundo período, que marca o término da primeira metade do jogo, há um intervalo de 15 minutos. No caso de empate ao final da partida, são realizadas prorrogações de 5 minutos até que haja um desempate.

Tal como referido, no Basquetebol pontua-se através de lançamentos. Os lançamentos podem valer 3, 2 ou 1 ponto: 3 pontos - fora da linha dos três pontos; 2 pontos - na parte interna da linha de três pontos (incluindo a linha); 1 ponto - lance livre (cobrança de penalidade) na área demarcada.

Segundo o Modelo de Estruturas do Conhecimento (Vickers, 1990), a análise da modalidade de Basquetebol deve ser dividida em três fases: a Fase de Análise, a Fase de Decisão e a Fase de Aplicação.

Na primeira fase, realizei a análise das variáveis do contexto que influenciam o processo de ensino-aprendizagem, para que possamos agir de forma mais eficaz e fundamentada na escola, no que diz respeito às decisões e aplicações a serem tomadas.

Na etapa de análise, desenvolvi um diagrama da estrutura de conhecimento da modalidade, que inclui os tópicos a serem ensinados ao longo do ano letivo. Durante esta fase, também procurei entender as instalações e o material disponível para as aulas de Basquetebol, bem como avaliar o nível de habilidade inicial dos alunos na modalidade. Esta avaliação é especialmente importante, pois será a base para elaborar o plano da unidade didática.

Na fase de decisões, defini os conteúdos a lecionar, os objetivos a atingir, a avaliação a utilizar e as progressões de ensino. Após esta etapa, partimos para a fase de aplicação, onde planeei as aulas e elaborei todos os registos e documentos necessários.

Este documento foi criado com o intuito de adaptar as diretrizes do programa às especificidades da Escola, do ambiente em que está inserida e, principalmente, da turma a que se destina. Ele fornece bases teóricas essenciais sobre as condições materiais e humanas envolvidas, servindo como um recurso de consulta constante.

O meu objetivo é utilizar uma metodologia que facilite e enriqueça o processo de aprendizagem, incentivando a autonomia e a criatividade dos alunos. Acredito que este documento proporciona informações pertinentes, atualizadas e relevantes, tornando o processo ensino-aprendizagem mais objetivo, real e eficaz.

Este documento não se encerra em si próprio, sendo o início de um processo em constante crescimento. A formação contínua e a atualização em diferentes áreas do conhecimento são fundamentais para o desenvolvimento do professor.

Módulo 1 – Análise do Basquetebol em Estruturas De Conhecimento

O documento das Aprendizagens Essenciais do 10^o ano, construído pelo Ministério da Educação da República Portuguesa (2018), esclarece que se espera que os alunos se relacionem com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; cooperem nas situações de aprendizagem e de organização, isto é, escolhendo ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; assumam compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes e ainda combinem com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

Tendo como base o mesmo documento, mas de acordo com a operacionalização das aprendizagens essenciais, e relativamente à Área das Atividades Físicas espera-se que o aluno seja capaz de realizar e analisar do basquetebol, em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola: a receção da bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição; lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

Depois de realizada a análise do documento das aprendizagens essenciais, organizou-se a modalidade de acordo com o Modelo de Estruturas do Conhecimento de Vickers em 1990. Este modelo utiliza conhecimentos de diversas áreas relacionadas às Ciências do Desporto, a fim de reunir informações relevantes para a criação de uma Unidade Didática e facilitar o processo de ensino. É por isso, uma estrutura baseada na transdisciplinaridade, pois recorre ao conhecimento de várias áreas relacionadas com as ciências do desporto, de forma a reunir um conjunto de informações precisas referentes à atividade abordada. considerarei que os aspetos relevantes para o ensino desta modalidade são a cultura desportiva do desporto em questão, os fatores físicos condicionadores, as habilidades motoras técnicas e, por fim, os aspetos psicossociais e

os valores inerentes ao basquetebol. Em seguida, serão apresentados os esquemas referentes a esse modelo descrito anteriormente, bem como as suas componentes.

Estrutura de conteúdos de Basquetebol



Figura 1 - Estrutura de conteúdos de Basquetebol

Cultura Desportiva

História

No Mundo

A descoberta do Basquetebol, enquanto modalidade, teve lugar em Massachusetts em 1891. O seu inventor foi James Naismith, professor de anatomia da “School for Christian Workers” (Springfield College atualmente) que acedeu a um pedido do departamento de educação física da mesma escola, no sentido de inventar um jogo que ocupasse os alunos durante os meses de inverno. O jogo deveria ser coletivo e não violento, para substituir as tradicionais aulas de ginástica no pavilhão, das quais os alunos já começavam a aborrecer-se. Este professor começou por alterar as regras do futebol americano, tornando-o menos violento, ao que os alunos responderam com gargalhadas, chegando Naismith à conclusão de que aquela não tinha sido, definitivamente, uma ideia brilhante. Naismith deduziu então que teria de inventar algo novo, algo que os alunos nunca

tivessem jogado. Foi então que surgiu a ideia de introduzir dois cestos de fruta suspensos no ar, por onde passavam as bolas. O objetivo era introduzir o máximo de bolas no cesto adversário e não deixar que os jogadores da equipa adversária encestassem no da sua equipa. Rapidamente o jogo tornou-se celebre e em 1882 surgiram as primeiras treze regras do basquetebol, na altura ainda jogado por 18 praticantes.

O primeiro jogo foi disputado entre professores e alunos, na presença de mais de duzentas pessoas, com a particularidade de se utilizar uma escada sempre que era necessário retirar a bola do cesto, o que interrompia o ritmo do jogo. Só mais tarde foi introduzido um cordel que, ao ser puxado, entornava o cesto e deitava a bola para o chão. Porem, o destino veio retirar o fundo ao cesto. Em 1883, foram introduzidas as primeiras tabelas, feitas já com um forte arame em substituição dos cestos de fruta.

Em 1897 tornou-se mundialmente aceite o número de 5 jogadores por equipa independentemente do tamanho do campo. Em 1936 foi aceite como modalidade Olímpica (Jogos Olímpicos de Berlim). No ano de 1948 é instituída a regra dos 3 segundos, no sentido de evitar que os jogadores mais altos “acampassem” ao pé do cesto a fim de recolherem a bola.

O estádio Olímpico de Berlim chegou a bater o record de assistências em 1971, com uma multidão de 75 mil pessoas a ver os Harlem Globetrotters. Em 1967, Jerry Harkenness, dos Indiana Palace, bateu o record profissional de distância através de um lançamento de 28 metros. Em 1976, o Basquetebol feminino tornou-se uma modalidade Olímpica, com a equipa da União Soviética a conquistar a medalha de ouro. Atualmente, o basquetebol internacional é organizado pela FIBA que dita as orientações para todos os países exceto para a liga profissional de Basquetebol dos EUA – NBA que tem regras próprias e um pouco diferentes das regras internacionais.

A primeira liga profissional apareceu nos EUA em 1898, ou seja, sete anos após a criação do basquetebol. Esta liga durou até 1903, pois o basquetebol não tinha grande popularidade e como consequência os jogos não tinham publico a assistir.

Só mais tarde, em 1946, teve início o basquetebol profissional nos EUA com a fusão de duas ligas, esta fusão deu origem à NBA.

Em Portugal

Em Portugal, o Basquetebol foi apresentado em Lisboa em 1913, sob uma forma recreativa, pela mão do professor Rodolfo Horney, que ensinou esta nova modalidade aos utilizadores do ginásio da associação cristã da mocidade.

O seu grande desenvolvimento surge mais tarde em 1922 com a divulgação da modalidade às associações cristas do Porto e Coimbra, esta última responsável pela organização da primeira prova inter-regional.

A Federação Portuguesa de Basquetebol foi criada na cidade do Porto no dia 7 de agosto de 1927. Após 6 anos, em 1933, realizou-se o primeiro campeonato de Portugal e em 1934 o primeiro encontro de Basquetebol Feminino.

A liga dos clubes de Basquetebol foi fundada em 1989 sendo da sua competência a organização das competições de Basquetebol com carácter profissional. Atualmente o Basquetebol conta com cerca de 20000 atletas que garantem um futuro positivo para a modalidade. O basquetebol também pode ser jogado em cadeira de rodas, tratando-se neste caso de um desporto praticado por indivíduos portadores de deficiência, tendo o seu primeiro jogo ocorrido em 1946 nos EUA, desde então o jogo tem-se espalhado por todo o mundo.

Regras Fundamentais do Basquetebol

Campo

O basquetebol realiza-se num campo retangular cuja dimensão é de 28m x 15m, limitado por duas linhas laterais e duas linhas finais. Contendo em cada uma das linhas finais uma tabela com as medidas identificadas abaixo.

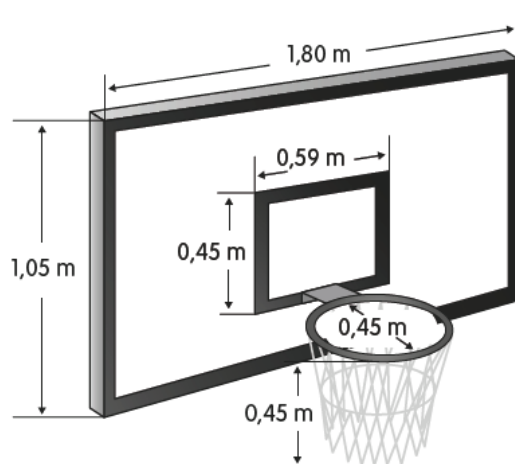


Figura 2 - Tabela de Basquetebol

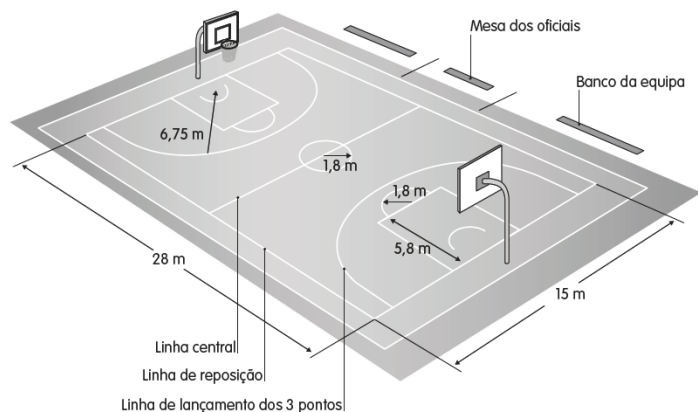


Figura 3 - Campo de Basquetebol

Linha de lance livre e área restritiva

A linha de lance livre é marcada paralelamente à linha final a uma distância de 5,80 m e apresenta um comprimento de 3,60 m.

A área restritiva é o retângulo que fica junto de cada cesto, limitado pela linha final, linha de lance livre e pelas linhas que unem a linha final às extremidades da linha de lance livre. Como demonstra a imagem abaixo.

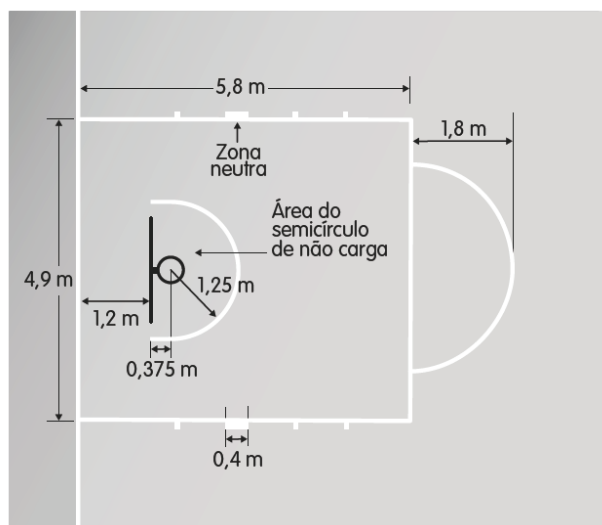


Figura 4 - Área restritiva

Área de cesto de campo de três pontos

É a área de campo de jogo, com exceção da área mais próxima do cesto adversário, delimitada por duas linhas paralelas que se prolongam perpendicularmente da linha final e por um arco de 6,75 m de raio.

Equipas

Uma equipa é constituída por cinco jogadores em campo mais sete substitutos, no máximo.

Tempo de jogo

O jogo desenvolve-se em quatro períodos de 10 min.

Entre o primeiro e o segundo período (primeiro meio-tempo) e entre o terceiro e quarto período (segundo meio-tempo) há intervalos de dois min.

Entre o primeiro e o segundo meios-tempos, há um intervalo de 15 min.

Início e fim de período

A equipa visitada ocupa o seu banco e o cesto inicial do lado esquerdo da mesa dos oficiais.

O primeiro período, começa quando a bola deixa as mãos do árbitro principal na bola ao ar e é legalmente tocada por um jogador.

Os outros períodos de jogo começam quando a bola é colocada à disposição do jogador que fará a reposição da bola em jogo.

As equipas trocam de cesto no segundo meio-tempo.

Bola ao ar e posse alternada

O primeiro período do jogo começa com lançamento de uma bola ao ar, no círculo central, entre dois adversários.

Nos outros períodos de jogo, aplica-se a regra da posse alternada, repondo-se a bola no ponto médio da linha lateral oposta à mesa dos oficiais.

Em situações de bola ao ar (exceto o início do primeiro período de jogo), as equipas irão repor alternadamente a bola de fora do campo no local mais próximo onde ocorre essa situação.

A equipa que não obtém a posse da bola viva, na sequência da bola ao ar no início do primeiro período, começa o processo da posse alternada.

No final de cada período de jogo, a equipa que tem direito à posse alternada, inicia o período de jogo seguinte.

Como jogar a bola

A bola deve ser jogada apenas com as mãos, podendo ser passada, lançada, batida, rolada ou driblada.

Não se pode:

- correr com a bola nas mãos;
- dar-lhe pontapés;
- intercetá-la com qualquer parte da perna (exceto se a tocar acidentalmente);

Cesto

Um cesto de lance livre – conta 1 ponto;

Um cesto da área de dois pontos – conta 2 pontos;

Um cesto da área de três pontos – conta 3 pontos.

Reposição da bola de fora de campo

A bola deve ser recolocada em jogo por um jogador colocado fora das linhas limite, no local mais próximo onde o jogo foi interrompido.

O jogador dispõe de 5 s para repor a bola em jogo e os seus adversários têm de estar a mais de 1 m de distância de si.

Descontos de tempo anotados

Cada equipa tem direito a:

- dois descontos de tempo durante o primeiro meio-tempo;
- três descontos de tempo durante o segundo meio-tempo;
- um desconto de tempo em cada período suplementar;
- cada desconto de tempo tem a duração de 1 min.

Substituições

As substituições só podem efetuar-se com autorização do árbitro.

Só o substituto é que pode pedir a substituição, dirigindo-se à mesa.

Os momentos para uma substituição são: bola morta e cronómetro de jogo parado.

Violações

Consideram-se violações todas as infrações às regras.

Jogador e bola fora de campo

Um jogador é considerado fora de campo quando, com qualquer parte do seu corpo, tocar o solo ou um objeto sobre ou fora das linhas limite.

A bola é considerada fora de campo quando:

- tocar no solo, num jogador, numa pessoa ou num objeto colocado sobre ou fora das linhas de campo;
- tocar nos suportes da tabela ou na sua parte de trás;
- tocar qualquer objeto colocado sobre o campo de jogo.

Drible

Um jogador não pode efetuar dois dribles consecutivos.

Um drible termina quando o jogador toca a bola com as duas mãos simultaneamente.

Regra dos apoios (“passos”)

Um jogador só pode fazer dois apoios com a bola na mão sem driblar.

Rotação

É o movimento que permite a um jogador com bola, deslocar o mesmo pé uma ou mais vezes em qualquer direção, enquanto conserva o outro pé (pé eixo) sempre apoiado no mesmo ponto de contacto com o solo.

Regra dos três segundos

Um jogador não pode estar mais do que 3 s consecutivos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa, na zona de ataque, está de posse da bola.

Regra dos oito segundos

Quando um jogador de uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, dispõe de 8 s para a fazer passar para a zona de ataque.

Regra dos vinte e quatro segundos

Quando um jogador de uma equipa está de posse da bola, a sua equipa dispõe de 24 s para efetuar um lançamento de bola ao cesto.

Jogador estreitamente marcado

Considera-se um jogador estreitamente marcado quando, com a bola em seu poder, é marcado por um adversário a uma distância inferior a 1 m. Nessa situação, esse jogador dispõe de 5 s para passar, lançar ao cesto ou driblar.

Regresso da bola à zona de defesa

Um jogador que tem a posse de bola na sua zona de ataque, não pode regressar com a bola à sua zona de defesa nem passá-la para um colega que aí esteja colocado.

Áreas de semicírculo de não carga

Quando um jogador entra na direção da área de semicírculo do adversário, provocando um contacto no ar sobre um jogador defensor aí colocado, não deve ser considerada falta ofensiva a não ser que esse atacante utilize ilegalmente os braços, pernas ou corpo.

Faltas

Falta pessoal

Considera-se falta pessoal, sempre que há um contacto ilegal entre um jogador e um adversário.

O jogador não pode agarrar, carregar, obstruir, empurrar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário, usando as mãos, braços, cotovelos ou qualquer outra parte do corpo.

Penalizações

Se a falta for cometida sobre um adversário que não está a lançar ao cesto, atribui-se reposição de bola de fora de campo, para a equipa do jogador que sofreu a falta.

Se a falta for cometida sobre um adversário que está a lançar ao cesto, concedem-se lances livres para a equipa do jogador que sofreu a falta.

Se o jogador que lança ao cesto sofre falta e o cesto é concretizado, é considerado válido e esse jogador tem direito a mais um lance livre.

Se o jogador que lança ao cesto sofre falta e o cesto não é concretizado, são concedidos 2 ou 3 lances livres, conforme os lançamentos foram efetuados das áreas de 2 ou 3 pontos, respetivamente.

Falta dupla

Considera-se falta dupla:

- Quando dois jogadores adversários cometem falta um sobre outro, em simultâneo, assinala-se falta pessoal para cada um.
- O jogo recomeça com a posse da bola para a equipa que a tinha, ou para a equipa que sofreu o cesto, ou, quando nenhuma equipa detinha a posse da bola, ocorre uma situação de bola ao ar.

Falta antidesportiva

Considera-se falta antidesportiva, quando:

- um jogador não faz qualquer esforço para jogar a bola, mas provoca um contacto com o adversário;
- um jogador, ao procurar jogar a bola, faz um contacto excessivo.

Penalizações

São concedidos 2 lances livres, se o jogador que sofreu a falta não está em ato de lançamento.

É concedido 1 lance livre se o jogador que sofreu a falta estiver a lançar e o cesto for concretizado.

São concedidos 2 ou 3 lances livres, se o jogador que sofreu a falta estiver a lançar e o cesto não foi concretizado, conforme os lançamentos foram efetuados das áreas de 2 ou 3 pontos, respetivamente.

Falta técnica

São consideradas faltas técnicas:

- não respeitar a advertência dos árbitros;
- dirigir-se de forma incorreta aos árbitros, oficiais da mesa ou adversários;
- obstruir o adversário, agitando as mãos perto dos seus olhos;

- retardar o jogo intencionalmente;
- simular contacto faltoso.

Penalização

São concedidos 2 lances livres, seguidos de uma reposição da bola de fora do campo, para a equipa adversária (esta reposição faz-se no prolongamento da linha central, oposta à mesa dos oficiais).

Cinco faltas de jogador

Quando um jogador atingir a sua quinta falta (pessoal e/ou técnica) tem de abandonar o jogo e ser substituído no período máximo de 30 s.

Faltas de equipa: Penalidade

Quando num período de jogo uma equipa completa 4 faltas de equipa é penalizada da seguinte forma:

- todas as faltas cometidas sobre um jogador adversário que não esteja em ato de lançamento são penalizadas com dois lances livres em vez de uma reposição de bola fora de campo.

Lances livres

Executante:

- o jogador que sofreu a falta é quem executa o lance livre;
- deve colocar-se atrás da linha de lance livre, dentro do semicírculo respetivo;
- dispõe de 5 s para efetuar o lançamento, a partir do momento em que a bola lhe é entregue pelo árbitro;
- o jogador não pode entrar na área restritiva nem tocar a linha de lance livre, enquanto a bola não tocar o aro ou entrar no cesto.

