



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

Carlos Manuel Pires Silva

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

Orientador: Prof. Doutor Bruno Travassos

Covilhã, Junho de 2018

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou sua construção.”

Paulo Freire

Dedicatória

A maturidade transmite-nos através do tempo a doçura e a delicadeza com que os nossos Pais nos educaram e nos influenciam no percurso da nossa vida.... A transmissão de conhecimento, de sabedoria e de aprendizagem deve ter sempre presente, a educação, a ambição, a cultura, a experiência e a humildade com que os nossos Pais nos ensinaram todos os dias, a enfrentar e a conquistar, as etapas da nossa vida. Bem hajam muito forte aos meus Pais.

Francisco, Inês e Sandra Silva, sem vocês seria impossível. Por tudo o que nos liga e o que nos leva a sentir todos os dias, esta forte sensação que juntos jamais seremos vencidos. Todas as horas que tivemos que estar separados, mas nunca estivemos longe, visto estarem sempre presentes no meu coração e na minha alma. Juntos para sempre meus amores.

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor Bruno Travassos, pela sua frontalidade, pela sua disponibilidade e pela colaboração na orientação deste trabalho.

Aos Professores João Pedro Teles, João Belém, Armado Riscado, Celeste Gonçalves, Catarina Ferreira, Paulo Serra, Paula Pinto, Vítor Ângelo. Obrigado pelo apoio, colaboração e companheirismo.

Aos alunos do 12ºAno de Economia do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano de Castelo Branco.

Aos alunos do Desporto Escolar e atletas federados de Futsal, do Escalão de Iniciados Masculinos do Distrito de Castelo Branco (17/18) e aos seus pais. Que grande época. E a toda a estrutura do Desporto Escolar Distrital de Castelo Branco e da Associação de Futebol de Castelo Branco.

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

Resumo

Este documento apresenta um trabalho de reflexão autobiográfica da atividade de docência na área disciplinar de educação física, no sentido de sustentar a prática profissional ao nível do Ensino da Educação Física no 3º ciclo e no Ensino Secundário, bem como um projeto de investigação no âmbito da análise da prática do desporto escolar e federado. Desta forma, foi realizada numa reflexão pessoal de mais uma experiência pedagógica, condizente ao estágio, ao nível do ensino da EF numa turma de 12º ano da Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco. Desta experiência pedagógica apresentamos o planeamento do ano letivo, das atividades desenvolvidas ao longo deste ano letivo (2017/2018), tanto ao nível da observação e lecionação, como da relação com a comunidade escolar, bem como dos aspetos relacionados como os objetivos do professor e da escola/grupo de Educação Física. Foi ainda realizada uma reflexão sobre o contributo desta prática profissional para a formação contínua de um professor de Educação Física e consequente capacitação para intervenção ao nível do 3º ciclo e Ensino Secundário. Por fim, o projeto de investigação desenvolvido teve como objetivo a comparação, da prática de alunos do desporto escolar no escalão de iniciados masculinos, com a prática de atletas federados da associação distrital no escalão de iniciados masculinos, no Distrito de Castelo Branco. Os resultados revelaram diferenças ao nível do número de praticantes federados e praticantes no desporto escolar, na modalidade de futsal no escalão de iniciados masculinos, no distrito de Castelo Branco. A prática do futsal é tendencialmente maior nos alunos do desporto escolar em relação aos do desporto federado. Este estudo deverá alertar as autoridades com responsabilidade desportivas, no aproveitamento da prática do desporto escolar para transportar algum conhecimento de interligação para a prática, para o treino e para o jogo federado. O Desporto Escolar, poderá ser uma das bases de suporte para potenciar o início da formação dos jovens jogadores, contribuindo com um trabalho adequado e continuado das ações e comportamentos que mais importância têm na formação inicial dos jovens jogadores. Este tipo de formação, deverá ser usado como um trampolim, podendo ter um papel prioritário em termos de formação. Consideramos assim que a prática de Futsal no desporto escolar, poderá constituir-se como um momento chave, para a aprendizagem e melhoria de aspetos relacionados com aprendizagem de fatores técnico-táticos desta modalidade desportiva.