Outros jogadores:

- não podem entrar na área restritiva ou abandonar o espaço de ressalto, enquanto a bola não sair das mãos do executante;
- os jogadores que não estão colocados nos espaços de ressalto devem estar atrás do prolongamento da linha de lance livre e fora da linha de lançamento de três pontos, até que a bola toque o aro ou termine o lance livre.

Material

Bola de Basquetebol

Utilizada para o jogo, a bola de basquetebol tem um diâmetro padrão e é feita de couro ou material sintético. Deve atender às regulamentações específicas para o tamanho e peso.

Cesto e Tabela:

O cesto é a estrutura metálica com uma rede onde os jogadores tentam encestar a bola para marcar pontos. A tabela é a placa retangular montada na frente do cesto para auxiliar no cesto.

Calçado de Basquetebol:

Os jogadores usam calçado específico para basquetebol, que oferece suporte ao tornozelo, aderência ao solo e amortecimento. Estes sapatos são projetados para proporcionar estabilidade durante os movimentos rápidos e cortes característicos do jogo.

Uniforme:

Os jogadores usam um uniforme composto por uma camisola e calções, geralmente personalizados com o número e o nome do jogador. O uniforme deve atender às regras da competição em relação às cores e design.

Proteções e Acessórios:

Alguns jogadores podem optar por usar proteções, como joelheiras ou cotoveleiras, para prevenir lesões. Também é comum ver jogadores usando faixas de pulso para absorver suor.

Equipamento de Treino/Aulas:

Além do equipamento de jogo, os jogadores e as equipas podem utilizar cones, marcadores e outros acessórios durante os treinos/aulas para aprimorar habilidades específicas e estratégias de jogo.

Sistema Eletrónico de Pontuação:

Em competições mais avançadas, é comum encontrar um sistema eletrónico de pontuação, que exhibe instantaneamente os pontos marcados e outras informações relevantes, contribuindo para uma gestão mais eficiente da partida.

Banco de Suplentes:

Nas competições organizadas, os jogadores que não estão em campo normalmente sentam-se no banco de suplentes. Este banco pode incluir cadeiras, equipamento médico e técnicos de equipa.

SINALÉTICA DOS ÁRBITROS PARA O BASQUETEBOL



• Um ponto



• Dois pontos



• Situação de bola ao ar



• Três pontos convertidos



• Falta técnica



• Substituição



• Desconto de tempo



• Passos



• Drible ilegal ou drible duplo

Figura 5 - Sinalética dos Árbitros no Basquetebol



Figura 6 - Sinalética dos Árbitros no Basquetebol

Aspetos Psicossociais

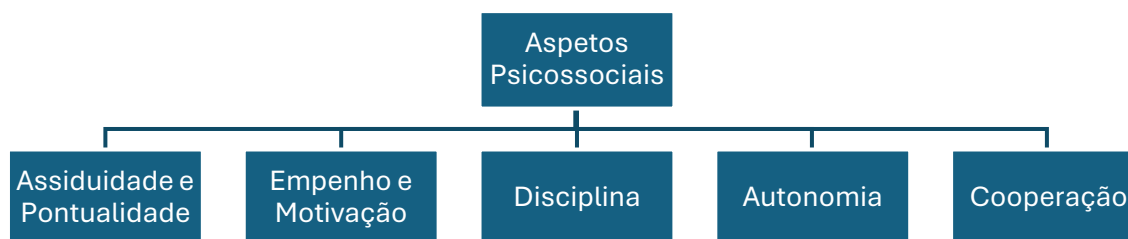


Figura 7 - Aspetos Psicossociais

Para além do desenvolvimento das capacidades motoras, do aperfeiçoamento das habilidades motoras, e enriquecimento da cultura desportiva, através da aula de Educação Física devemos ser capazes de transmitir aos alunos alguns valores que são fundamentais para viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar nas diferentes áreas da sua vida.

De seguida mencionamos os conceitos psicossociais que consideramos serem mais importantes, para o seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

- **Assiduidade** – A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, e a dispensa da parte prática da aula, prejudica o aluno, na medida em que nela não participa, e Educação Física é movimento.
- **Pontualidade** – Julgamos que a pontualidade deverá ser exigida a todos, e em todos os aspetos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”, uma vez que o aluno ao chegar atrasado, sente dificuldade em se integrar e poderá quebrar o ritmo de quem já começou.
- **Hábitos de Higiene** – Criar hábitos de higiene representa um aspeto muito importante para a formação do aluno enquanto ser humano e por isso deve ser um conceito promovido não só na escola mas também incutido no seio familiar.
- **Empenho** – O empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução das tarefas (Costa, 2002). O mesmo autor refere que o empenho, motivação e força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas.
- **Motivação** – A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da Educação Física (EF). Muitos dos alunos não apresentam interesse em aprender a EF e os valores que lhe são inerentes, sendo que esse desinteresse parece ser mais acentuado nas modalidades individuais comparativamente aos

Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde os alunos demonstram grande motivação, visível pelo seu empenhamento e vontade em aprender.

- **Disciplina** – A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal. Julgamos que a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva, bem como a cooperação e a autocrítica.
- **Autonomia** – De acordo com Costa (2003) “a promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. Para o mesmo autor cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.
- **Participação** – Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando por isso tudo o que lhes é solicitado no sentido da criação de um bom clima da aula, fluidez na matéria e aquisição de conhecimentos.
- **Cooperação** – Todas as atividades desenvolvidas nas aulas, devem acontecer de forma harmoniosa, sendo tal situação sustentada através de relações cordiais e civilizadas entre todos, incluindo, professores, alunos e funcionários. Merece ainda especial atenção, as relações intra-equipas e inter-equipas nos J.D.C. Costa (2002) chama a atenção para esse facto, referindo que é importante o aluno aprender a viver em grupo.
- **“Fair play” e Respeito** – Os alunos devem encarar a EF e o Desporto de forma positiva e saudável, demonstrando respeito pelas regras dos jogos e e pelos seus intervenientes.
-“Fair-play”; Respeito pelos colegas; Respeito pelos adversários; Respeito pelas normas, regras de jogo; Saber ganhar e saber perder; Jogo limpo.

Aptidão Física



Figura 8 - Aptidão Física

Capacidades condicionais

Enquanto características individuais inatas podem ser sujeitas a desenvolvimento, de modo, a que, em conjunto, determinem a aptidão física dos alunos.

Um dos objetivos é aumentar as capacidades motoras dos alunos, tornando-as parte integrante de todas as aulas. É essencial desenvolver a flexibilidade e a força dos alunos, enquanto se valoriza a graciosidade dos movimentos e a postura correta.

Força

Segundo Ferraz, Marinho, Marques, D., Marques, M. & Neiva (2020), a força pode ser definida como a capacidade de um corpo alterar o seu estado de repouso e movimento. Pela 2ª Lei de Newton, temos que uma força é dada pela interação entre dois corpos, isto é, a interação entre a sua massa e aceleração.

A força no basquetebol é fundamental para a realização de movimentos complexos. Ela permite que os jogadores realizem saltos, rotações e apoios com precisão e controlo. Além disso, a força é necessária para manter a postura correta durante o jogo, evitar lesões e garantir um desempenho seguro e eficiente.

Como tal, exercícios de treino de força devem fazer parte da rotina das aulas, incluindo exercícios específicos para fortalecer os músculos dos membros inferiores, braços, “core”.

Resistência

A resistência diz respeito à extensão de tempo em que o indivíduo consegue desempenhar um trabalho com determinada intensidade.

Segundo o Priberam (s.d.), resistir significa “opor resistência, não ceder”, “defender-se”, “suportar” e “durar, subsistir, conservar-se”. Segundo Ferraz et. al (2020), “a resistência pode ser definida como a capacidade de resistir ou tolerar uma situação e

de lutar persistentemente contra algo” que poderá ser um estímulo externo ou interno ao organismo.

A resistência é específica de cada modalidade, e no caso do basquetebol é de extrema importância, pois os atletas precisam manter uma condição física excelente ao longo dos treinos e competições. A resistência muscular permite que os jogadores realizem movimentos complexos e repetitivos sem fadiga excessiva, o que é essencial para executar as táticas e técnicas de jogo com precisão e sucesso.

Além disso, a resistência cardiovascular é fundamental para manter um bom desempenho durante os exercícios aeróbicos necessários para preparar o corpo para os movimentos exigentes. A resistência também auxilia na recuperação rápida após exercícios intensos, permitindo que os atletas sejam capazes de treinar por longos períodos sem lesões ou exaustão.

Portanto, a resistência no basquetebol é crucial para o sucesso dos atletas e deve ser desenvolvida e mantida através de um treino físico específico e adequado.

Velocidade

Bompa (2002) citado por Charrua & Pinheiro (2011), define velocidade como sendo a capacidade de transportar ou de se mover rapidamente e é considerada uma importante capacidade de bio motora requerida nos desportos. Mecanicamente, a velocidade é demonstrada através da relação entre espaço e tempo.

Faíl & Neiva (2020), defendem que a velocidade é a “capacidade de conseguir, com base em processos cognitivos, na força máxima volitiva e na funcionalidade do sistema neuromuscular, uma máxima rapidez de reação e de movimento, perante determinadas condições” e a agilidade é a “capacidade para mudar eficientemente de direção num movimento realizado em velocidade, mantendo precisão de movimentos e o controlo do corpo”.

A velocidade no basquetebol é extremamente importante, pois está diretamente relacionado com a execução dos movimentos de forma fluida, segura e precisa. A capacidade de realizar deslocamentos rápidos permite aos jogadores executar desmarcações, drible, etc...

Flexibilidade

A flexibilidade é a capacidade de executar movimentos corporais com grande amplitude. Esta constitui um pré-requisito para desempenhar habilidades com alta amplitude e aumentar a facilidade com a qual o atleta pode executar movimentos rápidos. O sucesso do desempenho de tais movimentos depende da amplitude das articulações e amplitudes de movimento.

A flexibilidade é uma capacidade motora fundamental para o Basquetebol. Segundo Weineck (1999), o aumento da flexibilidade pode provocar uma melhoria na velocidade e na produção da força durante um movimento, pois há maior distância para aumento da aceleração e menor resistência muscular.

A flexibilidade pode ser treinada e é influenciada por fatores como massa muscular, elasticidade muscular e do tendão, formato da articulação, características da cápsula articular e condições ambientais.

Capacidades coordenativas

As capacidades coordenativas desempenham um papel fundamental na prática do Basquetebol. A diferenciação cinestésica, por exemplo, é essencial na realização de movimentos complexos com precisão e de forma fluída. Esta capacidade permite-lhes ter consciência do posicionamento e movimentação do seu corpo no espaço, o que é fundamental.

A orientação espacial também é crucial no basquetebol, uma vez que os jogadores precisam de ter noção da sua posição em relação aos colegas de equipa e adversários.

O equilíbrio é outra capacidade coordenativa essencial no basquetebol, uma vez que os jogadores precisam de manter o controlo do seu corpo em posições muitas vezes instáveis. Ter um bom equilíbrio permite-lhes executar os movimentos de forma segura e eficaz, evitando quedas ou lesões.

Por fim, o ritmo desempenha um papel importante no basquetebol, uma vez que os jogadores precisam de sincronizar os seus movimentos com os movimentos dos colegas. Ter um bom ritmo permite-lhes manter a fluidez e a harmonia nos movimentos, melhorando a performance da equipa.

Habilidades Motoras

Habilidades Motoras	
Técnicas	Táticas
Posição Base	Fase Defensiva
Passe	Fase Ofensiva
Drible	Formação
Lançamento	Posicionamento
Ressalto	"Passe e corte"
Deslocamentos	Rotação

Figura 9 - Habilidades Motoras

Técnica

Pega da bola

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Colocar as mãos ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola;
- ✓ Colocar os dedos afastados, com os polegares atrás da bola;

Posição Base Ofensiva e Defensiva

A posição base permite executar qualquer movimento, em qualquer direção, tanto na defesa como no ataque.

Aspetos críticos de execução da Posição base Ofensiva:

- ✓ Pés afastados à largura dos ombros;
- ✓ Ligeira flexão dos MI;
- ✓ Manter a cabeça levantada;
- ✓ Pega da bola com as duas mãos;
- ✓ Colocar a bola junto ao abdómen com os cotovelos colocados ao longo do corpo.

Aspetos críticos de execução Posição base Defensiva:

- ✓ Pés afastados à largura dos ombros;
- ✓ Ligeira flexão dos MI;
- ✓ Manter a cabeça levantada;

- ✓ Orientar os braços para cima e para diante, palmas das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
- ✓ Inclinar ligeiramente o tronco à frente.

Passe de peito

Utilizado em distâncias curtas e médias.

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Cotovelos junto ao corpo;
- ✓ Avançar um dos apoios;
- ✓ Movimento de repulsão com os braços;
- ✓ Executar rotação dos pulsos;
- ✓ Após passe, ficar com as mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.

Passe picado

Utilizado em distâncias curtas e médias, quando existe um adversário entre o jogador que possui a bola e outro seu colega de equipa.

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Cotovelos junto ao corpo;
- ✓ Avançar um dos apoios;
- ✓ Movimento de repulsão com os braços;
- ✓ Após passe, ficar com as mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo;
- ✓ Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.

Passe de ombro

Utilizado em grandes distâncias.

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Segurar a bola com as duas mãos ao lado e por cima do ombro;
- ✓ colocar o cotovelo numa posição levantada;
- ✓ avançar o corpo e a perna do lado da bola;
- ✓ fazer a extensão do braço e finalizar com o passe com golpe de pulso.

Receção

Aspetos críticos de execução:

- ✓ MS esticados com os dedos abertos;
- ✓ Ir ao encontro da bola e agarrá-la com as duas mãos;
- ✓ Amortecer com os MS o movimento da bola

Drible de proteção

O drible de proteção no basquetebol é usado para criar espaço entre o jogador que está com a bola e o defensor, permitindo que o jogador mantenha a posse da bola enquanto se protege de tentativas de roubo ou bloqueio do defensor.

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Realizado à altura dos joelhos e protegendo a bola com o corpo.
- ✓ Colocação do braço livre e a perna contrária à da mão que dribla entre a bola e o defesa;

Drible de progressão

O drible de progressão permite que o jogador avance em direção ao cesto enquanto mantém a posse de bola. Ele também é usado para criar oportunidades de passe para os companheiros de equipa, atraindo a atenção da defesa e abrindo espaço para jogadas de ataque.

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Realizado à altura da cintura e batendo a bola ao lado do tronco;
- ✓ Manter o olhar dirigido para a frente.

Paragem a um tempo

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Receção da bola feita com os dois pés apoiados no solo em simultâneo, podendo depois rodar sobre qualquer um deles.

Paragem a dois tempos

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Receção da bola feita com os dois pés no ar, mas apoiando no solo um de cada vez, só podendo rodar sobre o primeiro pé que apoiou.

Rotação

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Após paragem, deslocar o mesmo pé, uma ou mais vezes, em qualquer direção;
- ✓ Conservar o outro (pé eixo) sempre apoiado no mesmo ponto de contacto com o solo.

Lançamento em apoio;

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Partindo da posição base ofensiva, enquadrar-se com o cesto;
- ✓ Segurar a bola com as duas mãos ao nível da cabeça;
- ✓ Fazer extensão simultânea de membros superiores e tronco;
- ✓ Lançar a bola.

Lançamento em salto ou suspensão

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Semelhante ao lançamento em apoio;
- ✓ Elevar-se do solo;
- ✓ Lançar a bola no ponto mais alto do salto.

Lançamento na passada

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Bola bem dominada entre as mãos;
- ✓ Fazer dois apoios no solo (pelo lado direito: direito-esquerdo-lançar, pelo lado esquerdo: esquerdo-direito-lançar);
- ✓ Elevar o joelho do membro inferior livre, lançar com a mão desse lado.

Ressalto

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Após um lançamento, procurar recuperar a bola junto ao cesto;
- ✓ Colocar-se entre o adversário e o cesto;
- ✓ Procurar antecipar-se.

Ressalto ofensivo

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Procurar novo lançamento ou passe, para um colega melhor posicionado;
- ✓ Fugir ao contacto e marcação do adversário, utilizando fintas.

Ressalto defensivo

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Recuperar a posse de bola, evitar a hipótese de segundo lançamento dos adversários e procurar organizar um contra-ataque.

Desmarcação

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Movimentar-se rapidamente para novos espaços livres ou para o cesto do adversário;
- ✓ Criar novas linhas de passe;
- ✓ Possibilitar novas situações favoráveis de finalização.

Passe e corte

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Passar a bola a um companheiro de equipa (passe);
- ✓ Correr para o cesto (corta) para receber a bola desse companheiro e lançar

Bloqueio

Colocação de um jogador numa posição que dificulta ou impede o movimento de um adversário, para que um companheiro de equipa possa entrar para o cesto ou receber a bola numa situação favorável. Pode ser direto (feito ao jogador com bola) ou indireto (ao jogador sem bola).

Deslizamento

Aspetos críticos de execução:

- ✓ Acompanhar o jogador adversário em drible, mantendo a sua posição relativa de defesa;
- ✓ Deslocações laterais com passos rápidos e curtos;
- ✓ Evitar cruzar os pés e movimentar em primeiro lugar o pé do lado para onde vai o atacante;
- ✓ Tentar forçar o atacante a afastar-se do cesto.

Defesa ao jogador com bola

Aspetos críticos de execução:

- ✓ O defensor deve colocar-se entre o adversário e o cesto que defende;
- ✓ Procurar impedir o avanço no terreno do jogo, o passe em condições favoráveis para um colega de equipa ou o lançamento;
- ✓ Quando o adversário para o batimento da bola, o defensor procurará reduzir a distância que os separa, para o forçar a realizar o passe errado;
- ✓ Pode ser feita no meio-campo defensivo ou em todo o campo.

Defesa ao jogador sem bola

Aspetos críticos de execução:

- ✓ O defensor deve evitar que o adversário receba a bola;
- ✓ Procurar cortar as linhas de passe;
- ✓ Manter pressão sobre o jogador com bola, para lhe reduzir o campo de visão.

Tática

Situações de jogo

Os jogadores, conforme as zonas do campo e as funções que ocupam, também têm designações diferentes:

1. base;
2. extremo alto;
3. extremo alto;
4. extremo baixo/poste;

5. poste.

Quando a equipa recupera a posse de bola no seu meio-campo defensivo ou numa reposição de bola em jogo:

O jogador sem bola deve:

- Desmarcar-se rapidamente, para abrir linhas de passe ofensivas;
- Ocupar racionalmente o espaço de jogo;
- Procurar finalizar em vantagem numérica ou posicional.

O jogador com bola deve:

- Fazer um passe rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva;
- Efetuar drible de progressão, rápido e pelo corredor central, para se aproximar do cesto e procurar lançar;
- Driblar até encontrar uma linha de passe que permita aproximar a bola do cesto, caso não existam boas condições para o lançamento;
- Explorar situações de superioridade numérica (3 x 2^{[[1]]} ou 2 x 1), em coordenação com os colegas de equipa, para decidir a ação mais adequada para uma finalização rápida - passe, drible ou lançamento.

Quando a equipa de posse de bola não consegue finalização rápida, deve:

- Fazer uma ocupação racional do espaço, que permita o ataque com os cinco jogadores abertos.

O jogador sem bola deve:

- Desmarcar-se, abrindo linhas de passe nos espaços aclarados pelas movimentações dos colegas de equipa;
- Desmarcar-se em corte para a bola ou para o cesto;
- Aclarar em movimento rápido (deslocar-se para outro espaço, tentando levar consigo um defensor, deixando um espaço livre para ser aproveitado pelo jogador com bola ou outro).

O jogador com bola, deve:

- Desenquadrar o adversário direto (1 x 1) e, se não o conseguir, continuar o drible ou passar para um colega em posição mais favorável para finalizar;
- Efetuar de imediato um passe para um colega em condições favoráveis para lançamento;

- Passar e cortar para o cesto para abrir nova linha de passe;
- Participar no ressalto ofensivo.

Quando a equipa perde a posse de bola, deve:

- Assumir, imediatamente, uma atitude defensiva;
- Colocar-se entre a linha da bola e o cesto;
- Tentar recuperar a posse de bola;
- Dificultar as ações ofensivas do adversário.