Palavras-chave

Educação Física, Futsal, Desporto Escolar, Desporto Federado, Iniciados Masculinos, Castelo Branco.

Abstract

This document presents a study of an autobiographical reflection of the teaching activity in the school subject of Physical Education, so as to sustain the professional practise at the level of the teaching of Physical Education in the Basic and Secondary Education, as well as a project of investigation concerning the analysis of the practise of School Sport and Federated Sport. To this purpose a personal reflexion was made from my personal practise experience with a 12th grade class of school Amato Lusitano in Castelo Branco.

From this pedagogical experiment we present the annual planning, the activities developed throughout the school year (2017/2018), both in what concerned observation, teaching, the relation with the school community, and also the aspects concerning the teacher's aims, school/Physical Education group's aims, and the planning of the activities developed.

It was also made a reflexion about the impact of this professional practise to the continuous training of a Physical Education teacher, and its reflexion on the intervention skills in Basic and Secondary Education.

Finally, this investigation project aimed mainly to compare the practise of students (male initiates) in School Sport, with the practise of federated athletes of the district association of male initiates, in Castelo Branco district. The results show differences at the level of the number of federated participants and School Sport participants of Futsal in the category of male initiates, in the district. The practise of Futsal tends to be more frequent in students of School Sport than in the ones who are federated. The present study should alert the authorities with sports responsibility to the importance of the practise of School Sport and use it to enrich the practise, training and federated game.

School Sport could be a basis support to potentiate the beginning of young players' training, contributing, this way, with a proper and continuous work of the actions and behaviours, so crucial in the initial training of young players. Such type of training can work as a trigger. Thus, we believe that the practise of Futsal, in School Sport, can have a crucial role in terms of training, and is a key-moment to the learning and improvement of technical-tactical factors of the practise of Futsal.

Keywords

Futsal, School Sport, Federated Sport, Male Initiates, Physical Education, Castelo Branco.

Índice

Capítulo 1 - Introdução	1
1.1. Contextualização da formação inicial vs formação continuada	2
1.2. Reflexão autobiográfica	3
Capítulo 2 - Enquadramento e realização da prática profissional	6
2.1. Referências ao contexto de natureza conceptual, legal, institucional	6
2.1.1. Caracterização do Agrupamento (AEAL)	6
2.2. Evidência reflexiva acerca da prática profissional	9
2.2.1. Plano de Desenvolvimento Educativo	9
2.2.2. Reflexão	20
2.2.3. Retrospectiva da Prática Pedagógica	23
2.2.4. Considerações Finais	25
Capítulo 3 - Estudo de investigação	26
3.1. Introdução	26
3.2. Objetivo	28
3.3. Metodologia	28
3.3.1. Amostra	28
3.3.2. Variáveis	28
3.3.3. Análise Estatística	28
3.3.4. Resultados	29
3.3.5. Discussão de Resultados	32
3.4. Conclusão	35
3.4.1. Limitações	36
3.4.2. Futuras Investigações	36
Bibliografia	37
Anexos	39
Anexos 1 - Planificação Anual da Disciplina de Educação Física - Ens. Secundário	39
Anexos 2 - Matéria Teórica de Avaliação de Educação Física - Ens. Secundário	40

Anexos 3 - Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física - Ens. Secundário	42
Anexos 4 - Planos de Aula	43
Anexos 5 - Registo da Ficha de Avaliação de Educação Física do 12ºCTE	57
Anexos 6 - Mapa dos Espaços da Escola - Sede de Agrupamento da ESAL	58
Anexos 7 - Plano Anual de Atividades de Educação Física/Desporto Escolar	59

Lista de Figuras

Figura 1. Praticantes de Futsal federado e não federado, no distrito de CB no escalão de Iniciados Masculinos.....	29
Figura 2. Percentagem de praticantes de Futsal no DE e no DF, no distrito de CB no escalão de Iniciados Masculinos.....	30

Lista de Tabelas

Tabela 1. Número de praticantes de Futsal do DE e do DF, no distrito de CB	
por Concelho, no escalão de Iniciados Masculinos	31