Na defesa ao jogador com bola, deve:

- Enquadrar-se entre a bola e o cesto, para dificultar o passe, o drible e o lançamento;
- Recuperar o enquadramento defensivo, se for ultrapassado pelo adversário.

Na defesa ao jogador sem bola, deve:

- Tentar intercetar o passe;
- Colocar-se entre o jogador e a bola, para dificultar a abertura de linhas de passe;
- Ajudar um colega que tenha sido ultrapassado pelo adversário direto, dificultando a ação ofensiva desse jogador;
- Aumentar a pressão sobre o adversário (sobre-marcação).
- Participar no ressalto defensivo.

Estruturas táticas

Contra-ataque

Quando uma equipa ganha a posse de bola, a sua primeira preocupação deve ser sempre efetuar um contra-ataque que permita a criação de situações de vantagem numérica, antecipando a organização da equipa adversária. Deve ser uma ação:

- com deslocamentos rápidos;
- de imediata ocupação dos corredores laterais;
- conduzindo a bola em drible, pelo corredor central;
- de grande coordenação entre os jogadores envolvidos.

Para o sucesso do contra-ataque é fundamental a qualidade do primeiro passe.

Podem ocorrer diversas situações: 1 x 0, 2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, ...

Ataque posicional

Quando não consegue concretizar o contra-ataque, a equipa deve organizar-se para realizar as ações que lhe permitam finalizar com sucesso:

- controlando a posse de bola, penetrando no meio-campo adversário;
- organizando os seus esquemas de ataque;
- ocupando as posições ofensivas definidas;
- efetuando constantes circulações de bola e dos jogadores;
- libertando jogadores para lançar ao cesto.

Sistema 1:2:2

Sistema simples que serve de base para outros sistemas.

Um base (1), dois extremos altos (2 e 3), dois postes (4 e 5).

Sistema 1:3:1

Variante do sistema anterior, com a deslocação e um poste (5) para a zona de lance livre, para haver mais espaço livre na zona do cesto.

Defesa:

- Na ação defensiva, além dos cuidados de marcação direta, é necessário manter o enquadramento entre o atacante e o cesto e pensar em recuperar a bola o mais rapidamente possível.
- Para defesa ao portador da bola, o defensor deve manter pressão sobre o jogador com bola, para lhe reduzir o campo de visão, impedir a sua progressão para o cesto ou que consiga passar ou lançar a bola
- Para defesa ao jogador sem bola, evitando que este a receba, deve procurar cortar as linhas de passe.

Os defensores devem:

- manter uma posição base defensiva;
- pressionar o atacante com bola;
- efetuar uma permanente ajuda defensiva aos colegas de equipa (entreaajuda);
- manter-se atentos para a realização do ressalto defensivo.

Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem

Recursos Espaciais

O agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto, localiza-se na cidade da Covilhã. Relativamente às infraestruturas desportivas, possui cinco espaços destinados às aulas de educação física, são eles o ginásio G1, o ginásio G2 e três espaços exteriores. Existem diversos materiais necessários para a prática da modalidade do Basquetebol, sendo o espaço 3 o local definido para o mesmo.

Recursos Materiais

Na tabela 1 encontra-se a lista do material que se considera necessário para a lecionação da modalidade.

Tabela 7 - Recursos Materiais

RECURSOS MATERIAIS	Quantidade	Localização	Estado de conservação
TABELAS	2	Espaço 3	Excelente
BOLAS DE BASQUETEBOL	25	Espaço 3	Excelente
COLETES VERDES/AMARELOS	42	Espaço 1	Excelente
SINALIZADORES	30	Espaço 1	Excelente

Para a progressão do ensino da modalidade desportiva no ambiente escolar, é fundamental ter atenção à manutenção e reposição do material disponível, e, quando possível, adquirir novos recursos. Durante as aulas, é essencial que o professor esteja atento à correta utilização do material, considerando que alguns alunos podem manuseá-lo de maneira inadequada. Além dos danos materiais, o uso incorreto dos recursos pode representar um risco à integridade física dos estudantes, exigindo, portanto, uma vigilância redobrada. Com a colaboração dos alunos, dos professores e dos funcionários responsáveis, é viável e necessário preservar o material destinado às aulas de educação física, de forma a garantir uma qualidade de ensino aos estudantes da instituição de ensino.

Recursos Temporais

Na abordagem desta Unidade Didática foi prevista para lecionação de 6 de janeiro a 14 de fevereiro, foram atribuídos 24 blocos de 45 minutos, totalizando 12 aulas de 90 minutos. Considerando que na primeira aula terá lugar a avaliação inicial e na última a avaliação sumativa.

Recursos Humanos

Esta Unidade Didática teve, como recursos humanos, 1 professor orientador, 1 professor estagiário, 24 alunos e um auxiliar responsável pelos espaços.

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Avaliação Inicial e Caracterização dos Alunos

No âmbito deste módulo, é realizada, no início de cada matéria ou unidade didática, uma caracterização e avaliação inicial dos alunos da turma com o intuito de averiguar qual o ponto em que os alunos se encontram perante uma nova modalidade face às novas aprendizagens que lhes serão propostas. A avaliação inicial é implementada devido à necessidade que o professor tem de conhecer e perceber qual o nível em que os seus alunos se encontram, para que, deste modo, possa maximizar ao máximo o processo ensino-aprendizagem. Após esta avaliação o professor tem os dados necessários para determinar a extensão e sequência de conteúdos; definir objetivos e elaborar o planeamento da unidade didática.

Dois alunos da turma têm necessidades educativas especiais. Ao nível das habilidades motoras, considerou-se, como metodologia de avaliação inicial dos alunos, os exercícios propostos pelo documento Aprendizagens Essenciais, nomeadamente: Ao nível das habilidades técnico-táticas iniciais, considerou-se, como metodologia de avaliação inicial dos alunos, o jogo 3x3, visto ser um nível de jogo com menor complexidade que apresenta dinâmicas de jogo básicas. Neste contexto, avaliaram-se as habilidades motoras técnicas: posição base, passe de peito, picado e de ombro, drible de progressão e proteção, lançamentos em apoio, lançamento na passada e ressalto; e também as habilidades motoras táticas: posicionamento, ocupação do espaço, passe e corte.

Por fim, atribui-se a cada aluno uma classificação de desempenho geral de 1 a 5. Sendo, 1 - Nível introdutório, 2 - Nível elementar, 3 – Nível avançado.

Tabela 8 - Tabela de Avaliação Diagnóstica

Nº	Educação Física	10º ano										Atitudes e Valores	Média	Classificação Final
		Dimensão Cognitiva												
	Habilidades Motoras 60%								Avaliação Prática 60%	Teste escrito 20%	20%			
	Técnicas				Táticas									
Posição Base	Passe	Drible	Lançamento	Ressalto	Posicionamento	Desmarcação								
5%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	60%	20%	20%					
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														

Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos a lecionar

A seleção dos conteúdos de ensino desta turma será feita com base na estrutura de conhecimentos previamente estabelecida (Módulo 1), as condições de aprendizagem, o nível dos alunos e os programas da disciplina desta escola. Os conteúdos abordados serão apresentados de forma global para que os alunos experimentem e reconheçam os gestos, sendo posteriormente desenvolvidos exercícios progressivamente mais desafiantes. Considero que será importante trabalhar componentes de aptidão física específicas como o trabalho de flexibilidade e força como suporte ao trabalho a realizar na execução das habilidades motoras. A técnica desportiva será desconstruída, começando pelos movimentos mais simples e avançando para os mais complexos, tendo uma lógica progressista e sequencial, de forma a permitir que os alunos compreendam as habilidades de forma eficaz. A componente lúdica estará presente ao longo de toda a Unidade Didática, pois também considero que é essencial para tornar a ginástica uma atividade educativa interessante, evitando que se torne desmotivante para os alunos.

Tabela 9 - Extensão e sequência de conteúdos

Extensão e sequência de conteúdos 10ºB			Aulas												
			1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21 e 22	23 e 24	
Habilidades Motoras	Situações de jogo (1x1, 2x1, 2x2, 3x1, 3x2, 3x3)		Avaliação Inicial	T+E	T+E	E	E	E	E	E	E	C	C	Avaliação Sumativa	
	Táticas	Fase ofensiva		T+E	T+E	E	E	E	E	E	E	C	C		C
		Fase defensiva		T+E	T+E	E	E	E	E	E	E	C	C		C
		Formação		-	-	T+E	E	E	E	E	C	C	C		C
		Posicionamento		T+E	T+E	E	E	E	C	C	C	C	C		C
		Passe e Corte		T+E	T+E	E	E	E	C	C	C	C	C		C
		Rotação		-	-	T+E	E	E	E	E	E	C	C		C
	Técnica	Posição Base		T+E	T+E	E	E	C	C	C	C	C	C		C
		Passe		T+E	T+E	E	E	C	C	C	C	C	C		C
		Drible		T+E	T+E	E	E	E	E	C	C	C	C		C
		Lançamentos		-	T+E	E	E	E	E	C	C	C	C		C
		Ressalto		-	-	T+E	E	E	E	E	E	C	C		C
Cultura Desportiva	História		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Regras		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Material		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Terminologia e Simbologia		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
Aptidão Física	Força		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Resistência		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Velocidade		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Coordenação		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
	Equilíbrio		T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			
Conceitos Psicossociais			T+CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT			

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

Módulo 5 – Definição de objetivos

Objetivos Gerais

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS 10.º ANO | SECUNDÁRIO | Educação Física

1. Participa ativamente em todas as situações e procura 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 entajuda 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. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. Interpreta a crítica e 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. Identifica e interpreta fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.
5. Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

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

7. Eleva 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

Basquetebol

Nível Introdutório

O aluno:

Coopera 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.

Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:

- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
- Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).
- Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).

Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Nível Elementar

O aluno:

Coopera 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 e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:

Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:

- Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.
- Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.
- Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:
- Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:

- Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.
- Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.
- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.

Se não tem bola, no ataque:

- Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
- Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.
- Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

- Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.
- Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
- Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

Módulo 6 – Configuração da Avaliação

A avaliação faz parte do processo ensino-aprendizagem, permitindo através dela uma recolha sistemática de informação essencial para apoiar a tomada de decisão do professor, visando a melhoria da qualidade de aprendizagem do aluno. Desta forma, é imprescindível para nós enquanto futuros professores de educação física, utilizar as avaliações como ferramentas chave da prática pedagógica.

De acordo com o artigo 23 do decreto-lei nº139/2012 de 5 de julho, a “avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno.” A avaliação da aprendizagem abrange diferentes tipos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

Avaliação Diagnóstica/Inicial

A avaliação diagnóstica é realizada no início de cada ano letivo, no início de cada Unidade Didática ou sempre que se julgar necessário. Esta deve conter a elaboração de estratégias pedagógicas diferenciadas, auxiliar na superação de dificuldades dos alunos, facilitar a sua integração escolar e apoiar a orientação educacional e profissional (Decreto-Lei nº139/2012).

Avaliação Formativa

De acordo com o Decreto-Lei nº139/2012, a avaliação formativa é contínua e sistemática, utiliza uma variedade de instrumentos de recolha de informações adequadas à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias específicas. Isto possibilita ao professor, ao aluno e a entidades legalmente autorizadas obterem informações sobre o desenvolvimento da aprendizagem com vista ao ajustamento de processos e estratégias de ensino.

À medida que as aulas avançam, comprometo-me a classificar os alunos de forma sistemática e a realizar anotações sobre as melhorias técnicas de cada aluno. Se o aluno mostrar um progresso constante, ao longo do tempo desenvolvendo-se de forma consistente, receberá um ponto adicional na nota final. Realizarei estas anotações na folha de presenças.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa resume-se à realização de uma avaliação global da aprendizagem dos alunos, com o propósito de classificação e certificação (Decreto-Lei nº139/2012). Este tipo de avaliação é feito por norma nas duas últimas ou simplesmente

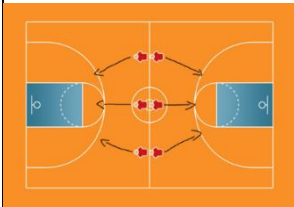
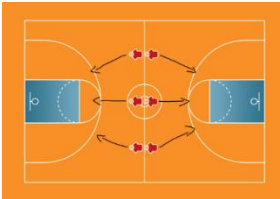
na última aula de cada modalidade, com o objetivo do professor e do aluno perceberem a evolução correspondente ao trabalho desenvolvido ao longo das aulas, tendo sempre em conta a avaliação diagnóstica e todas as observações que vão sendo feitas ao longo das demais aulas.

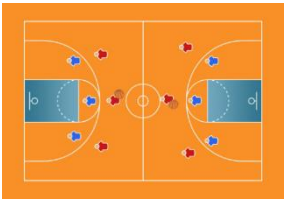

Tabela 10 - Tabela de Avaliação Sumativa de Basquetebol

Nº	Educação Física	10º ano										Atitudes e Valores	Média	Classificação Final
		Dimensão Cognitiva								Avaliação Prática 60%	Teste escrito 20%			
	Habilidades Motoras 60%													
	Técnicas				Táticas				Avaliação Prática 60%	Teste escrito 20%	20%			
Posição Base	Passe	Drible	Lançamento	Ressalto	Posicionamento	Desmarcação	60%	20%				20%		
1		5%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	60%	20%	20%			
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														

Módulo 7 – Desenho das atividades de aprendizagem / progressões de ensino

Tabela 11 - Progressões de Ensino

Objetivos Comportamentais	Nível 1	Nível 2	Aspectos Críticos de Execução
<p>Nível 1 e 2: Os alunos sem bola, realizam desmarcações, direcionando-se para os espaços vazios.</p> <p>Os alunos com bola, realizam passe de peito, direcionando-a para o colega.</p> <p>Os alunos com bola, realizam passe picado, direcionando-a para o colega.</p>	<p>Ativação Funcional Jogo dos 5 passes em meio-campo</p> <p>Os alunos organizam-se 2 espaços limitados pelo professor.</p> <p>Os alunos, em equipa, realizam passes e desmarcações mantendo a posse de bola o maior tempo possível e tentando realizar 5 passes consecutivos, sem que a bola seja interceptada.</p>	<p>Ativação Funcional Jogo dos 5 passes em meio-campo</p> <p>Os alunos organizam-se 2 espaços limitados pelo professor.</p> <p>Os alunos, em equipa, realizam passes e desmarcações mantendo a posse de bola o maior tempo possível e tentando realizar 5 passes consecutivos, sem que a bola seja interceptada.</p> <p>Condicionantes: Não podem passar a quem passou; Não podem driblar.</p>	<p>Passo de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS ao nível do peito. <p>Passo picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS ao nível do peito; Direcionar a bola para $\frac{3}{4}$ de distância. <p>Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Procurar espaços vazios; Levantar a mão alvo para receber a bola.
<p>Nível 1 e 2: O aluno com bola, executa passe e corte, deslocando-se para o cesto.</p> <p>O aluno com bola, executa um lançamento na passada, encestando.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible, deslocando-se até ao companheiro.</p> <p>O aluno com bola, executa passe de peito, direcionando-a para o colega.</p> <p>O aluno com bola, executa passe picado, direcionando-a para o colega.</p> <p>Nível 2: O aluno sem bola, vai ao ressalto, ganhando a posse de bola.</p> <p>O aluno sem bola, realiza marcação por zona, impedindo a progressão do adversário.</p>	<p>1x0 / 2x1 / 3x2</p> <p>Em metade do campo, o exercício inicia com 1x0 por parte do aluno da fila central. Após finalização, o mesmo torna-se defesa no 2x1. Os dois alunos de cada fila lateral realizam o ataque e após finalização tornam-se defesas no 3x2, saindo um aluno de cada fila. Após a finalização dos 3 alunos, o exercício retorna ao 1xGR.</p> <p>Em qualquer uma das situações caso os alunos que estejam a defender recuperem a bola tem o objetivo de chegar à linha de meio-campo.</p>  <p><i>Ilustração 1</i></p> <p>Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p> <p>Alunos: Distribuídos por filas no meio-campo.</p>	<p>1x0 / 2x1 / 3x2</p> <p>Em metade do campo, o exercício inicia com 1x0 por parte do aluno da fila central. Após finalização, o mesmo torna-se defesa no 2x1. Os dois alunos de cada fila lateral realizam o ataque e após finalização tornam-se defesas no 3x2, saindo um aluno de cada fila. Após a finalização dos 3 alunos, o exercício retorna ao 1xGR.</p> <p>Ressalto Marcação por zona</p>  <p><i>Ilustração 2</i></p> <p>Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p> <p>Alunos: Distribuídos por filas no meio-campo.</p>	<p>Passo e corte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rápido e preciso; Em direção ao cesto. <p>Lançamento na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 apoios; Realizado em suspensão com a mão oposta à perna de impulsão. <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Joelhos levemente fletidos; Driblar à altura da cintura. <p>Passo de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS ao nível do peito. <p>Passo de picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS em direção ao solo e para a frente. <p>Ressalto:</p> <ul style="list-style-type: none"> Após um lançamento, procurar recuperar a bola junto ao cesto; Procurar antecipar-se. <p>Marcação por zona:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar zonas de perigo de finalização e defendê-las.

<p>Nível 1 e 2: O aluno com bola, realiza passe de peito, direcionando-o para o seu colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe picado, direcionando-o para o seu colega.</p> <p>O aluno com bola, executa passe e corte, deslocando-se para o cesto.</p> <p>O aluno sem bola, coloca-se em posição base defensiva, não deixando o seu adversário direto passar em direção ao cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desmarca-se, procurando espaços vazios.</p> <p>Nível 2: Os alunos realizam rotação de posições, criando oportunidades de progressão no campo de jogo.</p> <p>O aluno, vai ao ressalto, recuperando a bola junto ao cesto.</p> <p>Os alunos, utilizam a marcação individual, marcando sempre o seu adversário direto.</p>	<p>Situação de Jogo reduzido 3x3, em ½ de campo</p> <p>Os jogos têm uma duração de 10 minutos, em meio-campo e vence a equipa que mais pontos tiver no final do tempo.</p> <p>Passe e Corte</p>  <p><i>Ilustração 3</i></p> <p>Alunos: Distribuídos no seu ¼ de campo de jogo, em equipas de 2. Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p>	<p>Situação de Jogo reduzido 3x3, em ½ campo</p> <p>Os jogos têm uma duração de 10 minutos, é jogado segundo as regras oficiais FIBA, em meio-campo e vence a equipa que mais pontos tiver no final do tempo.</p> <p>Ir sempre ao Ressalto Marcação Individual Rotação</p>  <p><i>Ilustração 4</i></p> <p>Alunos: Distribuídos no seu ½ de campo de jogo, em equipas de 3. Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p>	<p>Passe peito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estender os MS ao nível do peito. <p>Passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estender os MS ao nível do peito; • Direcionar a bola para ¼ de distância. <p>Passe e corte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rápido e preciso; • Em direção ao cesto. <p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MI fletidos; • Baixar o centro de gravidade • MS “abertos”. <p>Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procurar espaços vazios; • Levantar a mão alvo para receber a bola. <p>Rotação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rápida tomada de decisão. <p>Ressalto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após um lançamento, procurar recuperar a bola junto ao cesto; • Procurar antecipar-se. <p>Marcação Individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação Homem-a-Homem; • Seguir sempre o adversário direto.
---	--	--	--

Bibliografia

- Carvalho, L., Comédias, J., Jacinto, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Lisboa: Departamento do Ensino Secundário do Ministério da Educação.
- Costa, A., & Costa, M. (2019). *Educação Física 7/8/9 - 7.º/8.º/9.º Anos - Manual Digital*.
- Faíl, L., & Neiva, H. (2020). *Documentos de apoio à Unidade Curricular de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo II*. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Faria, J., Pinho, R., & Valente-dos-Santos, J. (2021). *Fair Play 10/11/12 - Educação Física - Ensino Secundário - Manual*.
- Ferraz, R., Marinho, D., Marques, D., Marques, M., & Neiva, H. (2020). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo I - Sebentas de Apoio*. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Francis, K., MacRae, P., & Spirduso, W. (2005). *Physical Dimensions of Aging*. Canada: Human Kinetics.
- González-Badillo, J., & Serna, J. (2019). *Fuerza, Velocidad y Rendimiento Físico y Deportivo*. Madrid: ESM.
- Hertel, J., & Olmsted-Kramer, L. (2005). Deficits in time-to-boundary measures of postural control with chronic ankle instability. *Gait & Posture*, 33-39.
- Hupperets, M., Mechelen, W., & Verhagen, E. (2019). Effect of unsupervised home based proprioceptive training on recurrences of ankle sprain: randomised controlled trial. *Sports Medicine*, 591-605.
- Priberam. (s.d.). *Resistência*. Obtido de dicionário.priberam: <https://dicionario.priberam.org/resist%C3%Aancia>
- Regulamento de Basquetebol: https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aeef_basquetebol.pdf
- Romão, P., & Pais, S. (2019). *Educação Física - 7º, 8º e 9º anos*. Porto Editora.
- Tavares, F. (2013). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

The International Football Association Board. (2022). *As Leis de Jogo*. Suíça: IAFB.