Lista de Acrónimos

AEAL	Agrupamento de Escolas Amato Lusitano
EF	Educação Física
DE	Desporto Escolar
DF	Desporto Federado
ESAL	Escola Secundária Amato Lusitano
GCDE	Gabinete Coordenador do Desporto Escolar
DGIDC	Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
CLDECB	Coordenação Local de Desporto Escolar de Castelo Branco
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
ASE	Ação Social Escolar
EBIJR	Escola Básica Integrada João Roiz
ADFCB	Associação Distrital de Futebol de Castelo Branco
UBI	Universidade da Beira Interior

Capítulo 1

Introdução

Este documento tem como objetivo apresentar um Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado/2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Para tal, pretende apresentar de uma forma crítica e refletida, a minha experiência vivenciada ao longo dos anos, enquanto professor de Educação Física e demais áreas ligadas ao processo ensino-aprendizagem, em todas as vertentes que constituem uma Prática Pedagógica, com particular destaque para análise da prática pedagógica realizada no corrente ano letivo numa turma do 12ºAno.

Este relatório de estágio pedagógico encontra-se dividido em três capítulos principais. O capítulo I faz uma reflexão da experiência profissional ao longo dos anos desde a formação inicial e passando pela formação continuada. O Capítulo II encontra-se mais diretamente relacionado com a atividade pedagógica desenvolvida na Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL), Castelo Branco, apresentando e analisando os conteúdos referentes à observação/lecionação da disciplina de Educação Física numa turma do 12º ano. Neste ponto destacamos a reflexão sobre os aspetos relacionados com os objetivos do professor e da escola/grupo de Educação Física (EF), bem como o planeamento das atividades desenvolvidas, quer ao nível das aulas, quer ao nível das atividades desenvolvidas no âmbito da relação com a comunidade escolar. Este tópico relacionado com a dinamização da escola merece relevo, visto que o grupo de Educação Física desempenha habitualmente um papel central na promoção deste tipo de práticas. Este capítulo terminará com uma reflexão sobre o contributo de mais um ano letivo na minha carreira de professor, destacando aspetos positivos e menos positivos.

O capítulo III foi dedicado à apresentação de um trabalho de investigação, diretamente relacionado com a observação/registo da comparação dos atletas praticantes no escalão de iniciados masculinos do Desporto Escolar e do Desporto Federado no distrito de Castelo Branco na modalidade de Futsal. Este trabalho foi realizado através dos dados cedidos pelas Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB) e pela Coordenação Local do Desporto Escolar de Castelo Branco (CLDECB), esta última com a sede no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL), na Escola Básica Integrada João Roiz (EBIJR). Neste sentido, apresentamos o tema, “Estudo comparativo de atletas federados e não federados no Distrito de Castelo Branco no escalão de iniciados masculinos.”, em que o mesmo termina com algumas recomendações e implicações práticas decorrentes dos resultados encontrados no presente estudo.

1.1. Contextualização da formação inicial vs formação continuada

Tendo tido um percurso académico baseado em conceitos teóricos de elevada qualidade com precursões sustentadas em experiências consolidadas pelos nossos promotores de ensino-aprendizagem, considero que a valorização da formação inicial é o pilar para uma futura carreira sólida, não se devendo ignorar a importância de uma formação contínua para que haja acompanhamento de tendências de aprendizagem e por sua vez aperfeiçoar a eficácia deste processo ao longo dos anos.