Travassos, B. (2020). *Documentos de apoio à Unidade Curricular de Estudos Práticos V - Futsal*. Covilhã: Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.

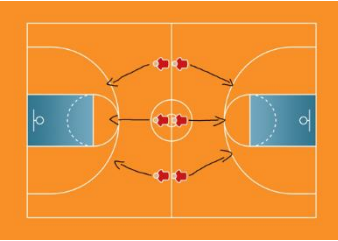
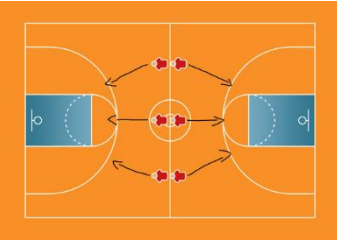


Vicente, A. (2021). *Documentos de Apoio à Unidade Curricular de Estudos Práticos VII - Futebol*. Covilhã: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A knowledge*. Estados Unidos da América: Human Kinetics Publishers.

Anexo 6 – Exemplo Plano de Aula Basquetebol 10º ano.

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Bruno T.	AULA Nº	69 e 70	LOCAL	Espaço 3	ANO/TURMA	10ºB
DATA	11/02/2025	HORA	10:05 / 11:35	DURAÇÃO	90 min (73' úteis)	Nº DE ALUNOS	24
Unidade Didática	Basquetebol			Função Didática	Exercitação		
Material	2 tabelas de basquetebol, 12 bolas de basquetebol, 20 cones sinalizadores, 18 coletes (6 azuis, 6 verdes, 6 vermelhos).						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras NI: Posição base, Drible, Passe, Lançamento na passada/em apoio, Desmarcação.</p> <p>Habilidades Motoras NE: Posição base, Drible, Passe, Lançamento na passada/em apoio/em suspensão, Desmarcação; Ressalto; Marcação Individual; Marcação à zona; Rotação.</p> <p>Aptidão Física: Orientação espacial, coordenação, velocidade, equilíbrio, força, flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Cooperação, autonomia, empenho, motivação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM NÍVEL INTRODUTÓRIO	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM NÍVEL ELEMENTAR	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	<p>Os alunos respondem de forma adequada à verificação de presenças;</p> <p>Os alunos apresentam-se de forma educada e ordenada;</p> <p>Nível 1 e 2:</p> <p>Os alunos sem bola, realizam desmarcações, direcionando-se para os espaços vazios.</p> <p>Os alunos com bola, realizam passe de peito, direcionando-a para o colega.</p> <p>Os alunos com bola, realizam passe picado, direcionando-a para o colega.</p>	<p>Verificação de presenças dos alunos da turma.</p> <p>Breve introdução do que se vai suceder na aula.</p> <p>Ativação Funcional</p> <p>Jogo dos 5 passes em meio-campo</p> <p>Os alunos organizam-se 2 espaços limitados pelo professor. Os alunos, em equipa, realizam passes e desmarcações mantendo a posse de bola o maior tempo possível e tentando realizar 5 passes consecutivos, sem que a bola seja interceptada.</p>  <p><i>Figura 10</i></p> <p>Alunos: Distribuídos pelo campo. Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p>	<p>Verificação de presenças dos alunos da turma.</p> <p>Breve introdução do que se vai suceder na aula.</p> <p>Ativação Funcional</p> <p>Jogo dos 5 passes em meio-campo</p> <p>Os alunos organizam-se 2 espaços limitados pelo professor. Os alunos, em equipa, realizam passes e desmarcações mantendo a posse de bola o maior tempo possível e tentando realizar 5 passes consecutivos, sem que a bola seja interceptada.</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Não podem passar a quem passou; Não podem driblar.</p> <p>Alunos: Distribuídos pelo campo. Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p>	<p>Elevação da temperatura corporal;</p> <p>Aumento da frequência cardíaca e respiratória;</p> <p>Aumento da disponibilidade neuromuscular;</p> <p>Passe peito</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS ao nível do peito. <p>Passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS ao nível do peito; Direcionar a bola para ¾ de distância. <p>Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> Procurar espaços vazios; Levantar a mão alvo para receber a bola. 	<p>5'</p> <p>10'</p>
P A R T E	<p>Nível 1 e 2:</p> <p>O aluno com bola, executa passe e corte, deslocando-se para o cesto.</p> <p>O aluno com bola, executa um lançamento na passada, encostando.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible, deslocando-se até ao companheiro.</p> <p>O aluno com bola, executa passe de peito, direcionando-a para o colega.</p>	<p>1x0 / 2x1 / 3x2</p> <p>Em metade do campo, o exercício inicia com 1x0 por parte do aluno da fila central. Após finalização, o mesmo torna-se defesa no 2x1. Os dois alunos de cada fila lateral realizam o ataque e após finalização tornam-se defesas no 3x2, saindo um aluno de cada fila. Após a finalização dos 3 alunos, o exercício retorna ao 1xGR.</p>	<p>1x0 / 2x1 / 3x2</p> <p>Em metade do campo, o exercício inicia com 1x0 por parte do aluno da fila central. Após finalização, o mesmo torna-se defesa no 2x1. Os dois alunos de cada fila lateral realizam o ataque e após finalização tornam-se defesas no 3x2, saindo um aluno de cada fila. Após a finalização dos 3 alunos, o exercício retorna ao 1xGR.</p> <p>Ressalto</p> <p>Marcação por zona</p>	<p>Passe e corte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rápido e preciso; Em direção ao cesto. <p>Lançamento na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 apoios; Realizado em suspensão com a mão oposta à perna de impulso. <p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> Joelhos levemente fletidos; Driblar à altura da cintura. <p>Passe de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estender os MS ao nível do peito. 	15'

	<p>O aluno com bola, executa passe picado, direcionando-a para o colega.</p> <p>Nível 2: O aluno sem bola, vai ao ressalto, ganhando a posse de bola.</p> <p>O aluno sem bola, realiza marcação por zona, impedindo a progressão do adversário.</p>	<p>Em qualquer uma das situações caso os alunos que estejam a defender recuperem a bola tem o objetivo de chegar à linha de meio-campo.</p>  <p><i>Figura 2</i></p> <p>Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p> <p>Alunos: Distribuídos por filas no meio-campo.</p>	 <p><i>Figura 3</i></p> <p>Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p> <p>Alunos: Distribuídos por filas no meio-campo.</p>	<p>Passé de picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estender os MS em direção ao solo e para a frente. <p>Ressalto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após um lançamento, procurar recuperar a bola junto ao cesto; • Procurar antecipar-se. <p>Marcação por zona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar zonas de perigo de finalização e defendê-las. 	
<p>Nível 1: O aluno com bola, realiza passe de peito, direcionando-o para o seu colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe picado, direcionando-o para o seu colega.</p> <p>O aluno com bola, executa passe e corte, deslocando-se para o cesto.</p> <p>O aluno sem bola, coloca-se em posição base defensiva, não deixando o seu adversário direto passar em direção ao cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desmarca-se, procurando espaços vazios.</p> <p>Nível 2: Os alunos realizam rotação de posições, criando oportunidades de progressão no campo de jogo.</p> <p>O aluno, vai ao ressalto, recuperando a bola junto ao cesto.</p> <p>Os alunos, utilizam a marcação individual, marcando sempre o seu adversário direto.</p>	<p>Situação de Jogo reduzido 3x3, em ½ de campo Os jogos têm uma duração de 10 minutos, em meio-campo e vence a equipa que mais pontos tiver no final do tempo.</p> <p>Passé e Corte</p>  <p><i>Figura 4</i></p> <p>Alunos: Distribuídos no seu ¼ de campo de jogo, em equipas de 2. Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p>	<p>Situação de Jogo reduzido 3x3, em ½ campo Os jogos têm uma duração de 10 minutos, é jogado segundo as regras oficiais FIBA, em meio-campo e vence a equipa que mais pontos tiver no final do tempo.</p> <p>Ir sempre ao Ressalto Marcação Individual Rotação</p>  <p><i>Figura 5</i></p> <p>Alunos: Distribuídos no seu ½ de campo de jogo, em equipas de 3. Professor: Situado na periferia dos campos de jogo, com visão e controlo de todos os alunos da turma.</p>	<p>Passé peito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estender os MS ao nível do peito. <p>Passé picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estender os MS ao nível do peito; • Direcionar a bola para ¾ de distância. <p>Passé e corte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rápido e preciso; • Em direção ao cesto. <p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MI fletidos; • Baixar o centro de gravidade • MS “abertos”. <p>Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procurar espaços vazios; • Levantar a mão alvo para receber a bola. <p>Rotação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rápida tomada de decisão. <p>Ressalto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após um lançamento, procurar recuperar a bola junto ao cesto; • Procurar antecipar-se. <p>Marcação Individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcação Homem-a-Homem; • Seguir sempre o adversário direto. 	<p>38’</p>	<p>5’</p>
<p>P. F.</p>	<p>Os alunos colocam questões pertinentes.</p>	<p>Retorno à calma dos alunos. Recolha e arrumação do material. Breve reflexão pedagógica da aula e esclarecimento de possíveis questões.</p>		<p>Material; Perguntar aspetos críticos de execução.</p>	<p>5’</p>

Observações:

Após o toque, os alunos têm 7 minutos para se equiparem. A aula termina 10 minutos antes do toque para a realização da higiene e troca de roupa.

Anexo 7 – Exemplo Reflexão de Aula.



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º Ciclo)

U.C.: ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Ano Curricular: 2º | 2º Semestre

Ano Letivo 2024-2025

Docente: Professor Doutor Ricardo Ferraz

Orientador Cooperante: Professor José Pedro Fernandes

Discente: Bruno Teixeira, M14580

Reflexão Crítica da Aula Nº 65 e 66 - 10ºB – 04/02/2025

A aula lecionada no dia 4 de fevereiro de 2025, realizou-se no âmbito da exercitação de conteúdos da modalidade de basquetebol. Ocorreu na Escola Secundária Frei Heitor Pinto e foi ministrada por mim, Bruno Teixeira, a 18 alunos do 10ºB, do ensino regular.

A aula teve início às 10H05m. Verifiquei a presença dos alunos da turma e apresentei, oralmente, um breve resumo da aula.

De seguida, os alunos realizaram um vaivém em equipas. Idealizei este exercício, com os objetivos de treinar o tempo de reação, a velocidade, mudanças de direção e o espírito de equipa dos alunos. Posteriormente, organizei-os em seis equipas de três elementos. Ganhava a equipa que conseguisse chegar mais cedo à meta. Os alunos do Grupo Multinível, classificados com o nível elementar, realizaram o exercício com bola.

Mesmo não tendo sido um aquecimento relacionado com o jogo propriamente dito, os alunos estiveram integrados, empenhados, motivados e bem-dispostos. Após duas séries, uni as equipas. Os alunos passaram a estar

organizados em três equipas de seis alunos, com o intuito de disputarem uma final.

De seguida, instruí um exercício de situação de jogo 2x1. Os alunos classificados com nível elementar do Grupo Multinível realizaram situação de jogo 2x1. Novamente, os dois grupos foram diferenciados nas tarefas, objetivos e componentes críticas de execução.

Em relação à última aula lecionada, senti uma grande melhoria na performance dos alunos. Durante o exercício, os alunos estiveram empenhados e dedicados. Verifiquei que perceberam o objetivo e que melhoraram a sua tomada de decisão. Este exercício foi idealizado com o intuito de instruir a posição tripla, ameaça e a tomada de decisão inerente à mesma. No final, os alunos estavam a tomar decisões certas, a passar e a cortar em direção ao cesto. Penso que o exercício foi um sucesso. Além disso, notei que os alunos pertencentes ao Grupo Multinível, foram desafiados e estimulados, indo de encontro ao seu nível de desempenho. Expliquei que queria que se focassem na marcação individual e no ressalto ofensivo e defensivo. A introdução da marcação individual, por obrigar os alunos a se desmarcarem constantemente e a serem rápidos a tomar decisões, teve um impacto bastante positivo nestes.

De seguida, instruí a situação de jogo 3x3. Procurei transitar os conhecimentos adquiridos da aula até então. Como alguns alunos estavam um pouco constipados, não os coloquei a realizar repouso ativo como de costume. Os alunos ficaram sentados, ao sol, para se aquecerem e descansarem para que quando fossem jogar novamente estivessem totalmente recuperados e apresentassem um bom nível de jogo.

Durante toda a aula, fui persistente e reforcei sistematicamente os objetivos e componentes críticas dos exercícios. Além disso, motivei todos os alunos de igual forma. Adicionalmente, tive uma boa projeção de voz, fui fluído, breve e direto nas instruções que forneci.

Em relação ao clima, este foi extremamente propício à aprendizagem. Todos os alunos estiveram concentrados e empenhados em aprender, o que resultou, conseqüentemente, em melhorias na sua prestação em jogo.

No final da aula, realizei uma breve reflexão pedagógica onde reforcei algumas componentes críticas do jogo. Verifiquei que não havia material em falta, dispensei os alunos e dei por terminada a aula.

Anexo 8 – Exemplo apresentação powerpoint para aula teórica.



Slide 1: Title slide for 'Educação Física'. The slide features a light blue background with a large white circle in the center. Inside the circle, there are logos for the Portuguese Republic (República Portuguesa), the school group (Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto), and UNESCO. The text 'Educação Física' is prominently displayed in the center, with the school group name, teacher name (Prof. Bruno Teixeira), and academic year (2024/2025) below it.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

agrupamento ESCOLAS FREI heitor PINTO

unesco
Membro da Rede Escolas Associadas

Educação Física

Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto
Prof. Bruno Teixeira
2024/2025



Slide 2: Title slide for 'Futsal'. The slide features a light blue background with a large white circle on the left side. Inside the circle is a close-up photograph of a black futsal net. The text 'Futsal' is prominently displayed in the center of the slide.

Futsal

Conteúdos da aula

Origem e história do Futsal	Objetivos do jogo	Material e Equipamento	Regulamento
Habilidades Motoras Técnicas e Táticas	Princípios Fundamentais	Princípios Específicos	Terminologia e Sinalética

Origem da modalidade de Futsal

Uruguai

1933

Juan Carlos Ceriani Gravier



A ORIGEM DO FUTSAL EM PORTUGAL
REMONTA AO FINAL DOS ANOS 80



AS PRIMEIRAS ASSOCIAÇÕES A NÍVEL
NACIONAL SURTIRAM NAS REGIÕES DO
PORTO, LISBOA E MINHO

Marcos Históricos do Futsal em Portugal

Um marco significativo na história do futsal em Portugal foi a conquista do Campeonato Europeu de Futsal da UEFA em 2018, realizado na Eslovênia. Comandada pelo treinador Jorge Braz e liderada por Ricardinho, a seleção portuguesa derrotou a Espanha na final, consolidando-se como uma das principais potências do futsal mundial.



Em 2021, Portugal alcançou o maior sucesso de sua história no futsal ao vencer a Copa do Mundo de Futsal da FIFA, realizada na Lituânia. A seleção portuguesa derrotou a Argentina na final, tornando-se uma das poucas nações a conquistar tanto o campeonato europeu quanto o mundial.

Objetivos do jogo de Futsal

Objetivos do jogo de Futsal

Os jogadores devem trabalhar em equipa para controlar a bola, criar linhas de passe, criar condições favoráveis à finalização e defender a sua baliza contra os ataques do adversário.



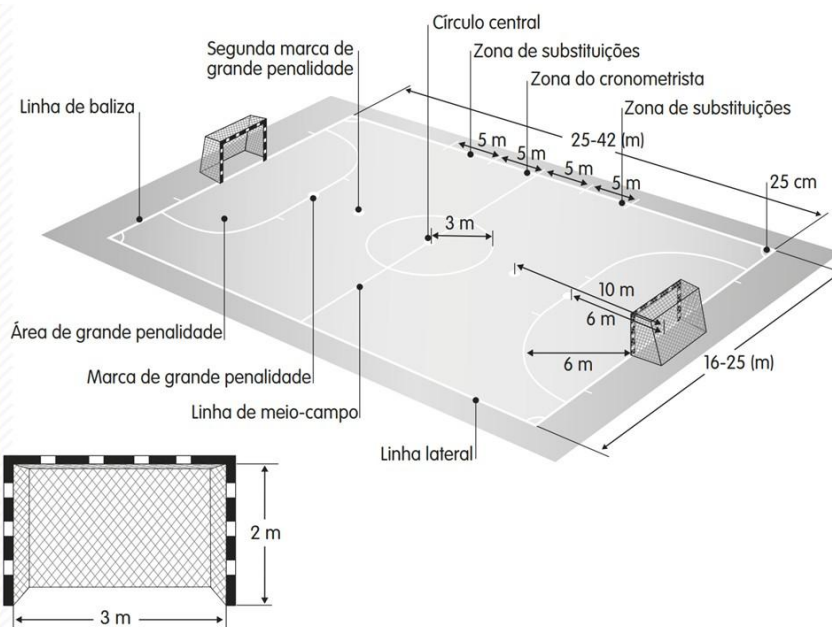
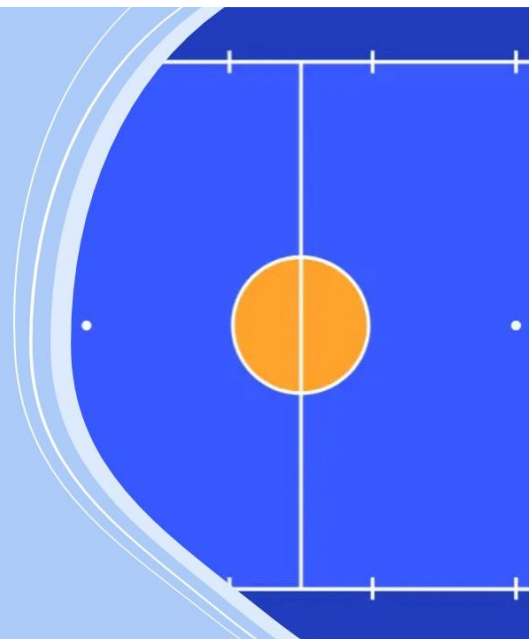
A equipa que executar a sua estratégia com sucesso é geralmente a que vence o jogo.

Campo

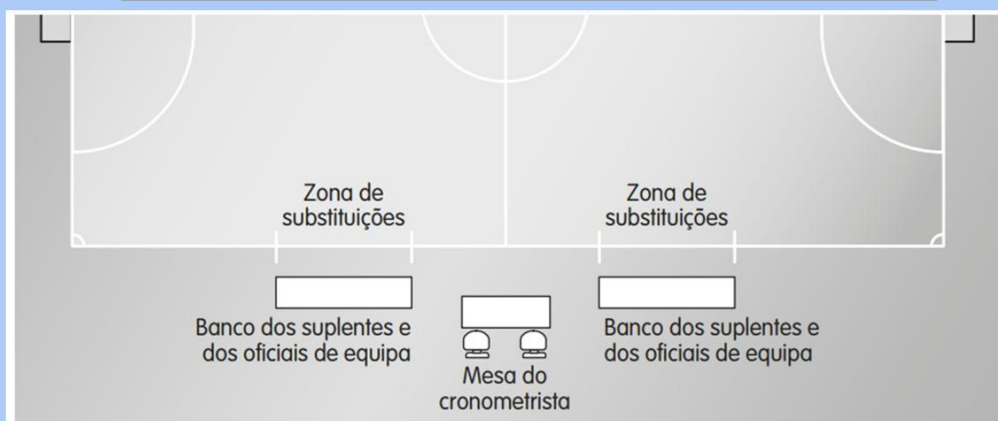
25 a 42 metros de comprimento e 16 a 25 metros de largura

As linhas do campo são habitualmente brancas e têm uma largura de 8 cm

O piso é geralmente feito de material liso e rígido, como madeira ou material sintético, para facilitar a movimentação rápida da bola e a aderência das sapatilhas dos jogadores



Em frente a cada banco dos técnicos e suplentes, marca-se a zona de substituições, logo a seguir à mesa do cronometrista, a 5 m de um e outro lado da linha de meio-campo, prolongando-se à mesma distância para a linha de baliza.



Material



É jogado com
uma bola, um
campo e duas
balizas.

Material - Bola

A bola é esférica, feita de couro ou material semelhante. Deve ter uma circunferência de 64 cm no máximo e 62 cm no mínimo e um peso entre os 440 g e os 400 g.



Material – Equipamento

Cada jogador deve estar equipado com camisola com mangas (alusiva à equipa em que joga), calções (alusivos à equipa em que joga), meias (alusivas à equipa em que joga), caneleiras (sempre cobertas pelas meias) e calçado apropriado.



Número de jogadores

Número de jogadores

As equipas são constituídas por 5 jogadores em campo, dos quais um será o guarda-redes.

O número máximo de jogadores suplentes é 7 Jogadores.

Substituições

As substituições são ilimitadas.

As substituições podem efetuar-se sempre, esteja a bola em jogo ou não.

As substituições devem realizar-se pela zona de substituições de cada equipa.

O suplente só pode entrar no terreno de jogo após a saída do jogador que vai substituir.

Duração do jogo de Futsal

Duração do jogo

2 períodos de 20 min cada um.

O intervalo não poderá exceder os 15 min.

Esta duração varia em função do escalão em competição.

Cada equipa pode pedir um **tempo morto** (1 min) em cada um dos períodos, em qualquer momento do jogo, mas somente quando essa equipa estiver de posse da bola e a bola estiver fora de jogo.

Pontapé de saída e recomeço do jogo



A escolha dos campos é feita mediante um sorteio por meio de moeda ao ar.



A equipa que vencer esse sorteio, escolhe a baliza em direção à qual atacará durante a primeira parte.



A outra equipa, terá direito ao pontapé de saída inicial.



No início da segunda parte, as equipas trocam de posição e atacam na direção contrária; a equipa que escolheu a superfície de jogo, na primeira parte, efetuará o pontapé de saída no início da segunda parte.

Pontapé de saída e recomeço do jogo

O pontapé de saída utiliza-se no início do jogo, após a marcação de um golo e no início da segunda parte.

Não se pode obter golo diretamente de um pontapé de saída.

Na execução de um pontapé de saída:

Todos os jogadores devem estar colocados na sua própria metade da superfície de jogo

Os jogadores da equipa que não executa o pontapé de saída, devem estar colocados a uma distância mínima de 3 m da bola.

Bola em jogo e bola fora.

A bola está fora de jogo, quando ultrapassar completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quando o jogo for interrompido pelo árbitro ou quando tocar no teto.



Marcação de golos

Quando a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, é golo, desde que a equipa que o marca não tenha, previamente, cometido nenhuma infração às leis de Jogo.



Fora de jogo

Não existe fora de jogo no Futsal.

Assinala-se um pontapé livre direto, a favor da equipa adversária do jogador que cometeu uma das seguintes faltas:

Dar ou tentar dar um pontapé num adversário;

Passar ou tentar passar uma rasteira a um adversário;

Saltar sobre um adversário;

Carregar um adversário;

Agredir ou tentar agredir um adversário;

Empurrar um adversário;

Entrar em "tacle" sobre um adversário;

Agarrar um adversário;

Cuspir sobre um adversário;

Tocar intencionalmente a bola com as mãos (exceto o guarda-redes dentro da sua própria área de grande penalidade).

Faltas e comportamento antidesportivo

Os pontapés-livres diretos, são executados no local em que as faltas foram cometidas.

Todas estas faltas sancionadas são acumuladas.

Quando uma destas faltas for cometida por um jogador dentro da sua área de grande penalidade, independentemente do local onde a bola se encontre em jogo nesse momento, será assinalado um pontapé de grande penalidade a favor da equipa adversária.

Assinala-se um pontapé livre indireto, a favor da equipa adversária do jogador que que cometeu uma das seguintes faltas:



JOGAR DE MANEIRA PERIGOSA;



FAZER OBSTRUÇÃO À PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO;



IMPEDIR O GUARDA-REDES DE SOLTAR A BOLA DAS MÃOS;



COMETER OUTRAS FALTAS NÃO MENCIONADAS, PELAS QUAIS O JOGO SEJA INTERROMPIDO, A FIM DE ADVERTIR OU EXPULSAR UM JOGADOR.

Pontapés livres

Pontapé livre direto

Pode-se obter um golo diretamente na baliza adversária;

O árbitro mantém um braço na horizontal, indicando a direção, e o outro braço indicando o local da infração, para que o terceiro árbitro ou o cronometrista saiba que se trata de uma falta acumulada.



- Pontapé livre direto / pontapé de grande penalidade

Pontapé livre indireto

O árbitro assinala com um braço levantado por cima da cabeça e mantém essa posição, desde a execução, até que a bola toque noutro jogador ou saia da superfície de jogo;

Só é considerado golo se a bola entrar na baliza adversária depois de ter sido tocada por outro jogador, para além do executante.



Pontapé de grande penalidade

Assinala-se sempre que uma equipa cometa, dentro da sua área de grande penalidade e com a bola em jogo, uma das faltas punidas com pontapé livre direto.

A bola é colocada sobre a marca do pontapé de grande penalidade.

O guarda-redes da equipa defensora deve colocar-se:

- Sobre a linha de baliza;
- Virado de frente para o executante;
- Entre os postes da baliza, até ao momento em que a bola seja pontapeada.

Pontapé de linha lateral

É concedido um pontapé de linha lateral à equipa adversária do jogador que tocou a bola em último lugar, quando a bola ultrapassar completamente a linha lateral ou tenha batido no teto.

O executante deve:

- Colocar-se no local onde a bola ultrapassou a linha lateral;
- Ter um pé na linha lateral ou no solo fora da superfície de jogo;
- Pontapear a bola (que tem de estar imóvel), no ponto onde saiu da superfície de jogo ou no solo, fora da superfície de jogo, a uma distância não superior a 25 cm desse ponto;



Lançamento de baliza

É concedido um lançamento de baliza quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, ultrapassar completamente a linha de baliza, sem que tenha sido marcado um golo.





Pontapé de canto

Assinala-se pontapé de canto quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, ultrapassar completamente a linha de baliza, sem que tenha sido marcado um golo.



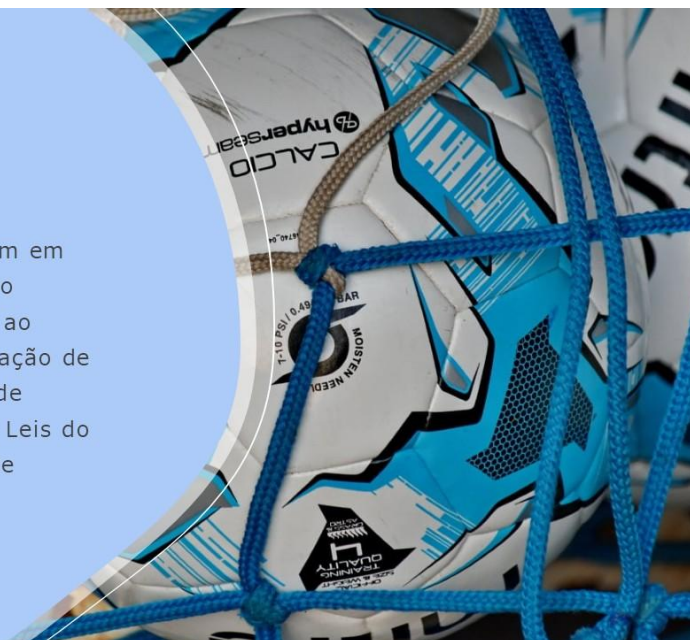


Resultado

Se, no final do tempo regulamentar, as equipas estiverem em situação de igualdade, o jogo é interrompido por 5 minutos e há lugar a prolongamento, de duas partes de cinco minutos cada, para efeito de determinação do vencedor.

Resultado

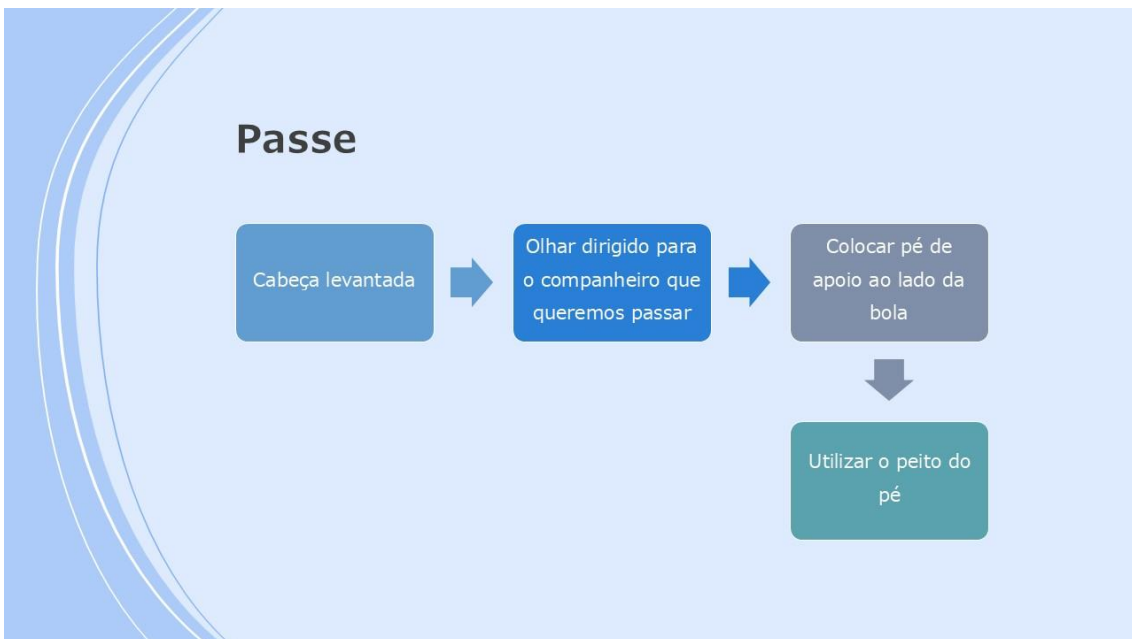
Caso as equipas permaneçam em situação de igualdade após o prolongamento, procede-se ao desempate através da marcação de pontapés da marca de grande penalidade, nos termos das Leis do Jogo de Futsal para efeito de determinação do vencedor.



**Habilidades
Motoras**



Habilidades Motoras Técnicas



Receção

Manter sempre o olhar dirigido para a bola



Amortecer a bola com o peito ou planta do pé



Orientada para onde nos vamos dirigir

Condução de Bola

01

Controlar a bola com pequenos toques (parte interna ou externa do pé pois apresentam maior superfície de contacto, dando mais precisão)

02

Condução feita do lado contrário ao do adversário (proteger a bola)

03

Cabeça levantada, olhando para o jogo e para os companheiros

Remate

Cabeça levantada e olhar dirigido para a baliza

Colocar a perna de apoio com ligeira flexão ao lado da bola, orientando o outro apoio para a bola

Utilizar o peito do pé

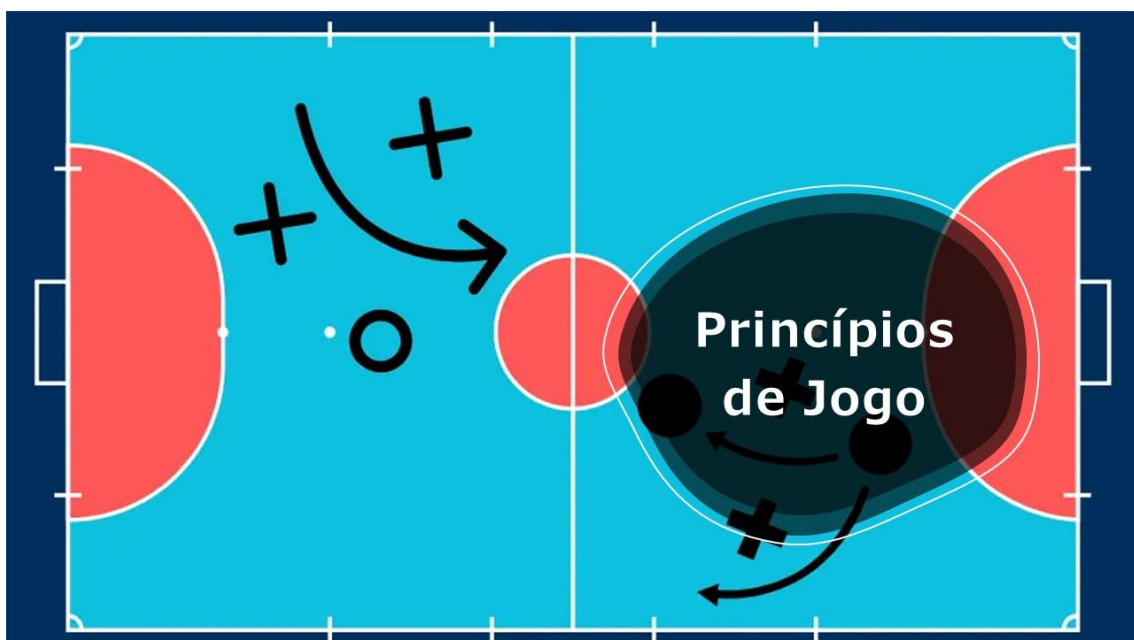
Desarme – Roubar a bola

Olhar dirigido para a bola, nunca para adversário;

Colocar os apoios obliquamente à trajetória do adversário;

Apenas tentar desarmar quando tiver certeza que consegue alcançar a bola.

Habilidades Motoras Táticas



Princípios Fundamentais

Recusar a inferioridade numérica;

Evitar a igualdade numérica;

Criar a superioridade numérica.

Princípios Específicos Ofensivos

Penetração

Cobertura Ofensiva

Mobilidade

Espaço

Princípios Específicos Defensivos

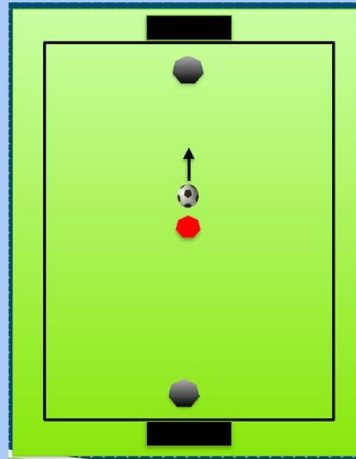
Contenção

Cobertura Defensiva

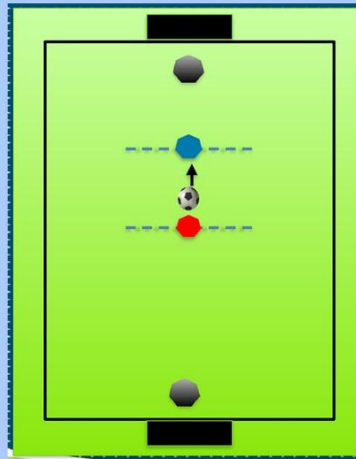
Equilíbrio

Concentração

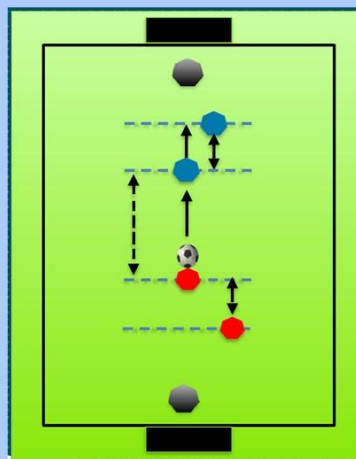
Penetração



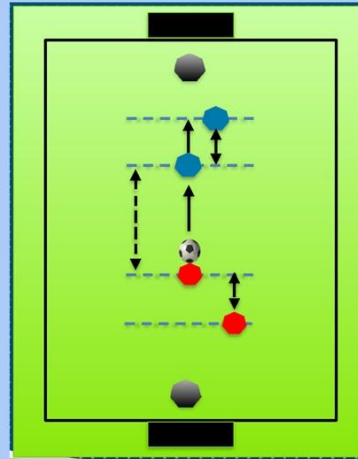
Contenção



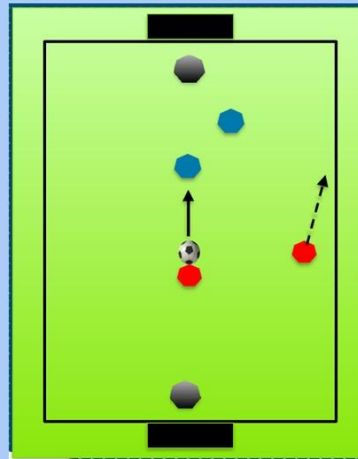
**Cobertura
Ofensiva**



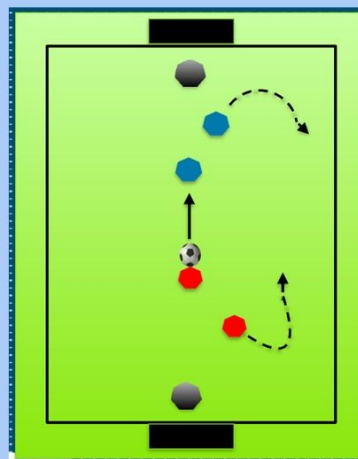
Cobertura Defensiva

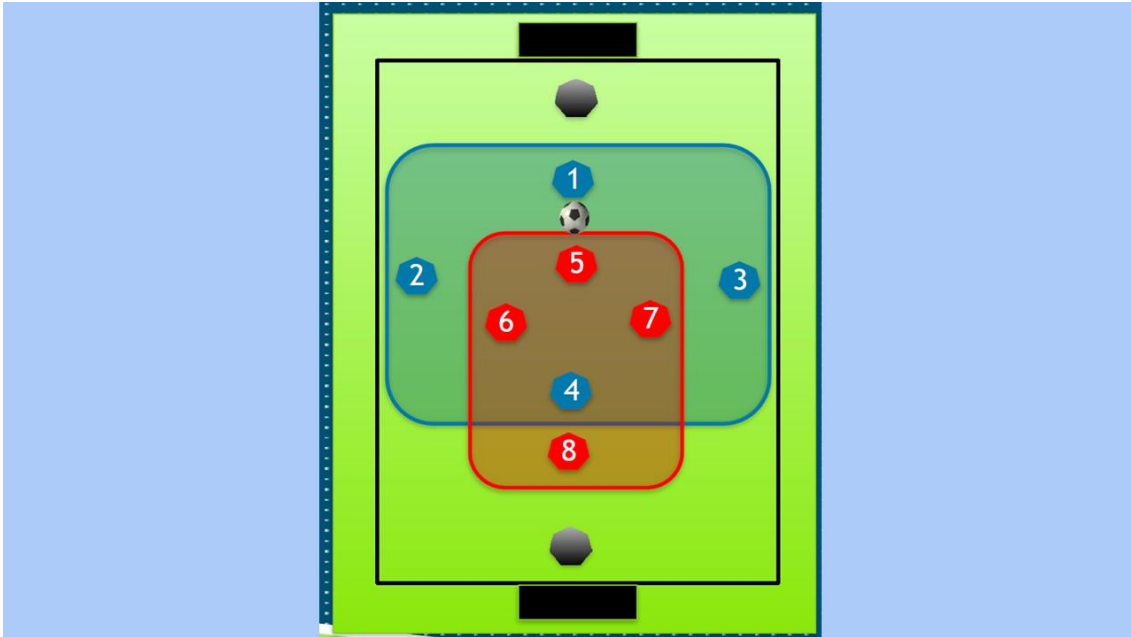


Mobilidade



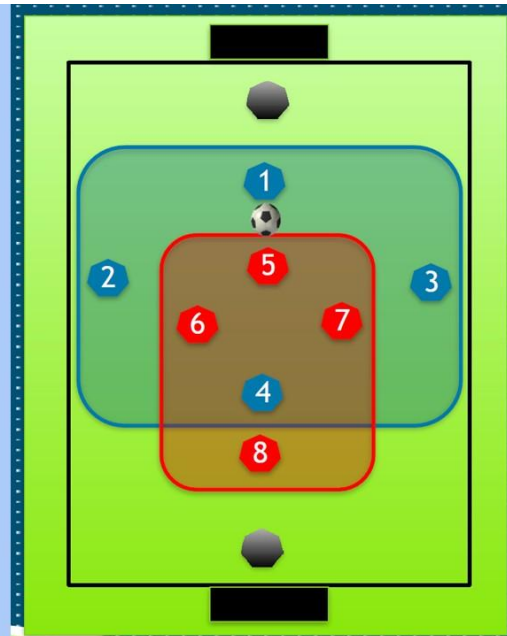
Equilíbrio





- Penetração;
- Cobertura Ofensiva;
- Mobilidade;
- Espaço.