No ano letivo de 1989/1990 ingressei no Curso de Professores do Ensino Básico, na variante de Educação Física, no Instituto Politécnico de Castelo Branco, tendo-o frequentado durante quatro anos letivos. Obtive a classificação final de treze valores, qualificação que me conferiu a habilitação de Grau de Licenciado em Ensino de Educação Física, com o diploma profissional de Professor do 2ºCiclo do Ensino Básico. Desta forma, exerço funções docentes nestes últimos vinte e quatro anos, tendo já deparado com diferentes e divergentes medidas e políticas reformistas dos vários Ministros de Educação. Até ao presente ano letivo, desempenhei esta função docente centrado na missão de transmitir conhecimentos aos meus alunos, nesta ciência que estuda o movimento humano do corpo do ser humano, nas várias modalidades desportivas abordadas, em contexto de pavilhão/sala de aula, nos seus respetivos programas curriculares. Assim e tendo em conta várias variáveis, tais como, a idade, o género, o meio sociocultural e económico, as experiências desportivas ou a sua ausência, as condições físicas e materiais dos espaços desportivos e o ano letivo de escolaridade em que os(as) alunos(as) frequentavam, tentei transmitir conhecimento cognitivo, socio-afetivo e psicomotor dentro dos parâmetros de excelência para poderem enfrentar o novo ano/ciclo seguinte de escolaridade. Nesta tarefa cultural do processo ensino e aprendizagem nunca esqueci a transmissão de valores humanos, de espírito de grupo e equipa, sentido de esforço e sacrifício aliado ao prazer da prática da respetiva modalidade desportiva praticada pelo(a) aluno(a)/atleta privilegiando a sua boa condição física ligada às características específicas da mesma.

Parece-me importante referir que atitude de ensinar, requer liderança e controlo do contexto sala/pavilhão ou onde a aula decorre, baseado fundamentalmente na boa prática de dar bons exemplos para ganhar a confiança por parte dos seus alunos e dos seus encarregados de educação. Relativamente há minha prática pedagógica e profissional destes vinte e quatro anos de lecionação, teve como base um desenvolvimento e aperfeiçoamento no processo pedagógico do ensino-aprendizagem com planeamento de curto, médio e longo prazo na introdução de várias etapas de reflexão da formação continuada, de autoavaliação e de heteroavaliação. No entanto, tenho como objetivo lecionar em idades mais avançadas, com intuito de consolidar as suas aprendizagens, tendo já tido esta experiência de lecionação no Ministério de Educação e em Clubes Desportivos. Pretendo alcançar um caminho mais abrangente, e que me coloque em termos profissionais, em condições de poder concorrer também ao grupo de recrutamento 620, necessitando assim de obter o grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário.

1.2. Reflexão autobiográfica

Docente desde 1 de Setembro de 1993, no 2º e 3º ciclos de ensino básico e ensino secundário; treinador de Futebol de 1995/1996 a 1999/2000 e em 2005/2006; professor responsável de equipa do Futsal no Desporto Escolar em 1996/1997, de 1999/2000 a 2012/2013; professor de natação de 1996/1997 a 1998/1999.

Atividade Docente:

No que diz respeito à formação continuada, tal como referi anteriormente, teve início no dia um de setembro de mil novecentos e noventa e três na Escola Preparatória de Águeda, como professor contratado no Ensino Básico do 2ºCiclo, no grupo 260. No ano letivo seguinte de 1994/1995, fui contratado a um de setembro do corrente ano pela Escola E.B. 2º/3ºCiclos da Guarda no grupo 260, na qual exerci a função de Diretor de Turma do 6ºAno de escolaridade e também fui orientador de um estagiário de Educação Física do 2ºCiclo Ensino Básico, do Instituto Politécnico da Guarda. No ano letivo de 1995/1996 fui contratado pela Escola C+S do Teixoso no grupo 260, tendo apenas um grupo de equipa no Desporto Escolar na modalidade da Ginástica Desportiva. No ano letivo de 1996/1997 fui contratado novamente pela Escola C+S do Teixoso no grupo 620, onde exerci os cargos, de Delegado de Grupo de Educação Física com assento no Conselho Pedagógico, exerci a função de Diretor de Turma no 8ºAno de escolaridade, tendo um grupo de equipa do Desporto Escolar na modalidade de futsal. No ano letivo de 1997/1998 fui contratado pela Escola Secundária de Alcains no grupo 620, onde fui Diretor de Instalações Desportivas. No ano letivo de 1998/1999, entrei no Quadro da Administração Pública, passei para Nomeação Definitiva no Quadro de Zona Pedagógica de Castelo Branco, no grupo 260, na Escola E.B. 2º/3ºCiclos Serra da Gardunha no Fundão, onde exerci a função de Diretor das Instalações Desportivas. No ano letivo de 1999/2000 fui colocado na Escola C+S de Vila Velha de Ródão (posteriormente passou a Agrupamento de Escolas de Vila Velha de Ródão) no grupo de 260, exerci funções de Coordenador de Departamento de Expressões com assento no Conselho Pedagógico, de Diretor de Turma de 6ºAno de escolaridade, de Coordenador do Desporto Escolar, tendo um grupo de equipa do Desporto Escolar na modalidade de futsal. Nos anos letivos de 2000/2001 até ao ano de 2004/2005, exerci funções de Vice-Presidente do Conselho Executivo, de Vice-Presidente do Conselho Administrativo do Agrupamento de Escolas de Vila Velha de Ródão e lecionei nos grupos 260 e 620. No ano letivo 2005/2006 lecionei no Agrupamento de Escolas de Vila Velha de Ródão no grupo 260 e 620, exerci funções de Coordenador de Desporto Escolar e Diretor de Turma. No ano letivo 2006/2007 lecionei no Agrupamento de Escolas de 2º/3ºCiclos de Silvares do Fundão no grupo 260, exerci funções de Coordenador de Desporto Escolar e de Diretor de Instalações. Nos anos letivos de 2007/2008 e de 2008/2009 lecionei no Agrupamento de Escolas de 2º/3ºCiclos de Silvares do Fundão no grupo 260, exerci funções de Coordenador de Departamento de Expressões (Professor Avaliador) e de Coordenador do Desporto Escolar. Nos anos letivos de 2009/2010 a 2012/2013 lecionei no Agrupamento de Escolas de Vila Velha de Ródão nos grupos 260 e 620, exerci funções de Presidente do Conselho Geral durante 4 anos letivos, de Coordenador do Desporto Escolar e

Diretor de Turma no 6ºAno, 7ºAno, 8ºAno e 9ºAno de escolaridade. Nos anos letivos de 2013/2014 e 2014/2015 lecionei no Agrupamento de Escolas “Verde Horizonte” de Mação no grupo de 260 e 620, exerci funções de Diretor de Curso no CEFs (Cursos de Educação e Formação, Tipo-2) e Diretor de Turma do CEF de 3ºCiclo de escolaridade. Nos anos letivos de 2015/2016, 2016/2017 e neste 2017/2018, leciono no grupo 260 (1ºCiclo e 2ºCiclo) no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL), na Escola Básica João Roiz de Castelo Branco, orientei no ano letivo de 2016/2017 um Estagiário da UBI na prática letiva no 2ºCiclo do Ensino Básico.

Desta forma, nestes vinte e quatro anos de funções profissionais, tendo já lecionado a disciplina de Educação Física no 1ºCiclo, no 2ºCiclo, no 3ºCiclo e no Secundário, e também já tendo exercido e desempenhado variadíssimas funções e cargos, nomeadamente: presidente do conselho geral, vice-presidente do conselho executivo, vice-presidente do conselho administrativo, coordenador de departamento, diretor de turma, coordenador do desporto escolar, professor de grupos-equipas de desporto escolar (ginástica, futsal), vogal do secretariado de exames, coordenador do grupo dos horários da escola, coordenador de cursos profissionais, orientador da Formação em Contexto de Trabalho, de Supervisão e de Organização e Administração Escolar no Ministério de Educação.

Considero que esta experiência profissional me permite uma visão mais lata sobre o processo de ensino e aprendizagem de Educação Física, bem como sobre as políticas educativas a ela associadas. Neste âmbito destaco: a possibilidade de participar na construção do perfil dos alunos na área de educação física no ensino de terceiro ciclo e secundário, para assim atingirem bons resultados na aptidão física e aperfeiçoarem as aprendizagens de primeiro e segundo ciclo, usando a minha larga experiência de vinte e quatro anos. Proporcionar o aumento do número de horas de prática de atividade física nos alunos de 3ºCiclo e Secundário, tal como sucedeu nos grupos de equipa com alunos destas idades, os quais já lecionei e treinei, por exemplo no Clube do Desporto Escolar, em vários Agrupamentos. Potenciar os conhecimentos da minha experiência profissional com as novas aprendizagens adquiridas neste projeto de investigação em Ensino de Educação Física do 3ºCiclo e Secundário. Desta forma, pretendo adquirir este ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de EF no 3ºCiclo e Secundário, para poder lecionar no grupo 620 no Ministério de Educação e assim trabalhar com jovens/adultos num nível de ensino mais avançado com aprendizagens especializadas.