- Contenção;
- Cobertura Defensiva;
- Equilíbrio;
- Concentração.



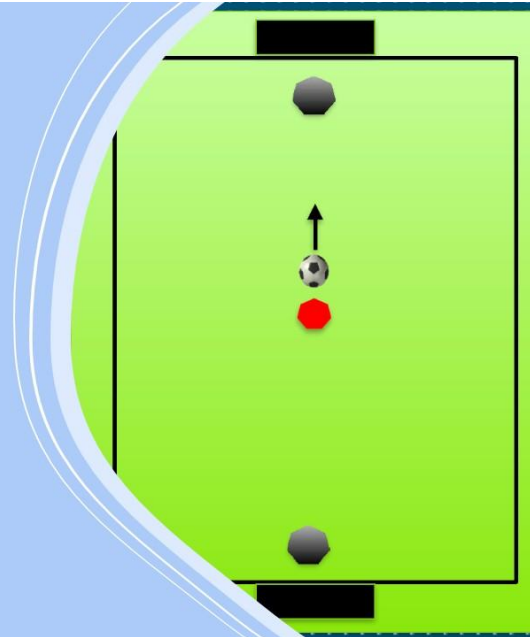
Princípios Específicos Ofensivos

Penetração

Atacar diretamente o adversário ou a baliza

Desequilibrar a organização ofensiva

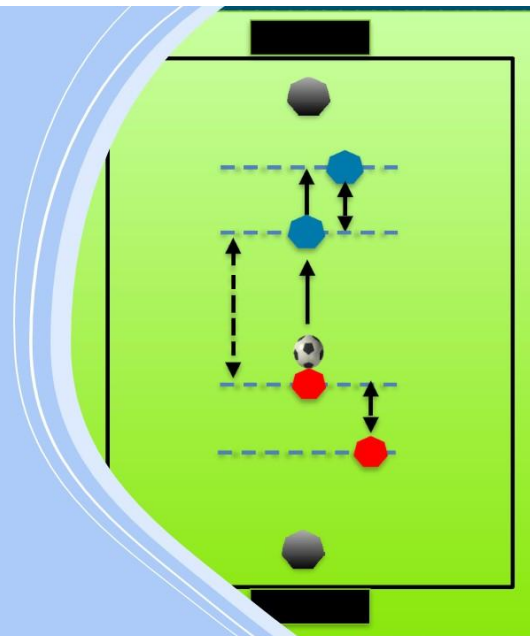
Criar situações de superioridade numérica e espacial



Cobertura Ofensiva

Garantir a manutenção da posse de bola

Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo

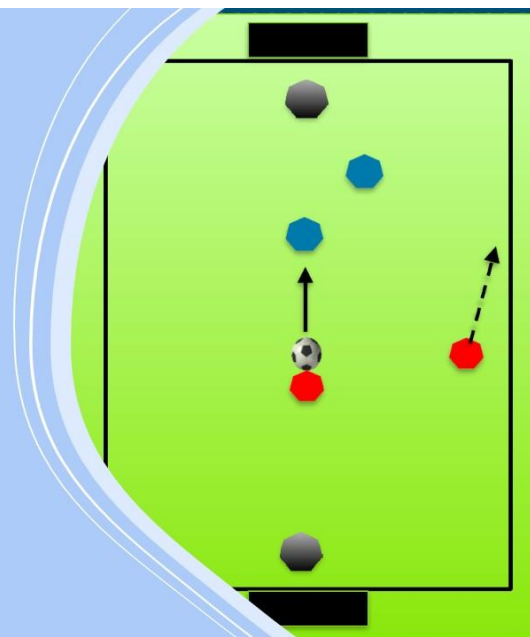


Mobilidade

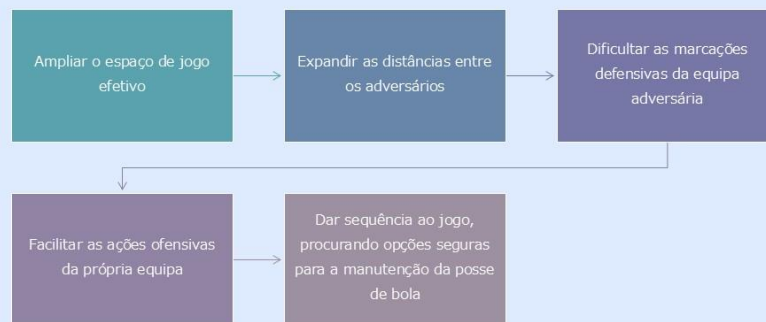
Criar ações de rotura na organização defensiva adversária

Aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo

Criar linhas de passe em profundidade



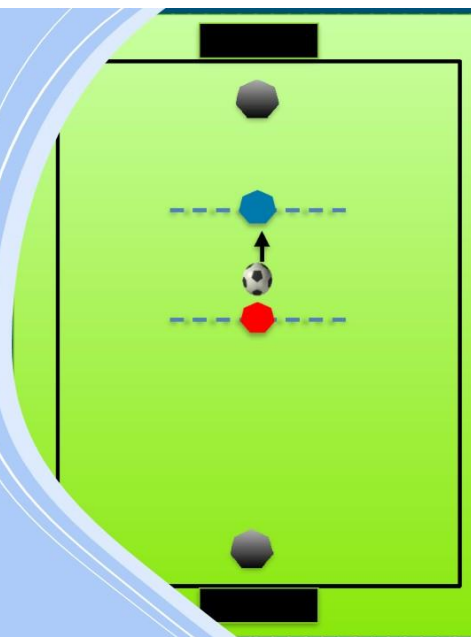
Espaço



Princípios Específicos Defensivos

Contenção

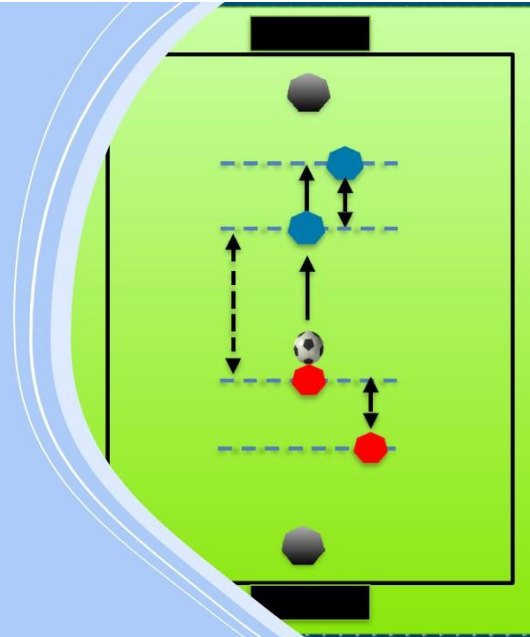
- Parar ou atrasar o ataque adversário
- Dar tempo para a organização defensiva
- Diminuir o espaço de ação do portador da bola
- Orientar a progressão do portador da bola, de modo a proteger a baliza
- Restringir opções de passe para um adversário
- Impedir a finalização




Cobertura Defensiva


Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que fazia contenção

Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola



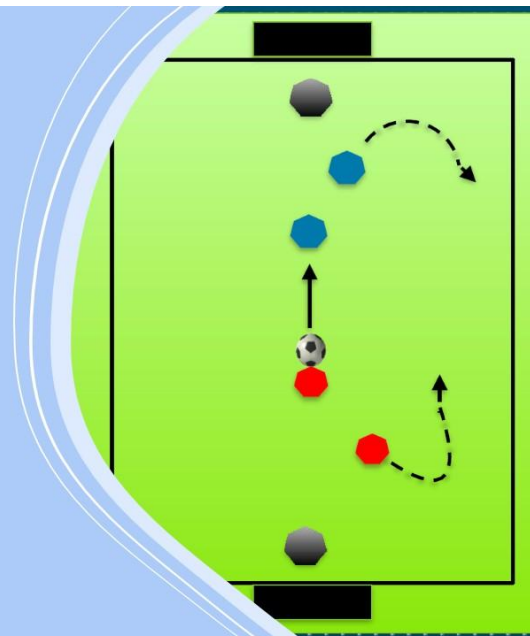
Equilíbrio

 Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola

 Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva

 Cobrir eventuais linhas de passe

 Marcar jogadores que podem receber a bola

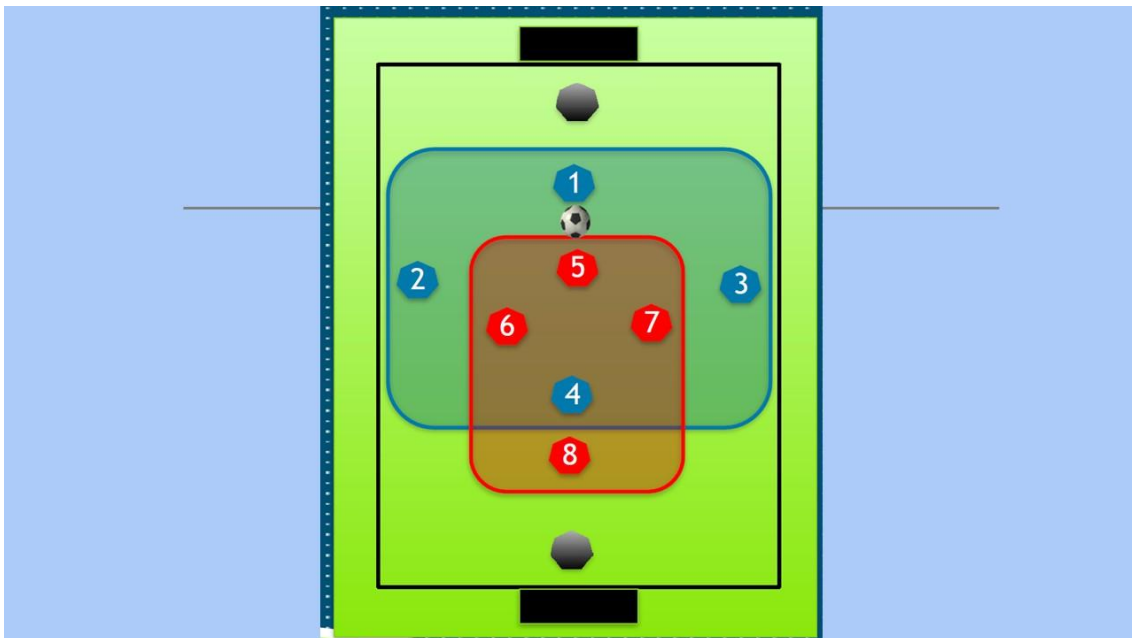


Concentração

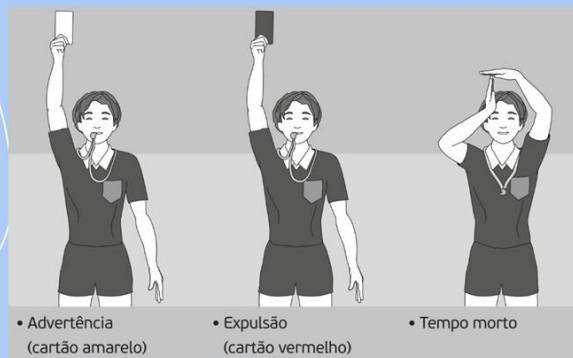
Aumentar a proteção à baliza

Orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo

Promover o aumento da pressão sobre a zona de disputa da bola



Sinalética dos árbitros no Futsal



Sinalética dos árbitros no Futsal



Anexo 9 – Exemplo Tabela de Avaliação Diagnóstica.

Nº	Educação Física	10º ano	Dimensão Cognitiva								Atitudes e Valores		Média	Classificação Final
		Habilidades Motoras 60%												
	Avaliação Sumativa Basquetebol	Técnicas		Táticas					Teste Prático	Teste escrito 20%	20%			
		Posição Base	Passe	Drible	Laçamento	Ressalto	Posicionamento	Desmarcação						
5%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	60%	20%	20%					
1														
2														
3														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
20														
21														
22														
24														
26														
27														
28														

Anexo 10 – Exemplo Tabela de Avaliação Sumativa.

Nº	Educação Física	10º ano	Dimensão Cognitiva								Atitudes e Valores		Média	Classificação Final
		Habilidades Motoras 60%												
	Avaliação Sumativa Basquetebol	Técnicas		Táticas					Teste Prático	Teste escrito 20%	20%			
		Posição Base	Passe	Drible	Lançamento	Ressalto	Posicionamento	Desmarcação						
5%	10%	10%	10%	5%	10%	10%	60%	20%	20%					
1														
2														
3														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
20														
21														
22														
24														
26														
27														
28														

Anexo 11 – Critérios de avaliação do 9º ano.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO

DIMENSÃO PSICOMOTORA E COGNITIVA - 80%				
DOMÍNIOS CURRICULARES	PERFIL DO ALUNO *	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS INSPIRAR NAS AE DISPONÍVEIS EM	AVALIAÇÃO	
			PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS
<u>Área de Aptidão Física</u>	Desenvolve o pensamento pessoal e a autonomia. (F)	Demonstra capacidades enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física para a sua idade e sexo pela bateria de testes do programa FitEscola na Aptidão Aeróbia e na Aptidão Muscular.	65%*	<ul style="list-style-type: none"> - Bateria de testes do programa FitEscola; - Registos de observação; - Registos de avaliação; - Registos diários; - Participação atividades do PAA; - Autoavaliação;
	Bem-estar saúde e ambiente. (G)	Desenvolve as capacidades motoras condicionais e coordenativas.		
Consciência e domínio do corpo. (J)				
<u>Área Atividades Físicas</u>	Pensamento crítico e pensamento criativo. (D)	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS , aplicando, em situação de jogo, as principais regras.		
	Relacionamento interpessoal (E)	Realiza do ATLETISMO , saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento		
	Sensibilidade estética e artística (H)	Realiza da GINÁSTICA , as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos.		
	Consciência e domínio do corpo. (J)	Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS.		
<u>Área dos Conhecimentos</u>	Linguagens e textos (A)	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.	15%	
	Informação e comunicação. (B)	Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		

*Tendo em consideração a característica da disciplina, de dimensão prática, a sua aprendizagem e avaliação carecem duma participação efectiva na aula. Assim a percentagem deste domínio a avaliar está diretamente ligada à realização das aulas práticas, proporcional à relação entre o número de aulas realizadas, após se retirar o número de faltas de material e o total de aulas, sendo calculado pela seguinte fórmula:

Em função da percentagem.

a **Dimensão Psicomotora** =

$$\frac{(\text{número de aulas realizadas pelo aluno} \times 65)}{(\text{número de aulas práticas dadas pelo professor})}$$

Exemplo: O professor deu no 1º período 32 aulas práticas, e o aluno realizou 20 aulas práticas. A percentagem a que este aluno será avaliado nesta dimensão será:

$$\frac{20 \times 65}{32}$$

$$X = 40,6\% \text{ (num total de 65\%)}$$

DIMENSÃO ATITUDES E VALORES - 20%

Participativo;	Age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor	20%	- Registos diários**;
Colaborador;	Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem		
Cooperante;	Coopera na preparação e organização dos materiais		
Responsável/;	É empenhado e interessado		
Autónomo;	Revela interesse pelas aprendizagens		
Autoavaliador;	É autónomo na realização das tarefas		
Cuidador de si e do outro;	Aplica cuidados de higiene pessoal e segurança		
	Respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança		

**A obtenção da percentagem de avaliação desta dimensão é feita pelo número de ocorrências registadas na ficha de observação do professor, de acordo com a seguinte escala:

Ocorrências	Percentagem
0	20%
1	19%
2	18%
3	17%
9(...)	(...)
≥ 20	0%

Condições especiais de avaliação

Alunos dispensados da componente prática - Artigo 15.º da Lei nº51/2012 de 5 de setembro - Estatuto do Aluno.

Sempre que um aluno apresentar um **atestado médico** que de alguma forma o condicione na participação das atividades físicas propostas de acordo com o currículo estipulado, os critérios de avaliação serão adequados no domínio do “Saber/ Saber fazer”, em função da situação particular do aluno.

- Dispensa total das atividades da aula - se o atestado médico impedir a participação total do aluno nas atividades práticas da aula, não será realizada a avaliação dos parâmetros relativos à “Aptidão Física” e “Atividades Físicas”. Para estes alunos a ponderação do parâmetro “Conhecimentos” será adaptada, passando a valer 80% da classificação.
- Dispensa parcial das atividades da aula: nos casos em que o atestado médico impedir apenas a realização de determinadas atividades, a avaliação do aluno deverá ser adaptada às suas características e capacidades.

Anexo 12 – Critérios de avaliação do 10º ano.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º ANO (SECUNDÁRIO)

DIMENSÃO COGNITIVA – 80%				
DOMÍNIOS CURRICULARES	PERFIL DO ALUNO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	AVALIAÇÃO	
			PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia (G) Bem-estar saúde e ambiente (J) Consciência e domínio do Corpo	O aluno deve ser capaz de: desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITESCOLA, para a sua idade e sexo.	80%*	OPÇÃO 1 ** Testes escritos (20%) Testes práticos (60%)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia (H) Sensibilidade estética e artística (J) Consciência e domínio do corpo (G) Bem-estar, saúde e ambiente	Voleibol/ Basquetebol/ Andebol: Cooperação para o alcance dos objetivos nos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções de acordo com as fases do jogo, aplicando regras como jogado e/ou árbitro. Atletismo: Realizar e analisar saltos corridas lançamentos e marcha cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento como praticante e/ou juiz Ginástica Artística: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e/ou de grupo (acrobática, solo ou aparelhos) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Dança: apreciar, compor e realizar, nas atividades rítmicas expressivas (dança, danças sociais e danças tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.		OPÇÃO 2 ** Testes práticos (80%)
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	(A) Linguagens e textos (B) Informação e comunicação (I) Saber científico, técnico e tecnológico	O aluno deve ser capaz de: relacionar a aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sócio cultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a		

		industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Demonstrar conhecimentos na prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória		
--	--	--	--	--

*Tendo em consideração a característica da disciplina, de dimensão prática, a sua aprendizagem e avaliação carecem duma participação efetiva na aula. Assim a percentagem deste domínio a avaliar está diretamente ligada à realização das aulas práticas, proporcional à relação entre o número de aulas realizadas, após se retirar o número de faltas de material e o total de aulas, sendo calculado pela seguinte fórmula:

Em função da percentagem,

Os Domínios (Área da Aptidão Física e Área das Atividades Físicas) = $(\text{número de aulas realizadas pelo aluno} \times 80\%) / (\text{número de aulas práticas dadas pelo professor})$

Exemplo: O professor deu no 1º período 32 aulas práticas, e o aluno realizou 20 aulas práticas. A percentagem a que este aluno será avaliado nesta dimensão será: 20×80

32

X = 50% (num total de 80%)

**Escolha da opção exclusiva do Docente.

DIMENSÃO ATITUDES E VALORES – 20%

ATITUDES	E) Relacionamento interpessoal F) Desenvolvimento pessoal e autonomia	Realiza com empenho as tarefas propostas na aula (10%)	20%	Fichas de observação
		É assíduo e pontual (5%)		
		Relaciona-se bem com os colegas e o professor (5%)		

Teste Sumativo de Educação Física

Futsal/Ginástica de aparelhos/Basquetebol/Ginástica de solo

1. Email *

2. Primeiro e último nome. *

ATENÇÃO! Lê cuidadosamente cada pergunta e a modalidade desportiva a que se refere. Há perguntas em que podes selecionar mais do que uma resposta correta. BOA SORTE! :)

Futsal

3. O jogo pode iniciar, se os jogadores de ambas as equipas tiverem o equipamento *
de cor igual.

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

4. As equipas são constituídas por 5 jogadores em campo, dos quais um será o *
guarda-redes.

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

- ▲ 5. As substituições são ilimitadas e podem efetuar-se sempre, esteja a bola em jogo *
ou não.