Atividade Desportiva:

Em termos de processo ensino-aprendizagem, e ligado ao treino, desempenhei as seguintes funções:

Futebol

- Treinador de Futebol de 11:

Época Desportiva 1995/1996 - Escalão Juvenis Masculinos - ADE da Covilhã

Época Desportiva 1996/1997 - Escalão Infantis Masculinos - Desportivo de C. Branco
Época Desportiva 1997/1998 - Escalão Iniciados Masculinos - Desportivo de C. Branco.

Época Desportiva 1998/1999 - Escalão Iniciados Masculinos - Desportivo de C. Branco.

Época Desportiva 2005/2006 - Escalão Iniciados Masculinos - Valongo de C. Branco.

Futsal

- Treinador de Futsal no Desporto Escolar:

Época Desportiva 1996/1997 - Escalão Juvenis Masculinos - Escola C+S do Teixoso.

Épocas Desportivas de 1999/2000 a 2012/2013 - Escalão Iniciados Masculinos - Escola dos 2º/3º Ciclos de Vila Velha de Ródão.

Épocas Desportivas de 2006/2007 a 2008/2009 - Escalão Iniciados Masculinos - Escola dos 2º/3º Ciclos de Silvares - Fundão.

Épocas Desportivas de 2009/2010 a 2012/2013 - Escalão Iniciados Masculinos - Escola dos 2º/3º Ciclos de Vila Velha de Ródão.

Natação:

- Treinador de Natação:

Ano Letivo 1996/1997 - Todos os escalões acima dos 5 anos (Adaptação ao Meio/Aquático, Aprendizagem e Elementar) - Tanque de Aprendizagem de Castelo Branco - Câmara de Castelo Branco.

Ano Letivo 1997/1998 - Todos os escalões (incluindo bebés a partir de 1 ano) - Desportivo de Castelo Branco.

Ano Letivo 1998/1999 - Todos os escalões (incluindo bebés a partir de 1 ano) - Desportivo de Castelo Branco.

Capítulo 2

Enquadramento e realização da prática profissional

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

De acordo com objetivo de desenvolvimento de um trabalho no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário desenvolvido na Universidade da Beira Interior (UBI), a prática profissional assume um papel preponderante na formação e, como tal, a apresentação de evidências de desenvolvimento de prática profissional nos 2º, 3º ciclos e secundário são preponderantes. Assim, o presente capítulo apresenta as principais preocupações relacionadas com a Prática Pedagógica, realçando as atividades de lecionação e de relação com a comunidade escolar desenvolvidas ao longo deste ano letivo (2017/2018). Apesar da lecionação em diferentes escolas e turmas, este relatório centrou-se sobre a observação e lecionação realizada na Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL), na turma de 12º ano. Para uma maior compreensão sobre a articulação do processo pedagógico face ao contexto escolar, serão ainda apresentados os objetivos do professor e da escola/grupo de EF, uma breve caracterização da escola, bem como as atividades desenvolvidas na escola ao longo do ano letivo. Este capítulo termina com uma reflexão final sobre a intervenção realizada ao longo do ano letivo enquanto professor de EF.

2.1.1. Caraterização do Agrupamento (AEAL)

2.1.1.1. Caraterização

O Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL), criado em julho de 2013, integra a Escola Secundária de Amato Lusitano (ESAL), a EBI João Roiz, a EB1 - Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/ EB1 do Valongo, e as EB1 Cebolais de Cima e Retaxo. O Agrupamento está sediado na Escola Secundária de Amato Lusitano, antiga escola técnica - Escola Comercial e Industrial de Castelo Branco. A partir de 1974, quando a distinção entre os diferentes tipos de escola desapareceu e o ensino passou a ser unificado, a escola passou a designar-se Escola Secundária de Castelo Branco com turmas desde o 7.º ao 11.º ano, tendo posteriormente sido acrescentado o 12.º ano ao Sistema Educativo Português. Em 1987, passou a designar-se Escola Secundária de Amato Lusitano. O ensino técnico-profissional, criado em 1983, teve grande sucesso na altura, continuando a distinguir-se na atualidade com o alargamento a novas áreas. A EBI João Roiz entrou em funcionamento em 2001/2002 e em 2003/2004, agregou 4 escolas do ensino básico - a EB1 Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/ EB1 do Valongo, a EB1 Cebolais de Cima e a EB1