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

6. O jogo de Futsal tem uma duração de 4 períodos de 10 min cada um. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

7. No futsal existe fora de jogo. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

8. Fazem parte das Habilidades Motoras Técnicas: o passe, a receção e a condução de bola *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

9. Fazem parte das Habilidades Motoras Táticas: a penetração e a contenção. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

- ▲ 10. Devemos recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar a superioridade numérica. *

Marcar apenas uma oval.

- Verdadeiro
 Falso

11. A penetração é um princípio defensivo e a contenção é um princípio ofensivo. *

Marcar apenas uma oval.

- Verdadeiro
 Falso

12. É golo na mesma, quando a bola não ultrapassa completamente a linha de baliza. *

Marcar apenas uma oval.

- Verdadeiro
 Falso

Ginástica de Aparelhos

13. Como se chama este aparelho? *



Marcar apenas uma oval.

- Cavalo
- Bock
- Mesa
- Trave

14. Como se chama este aparelho? *



Marcar apenas uma oval.

- Minitrampolim
- Trampolim
- Cama Elástica
- Reuther

15. Como se chama este aparelho? *



Marcar apenas uma oval.

- Minitrampolim
- Trampolim
- Cama Elástica
- Reuther

16. Como se chama este aparelho? *



Marcar apenas uma oval.

- Minitrampolim
- Bock
- Cavalo
- Reuther

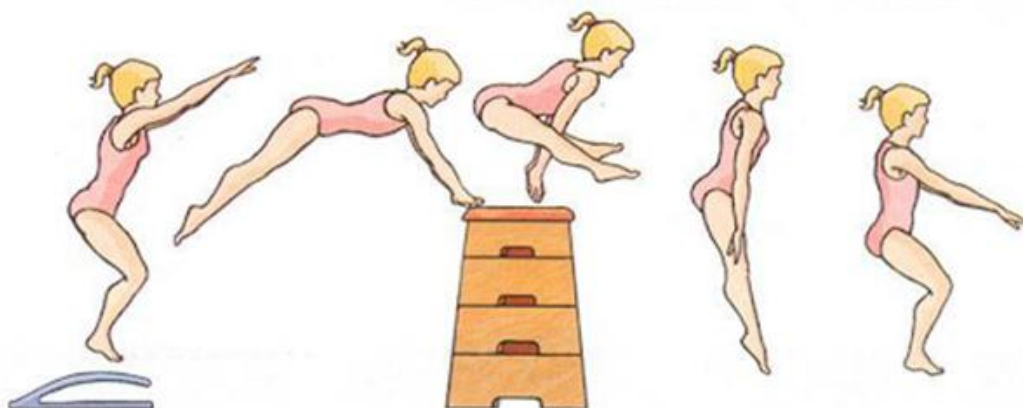
17. Como se chama este aparelho? *



Marcar apenas uma oval.

- Trave
- Bock
- Cavalo
- Reuther

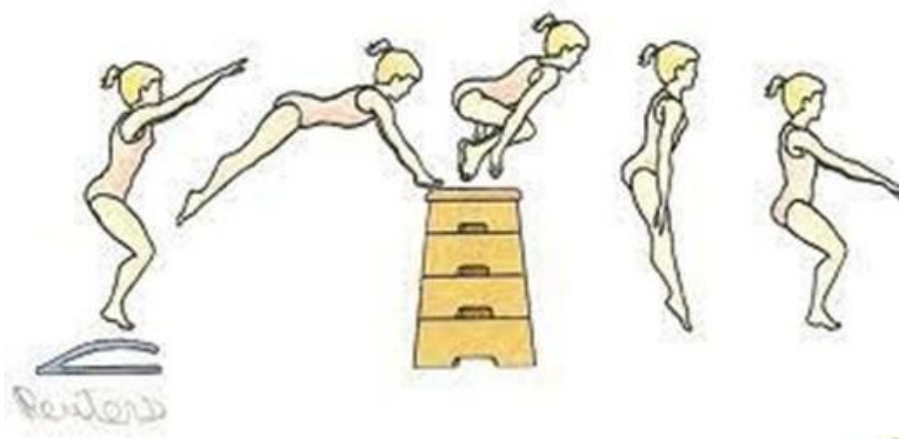
18. Identifica o salto representado na imagem *



Marcar apenas uma oval.

- Salto de Eixo
- Salto Entre-mãos
- Salto de Carpa
- Salto em Extensão

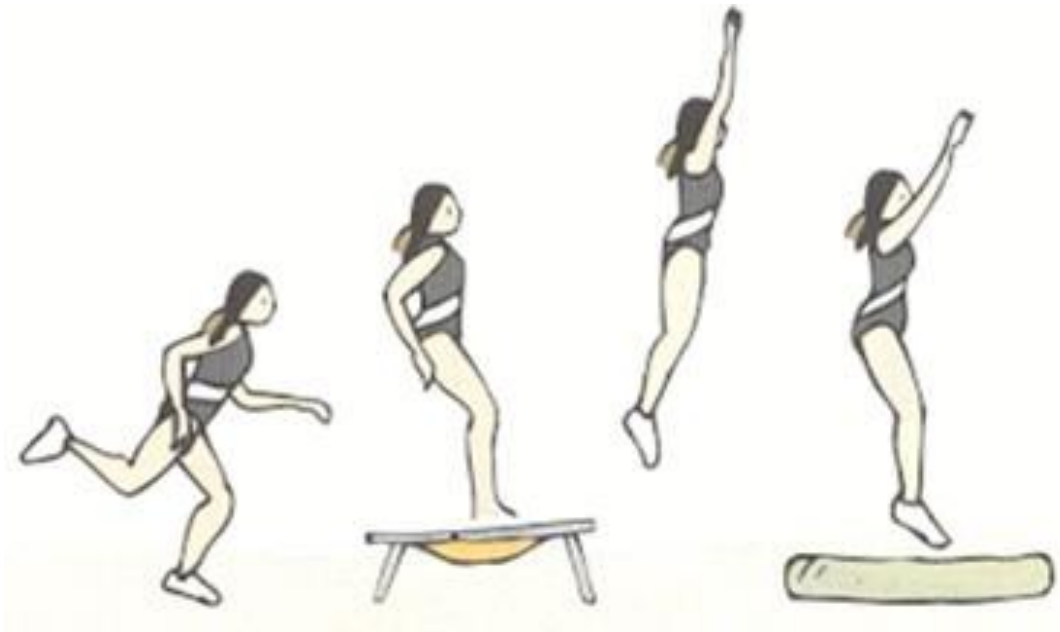
19. Identifica o salto representado na imagem *



Marcar apenas uma oval.

- Salto de Eixo
- Salto Entre-mãos
- Salto de Carpa
- Salto em Extensão

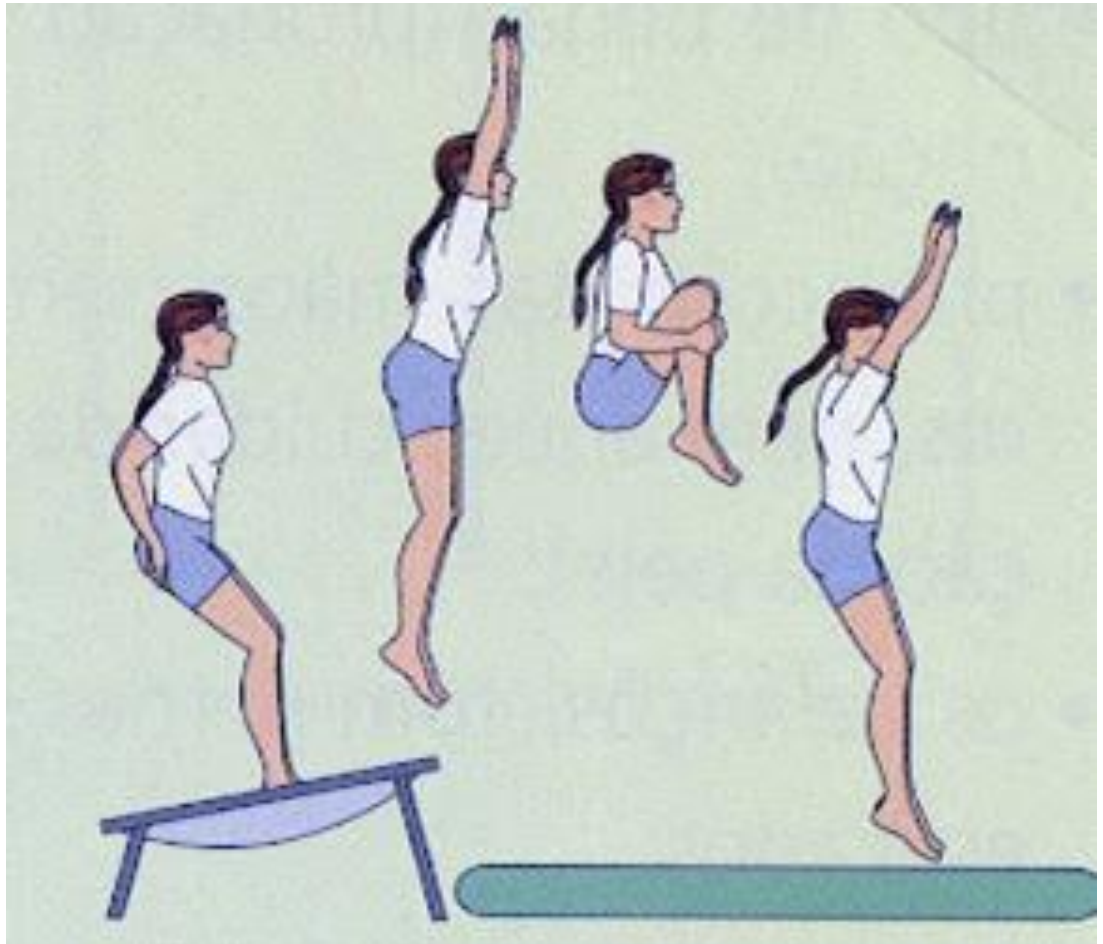
20. Identifica o salto representado na imagem *



Marcar apenas uma oval.

- Salto em Extensão
- Pirueta
- Salto Engrupado
- Salto de Carpa

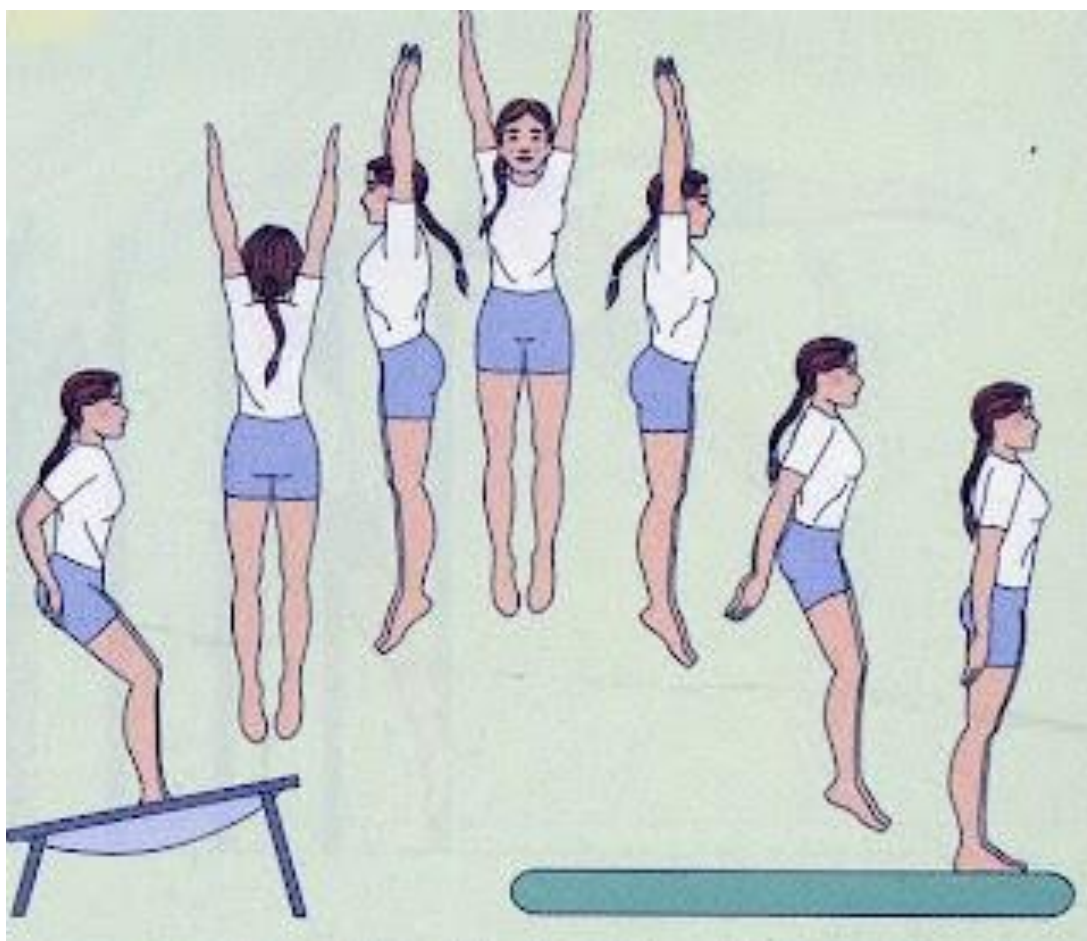
21. Identifica o salto representado na imagem *



Marcar apenas uma oval.

- Salto em Extensão
- Pirueta
- Salto Engrupado
- Salto de Carpa

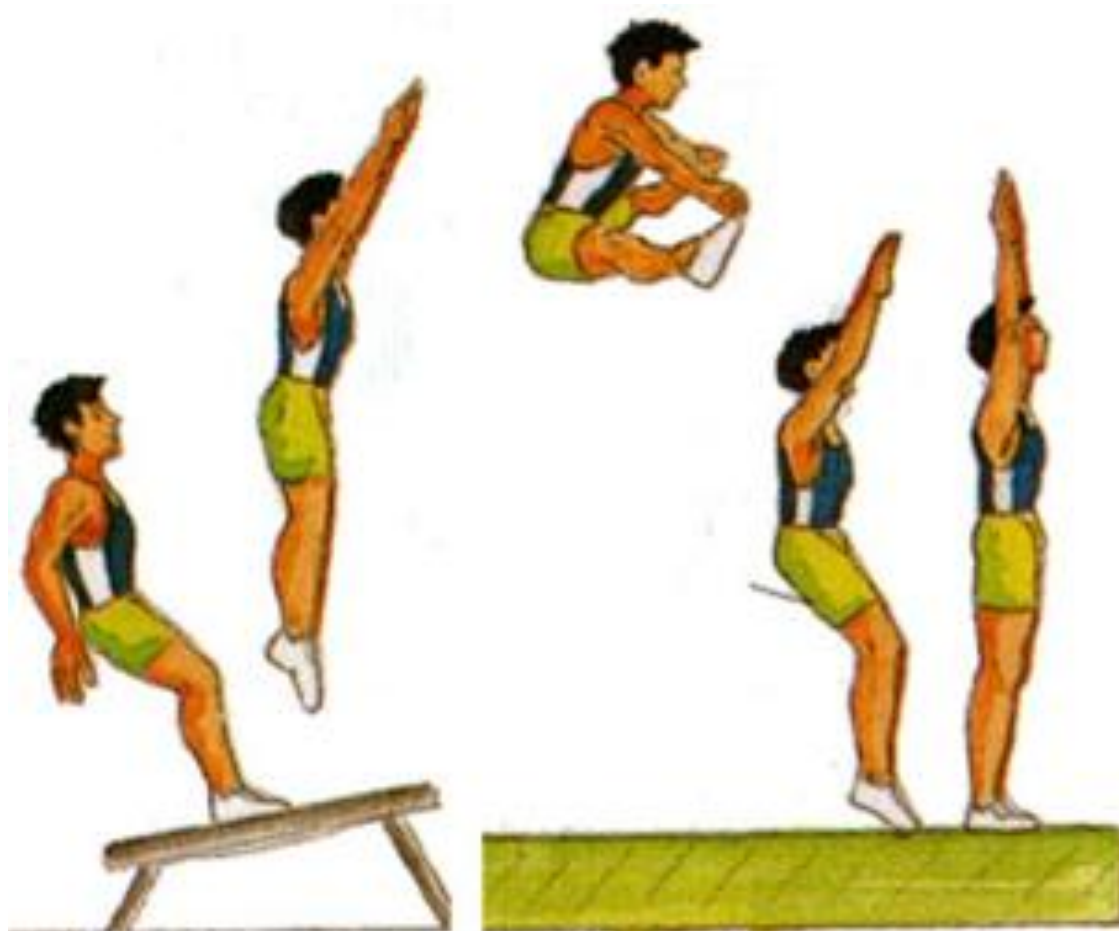
22. Identifica o salto representado na imagem *



Marcar apenas uma oval.

- Salto em Extensão
- Pirueta
- Salto Engrupado
- Salto de Carpa

23. Identifica o salto representado na imagem *



Marcar apenas uma oval.

- Salto em Extensão
- Pirueta
- Salto Engrupado
- Salto de Carpa

24. No salto de eixo, é importante: *

Marcar apenas uma oval.

- Baixar a bacia
- Forte impulsão
- Enrolar
- Realizar a chamada com 1

25. No salto entre mãos, é importante: *

Marcar apenas uma oval.

- Elevar a bacia
- Fraca impulsão
- Realizar a chamada com 1 pé
- Passar os membros inferiores fora das mãos

26. Na trave, é importante: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Manter o olhar fixo em frente para ajudar no equilíbrio
- Colocar o pé no centro da trave
- Postura alinhada
- Passos longos e descontrolados.
- Colocar os membros superiores juntos ao corpo

27. No minitrampolim, é importante: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Forte impulsão dos membros inferiores
- Realizar uma chamada simultânea (2 apoios), no minitrampolim
- Aterrar com os pés assimétricos e joelhos estendidos
- Não amortecer a queda.

Basquetebol

28. A equipa que está a atacar tem _____ segundos para fazer uma tentativa de lançamento. Caso o lançamento não seja realizado ou não atinja o arco, a posse de bola é perdida. *

Marcar apenas uma oval.

- 24
- 5
- 8
- 3

29. As equipas são constituídas por 5 jogadores em campo. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

30. As substituições são ilimitadas e podem efetuar-se sempre, esteja a bola em jogo ou não. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

31. O jogo de basquetebol tem uma duração de 4 períodos de 10 min cada um. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

32. No basquetebol existe fora de jogo. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

33. Fazem parte das Habilidades Motoras Técnicas: o passe, o lançamento, o drible e a formação da equipa. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

34. Fazem parte das Habilidades Motoras Táticas: o posicionamento e a formação. *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

35. O jogo de basquetebol formal é iniciado com um "bola ao ar", também chamado de "Jump Ball". *

Marcar apenas uma oval.

Verdadeiro

Falso

36. Encestei dentro da linha de 3 pontos, quantos pontos a minha equipa ganhou? *

Marcar apenas uma oval.

2

3

1

37. A minha equipa recuperou a bola, quanto tempo temos para passar o meio-campo? *

Marcar apenas uma oval.

8 segundos

5 segundos

3 segundos

24 segundos

38. Tenho a bola nas mãos, quantos passos posso dar sem "driblar"? *

Marcar apenas uma oval.

39. Quando realizo um lançamento para o cesto, devo_____.*

Marcar apenas uma oval.

- Partindo da posição base, enquadrar-me com o cesto
- Segurar a bola com as duas mãos
- Fazer uma extensão simultânea de membros superiores
- Lançar a bola
- Todas as afirmações acima estão corretas

Ginastica de Solo

40. Em competição, na modalidade de ginástica de solo, os atletas são classificados com base em dois parâmetros: *

Marcar apenas uma oval.