Retaxo -, formando o Agrupamento de Escolas João Roiz de Castelo Branco. O Agrupamento tem um corpo docente cerca de 220 professores, maioritariamente de nomeação definitiva, constituindo um quadro com muita experiência letiva e profissional e com elevado potencial de continuidade.

O AEAL conta com cerca de 1730 alunos, sendo 58% do ensino básico e pré-escolar e 42% do ensino secundário. Destes alunos, 5% têm necessidades educativas especiais de carácter permanente, sendo 34% do ensino secundário e 64% do ensino básico. O agrupamento apresenta-se como uma referência para a educação bilingue de alunos surdos, para a educação de alunos portadores de cegueira e de baixa visão. Relativamente aos apoios socioeducativos disponibilizados, o Agrupamento apoia 405 alunos, (cerca de 23%), sendo 30% do ensino secundário e 70% do ensino básico. São apenas 2% os alunos cuja proveniência é de países estrangeiros. Assim, a diversidade cultural, étnica e linguística tem significado diminuto, estando os alunos perfeitamente integrados. Na generalidade, dominam razoavelmente a língua portuguesa e os casos mais problemáticos beneficiam do apoio educativo individual apropriado

2.1.1.2. Objetivos da Escola

O AEAL pretende ser reconhecido como referência de excelência pelo sucesso académico, pela qualidade da formação prestada nos domínios científico, tecnológico, desportivo, artístico, educação especial e cidadania. A missão do Agrupamento é promover o sucesso individual dos alunos, favorecer a aquisição de sólidas bases científicas com vista ao prosseguimento de estudos e oferecer percursos formativos diversificados que permitam a integração imediata no mundo do trabalho e a inclusão de alunos com Necessidades Educativas Especiais, através de projetos especializados. O agrupamento pauta-se pelos seguintes valores: Cidadania, respeito pela diversidade, solidariedade, profissionalismo, disciplina, respeito mútuo e espírito de pertença ao Agrupamento.

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

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

2.1.1.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

O grupo disciplinar da AEAL definiu para o presente ano letivo os seguintes objetivos pedagógicos para o programa de EF:

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

- Criar hábitos de aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.

- Respeitar e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e também Individuais (Raquetas), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

- Realizar no Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

- Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, de aparelhos e de acrobática, em esquemas individuais e de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Tendo por base os objetivos pedagógicos para o programa de EF e os conteúdos definidos nos programas oficiais da disciplina de Educação Física (Ensino Básico e Secundário), foi estabelecida a avaliação. O Programa de EF prevê que, em cada escola, o grupo de EF e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos dependendo da unidade didática, com base na avaliação de diagnóstico e na avaliação sumativa. Desta forma será possível concretizar uma avaliação formativa de qualidade, com a consciencialização do aluno na sua auto e heteroavaliação, que são peças metodológicas fundamentais para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.

2.2. Evidência reflexiva acerca da prática profissional

2.2.1. Plano de Desenvolvimento Educativo

A metodologia do relatório procurou realçar a intervenção na escola, mais concretamente o Plano de Desenvolvimento Educativo através da lecionação e o desenvolvimento de atividades não letivas. Neste sentido, foi apresentado o Plano Técnico Pedagógico constituído por uma breve caracterização da ESAL, e seguidamente uma caracterização da turma de 12º ano lecionada. Por último, foi ainda realizada a análise do planeamento desenvolvido face às características da turma.