- Nota de dificuldade e nota de execução
- Nota de performance e nota de qualidade
- Nota de tempo e nota de execução
- Apenas é atribuída uma nota final

41. Na roda devo: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Realizar o apoio alternado das mãos no solo, na mesma linha de movimento dos pés
- Esticar os membros inferiores
- Terminar lateralmente
- Terminar frontalmente

42. Na rodada devo: *

Marcar tudo o que for aplicável.

43. No rolamento à frente, é importante: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Colocar o queixo ao peito
- Mãos à largura dos ombros colocadas no solo
- Partir de uma posição deitada
- Manter o olhar em frente

44. No rolamento à retaguarda, é importante: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Colocar o queixo ao peito
- Assumir uma posição de "bola", ao fechar e unir o corpo
- Olhar para cima
- Não impulsionar os membros inferiores

45. No apoio facial invertido de cabeça, é importante: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Apoiar a testa no solo e formar um triângulo com as mãos e cabeça
- Empurrar o solo com os membros superiores
- Não manter o corpo estável
- Partir de uma posição em pé

46. No apoio facial invertido de braços é importante: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Colocar as mãos à largura dos ombros
- Ter o corpo alinhado verticalmente
- Abrir os membros inferiores
- Utilizar a corrida

47. Quais são os elementos de ligação que conheces: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Salto de tesoura
- 1/2 pirueta
- Pirueta
- Afundo
- Roda
- Rodada
- Rolamento à frente
- Rolamento à retaguarda

48. Quais são os elementos de equilíbrio que conheces: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Avião
- Vela
- Ponte
- Afundo
- Pirueta
- 1/2 pirueta
- Salto de tesoura

49. No avião, devo: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Estabilizar bem o apoio
- Abrir os membros superiores
- Fixar o olhar num ponto
- Olhar para o chão

50. Na vela, devo: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Levantar os membros inferiores em completa extensão
- Colocar as mãos na parte de trás da minha cintura para ajudar no equilíbrio
- Colocar-me em pé
- Elevar um membro inferior

51. Na ponte, devo: *

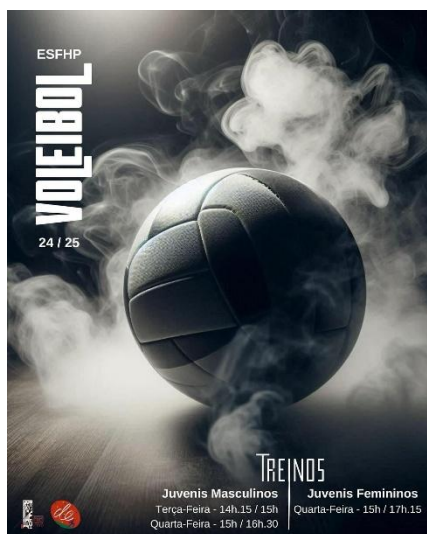
Marcar tudo o que for aplicável.

- Colocar as mãos à largura dos ombros
- Arquear o meu tronco com as costas viradas para o chão
- Realizar uma impulsão vertical
- Elevar alternadamente os membros inferiores

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo 14 – Registo fotográfico do Grupo-Equipa de Voleibol Masculino.



Anexo 15 - Registo fotográfico do Torneio de Voleibol



Anexo 16 - Registo fotográfico da atividade “Educação Física na Biblioteca”.

"EDUCAÇÃO FÍSICA NA BIBLIOTECA"

"So Win". A (nova) publicidade da Nike como potenciadora do empoderamento feminino
1 de Abril - 11h.45h/13h.15
Prof. José Pedro Fernandes

Metabolismo e Nutrição
29 de Abril - 10h.05/11h.35
Prof. Bruno Teixeira

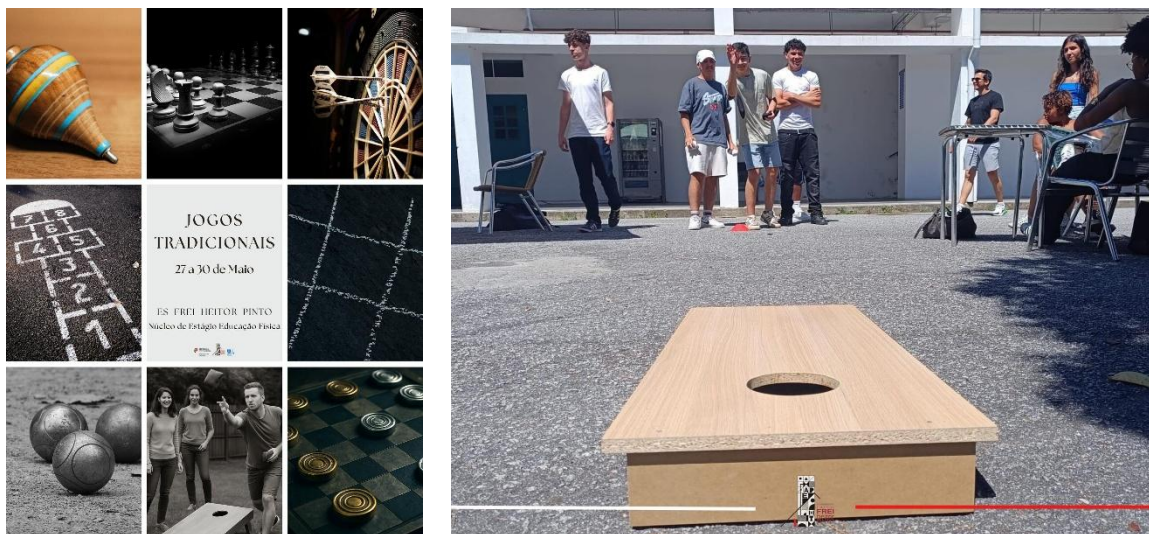
Ética no Desporto
30 de Abril - 10h.05/11h.35
Prof. Rúben Abreu

Saúde Mental:
O Impacto da Atividade Física
30 de Abril - 11h.45/13h.15
Prof. Érika Paesfiche

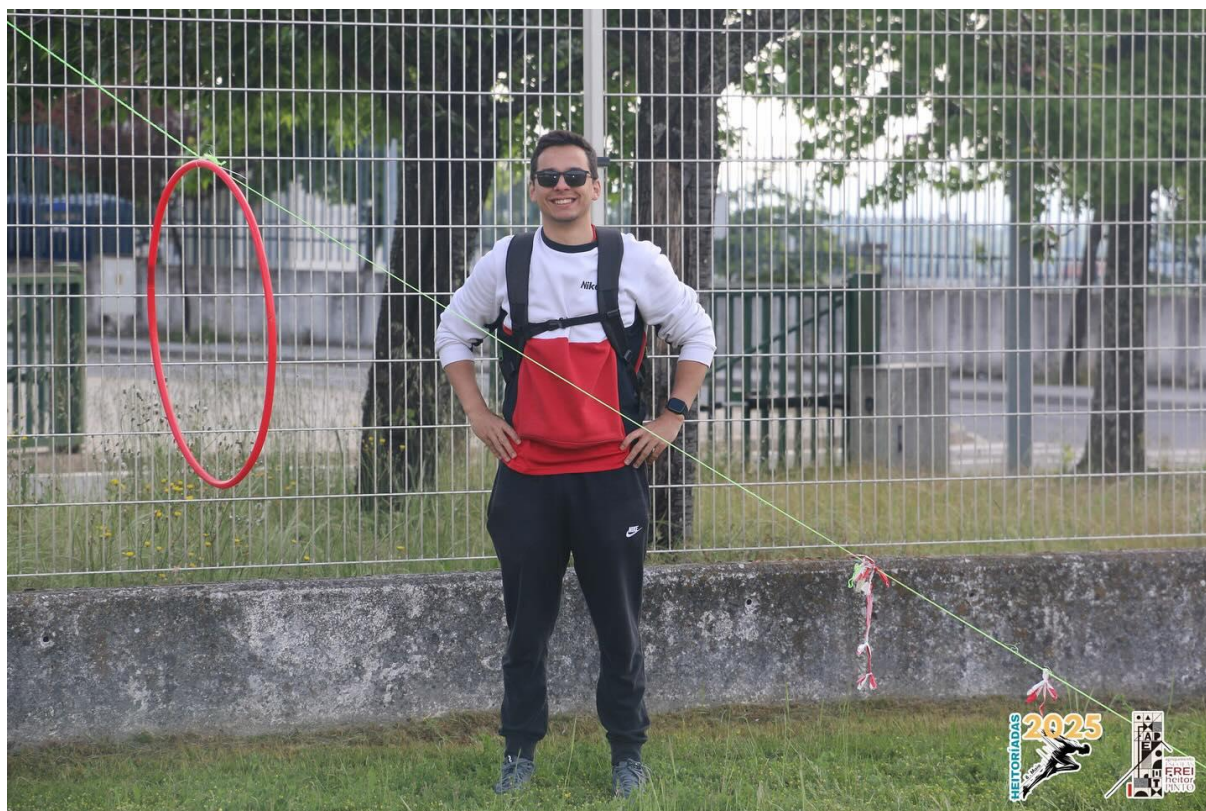
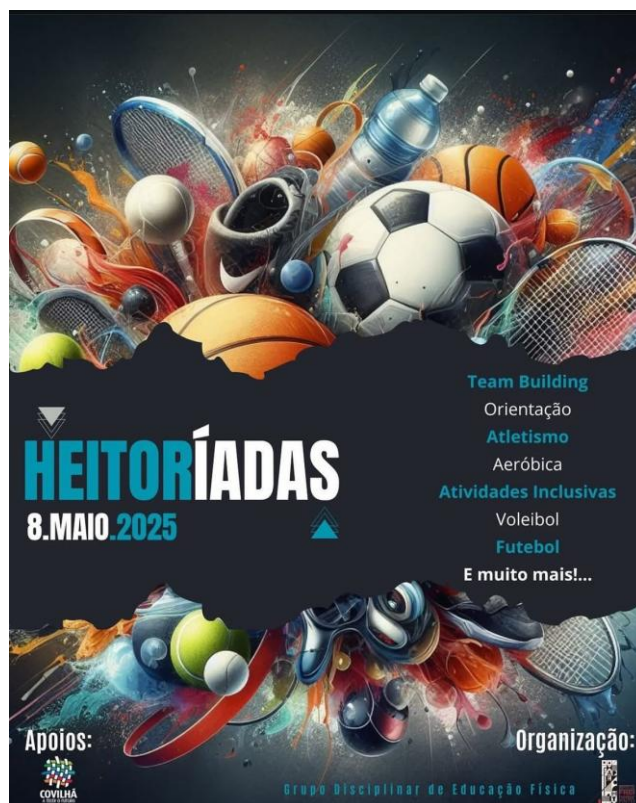
BIBLIOTECA DA E.S.F.H.P.
NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESFHP



Anexo 17 - Registo fotográfico da atividade “Jogos Tradicionais”.



Anexo 18 - Registo fotográfico da atividade “Heioríadas”.





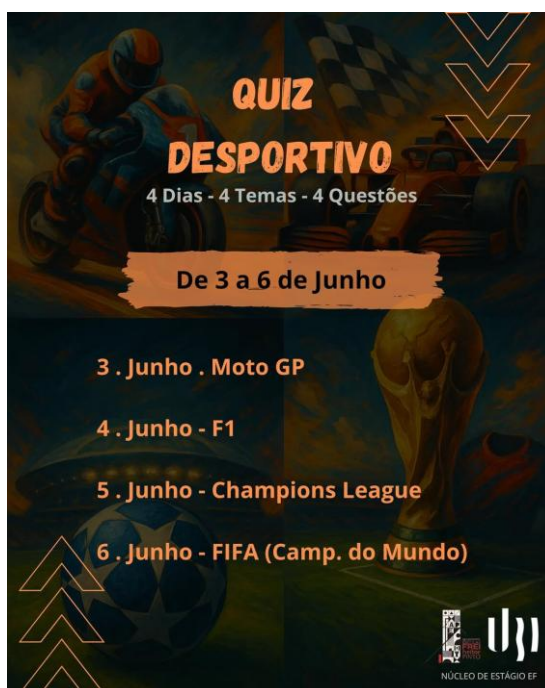
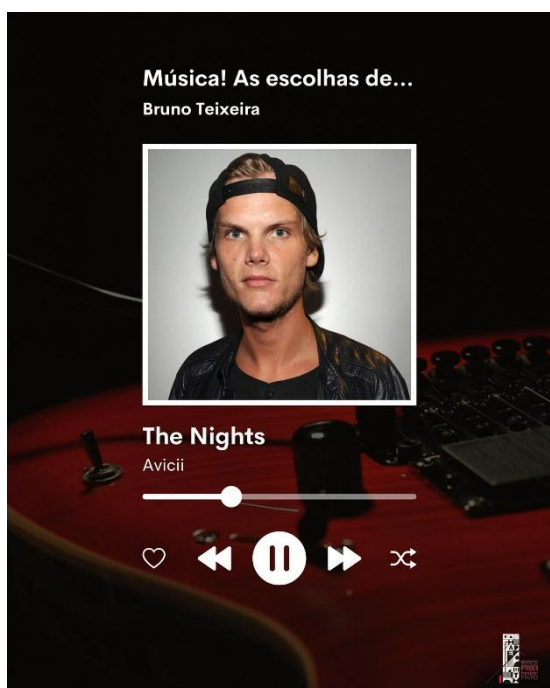
Anexo 19 - Registo fotográfico da atividade “Orienta-te”.



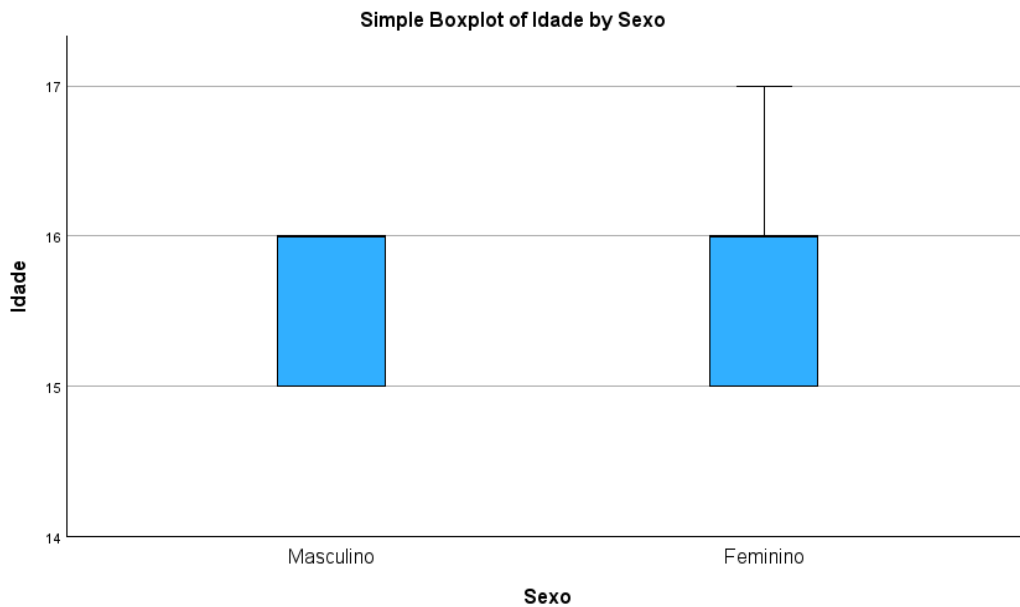
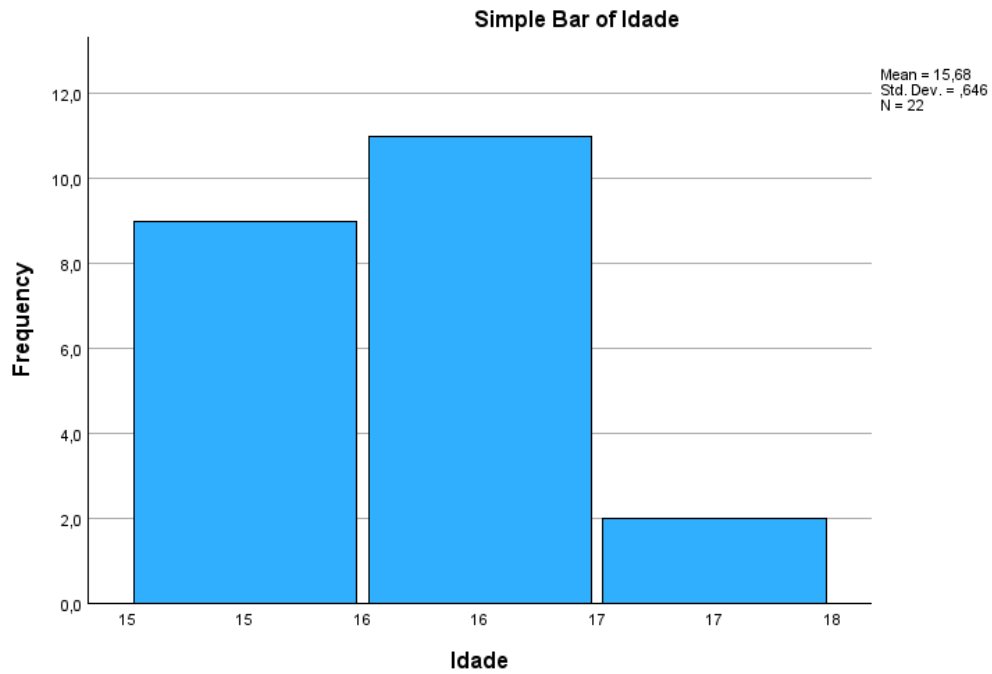
Anexo 20 - Registo fotográfico dos diversos encontros/torneios do Grupo-Equipa de Badminton.



Anexo 21 - Registo fotográfico de diversas atividades.



Anexo 22 – Tabela de estatística descritiva, valores mínimos e máximos, frequência, média, desvio padrão, moda, mediana e variância da amostra.



Statistics

		Idade	Sexo
N	Valid	22	22
	Missing	0	0
Mean		15,68	,50
Median		16,00	,50
Mode		16	0 ^a
Std. Deviation		,646	,512
Variance		,418	,262
Minimum		15	0
Maximum		17	1
Sum		345	11

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Idade

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	9	40,9	40,9	40,9
	16	11	50,0	50,0	90,9
	17	2	9,1	9,1	100,0
Total		22	100,0	100,0	

Sexo

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Masculino	11	50,0	50,0	50,0
	Feminino	11	50,0	50,0	100,0
Total		22	100,0	100,0	

Anexo 23 – Exemplar do Consentimento Informado elaborado.



CONSENTIMENTO INFORMADO

Para a realização de filmagens, na aula de Educação Física

No âmbito da disciplina de Educação Física, lecionada pelo Núcleo de Estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, será desenvolvido um projeto de investigação com o objetivo de analisar a eficácia de metodologias distintas, na aprendizagem do basquetebol. Durante a Unidade Didática, dedicada a esta modalidade, os alunos realizarão diversas tarefas práticas, cuja execução seria registada em vídeo em dois momentos distintos. Estas gravações permitirão uma análise detalhada e criteriosa do desempenho dos alunos, possibilitando a comparação de resultados e a avaliação do impacto das diferentes metodologias.

Comprometemo-nos que as gravações realizadas serão estritamente confidenciais e utilizadas exclusivamente para efeitos dos nossos projetos de investigação e que após a análise das mesmas, estas serão destruídas. Garantiremos ainda o anonimato de todos os alunos que participem nos estudos.

Declaro que consinto não consinto (assinalar com X a opção pretendida) que o meu educando, menor de idade, participe nas filmagens, no âmbito do projeto de investigação desenvolvido.

Professor Titular da Turma/
Orientador Cooperante

Encarregado de Educação

Anexo 24 – Tabela de classificação dos alunos, por níveis de desempenho.

Nº	Educação Física	10º ano	Dimensão Cognitiva						Avaliação Prática (100%)	Classificação (NI, NE, NA)
		Habilidades Motoras								
	Técnicas				Táticas					
	Posição Base	Passe	Drible	Lançamento	Ressalto	Posicionamento	Desmarcação			
	5%	15%	10%	20%	10%	20%	20%	100%		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										