2.2.1.1. Caracterização da Escola (ESAL)

O concelho de Castelo Branco tem uma área de 1 436 km². Das 18 freguesias que o constituem, uma é predominantemente urbana - a freguesia de Castelo Branco - duas são medianamente urbanas - Alcains e Cebolais de Cima - e as restantes são predominantemente rurais. A uma escala local, o dinamismo de cariz industrial e empresarial adquiriu alguma expressão, permitindo estabelecer parcerias com o Agrupamento. Assim, o ensino da ESAL de cariz vocacional e profissional beneficia da dinâmica empresarial local. Na proximidade da escola, existem equipamentos de natureza cultural, recreativa e desportiva que servem o desenvolvimento da oferta educativa, as práticas letivas e diversos processos de enriquecimento curricular. Por outro lado, a existência de instituições de ensino superior, a nível local e regional, possibilita o prosseguimento de estudos a um maior número de alunos, nomeadamente aos alunos de formação científico e humanístico.

A Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL) promove a sua ação no quadro de uma envolvente natural e humana que deve ser estrategicamente integrada no seu projeto educativo. O Projeto Educativo, Plano Curricular de Escola e o Plano Anual e Plurianual de Atividades demonstram o dinamismo da escola e a sua abertura a toda a comunidade. A ESAL está construída num terreno com cerca de 2,4 hectares. Na zona edificada, podem distinguir-se 4 blocos interligados: um bloco central, constituído por 4 pisos, 25 salas de aulas, 4 salas específicas de desenho, 6 salas de informática, 3 laboratórios (física, química, biologia), o laboratório do projeto de análise de águas, o espaço 550 (oficina de informática), o gabinete da Direção, os serviços administrativos, o serviço de ação educativa, o armazém, a sala de professores, uma sala de apoio às atividades docentes, o gabinete de educação física, o gabinete de apoio ao ensino especial, o gabinete de receção dos pais e encarregados de educação e a biblioteca escolar; dois blocos exteriores, um dos quais inclui as oficinas de construção civil, de artes, de mecânica e de eletricidade e eletrónica e o outro integra o bar dos alunos e a reprografia; e o bloco dos ginásios e refeitório. O espaço exterior tem ainda 2 campos de jogos (requalificados no ano de 2013), pátios, zonas envolventes arborizadas e ajardinadas. Apesar dos seus 50 anos de idade, o edifício encontra-

-se em razoável estado de conservação, pois tem sido objeto de intervenções periódicas. O sistema de aquecimento central, instalado há uns anos, veio trazer algum conforto no Inverno. Os espaços específicos apresentam uma adequada diversidade e quantidade que responde razoavelmente a todas e tantas áreas lecionadas.

A ESAL para além dos Cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas), inclui, atualmente, na sua oferta formativa, Cursos Profissionais (Técnico de Multimédia, Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Mecatrónica e Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos), Cursos Vocacionais (Empreendedorismo e Microempresas, Turismo e Comunicação) e o 9º ano (3º ciclo).

2.2.1.2. Plano Educativo de Turma

2.2.1.2.1. Caracterização da Turma

A amostra da turma refere-se a alunos de 12º ano de escolaridade, do curso de Ciências Socioeconómicas, composta por 31 alunos no total, tendo apenas 25 alunos a frequentar a disciplina de Educação Física, visto que dos 31 alunos, 6 alunos frequentam apenas a disciplina de Matemática por terem reprovado em anos letivos transatos. Desta forma, a amostra de alunos referência será dos 25 alunos que frequentaram a disciplina de Educação Física. As idades eram compreendidas entre os dezasseis e os vinte anos. A maioria dos alunos da turma vive com os pais e o seu nível socioeconómico é médio, salientando-se que existe três alunos a beneficiar do escalão A, três alunos do escalão B e dois alunos de escalão C de Ação Social Escolar (ASE). Ao longo de todo o percurso escolar cinco dos alunos apresentaram retenções no Ensino Secundário. No que se refere a problemas de saúde, cinco alunos relataram a existência de problemas de saúde, nomeadamente dois a nível respiratório, dois a nível de alergias e um a nível visual. Nenhum outro aspeto de saúde foi reportado. A disciplina referida pelos alunos com mais dificuldade é a Matemática A. Por essa razão os alunos que obtiveram nível inferior a três no 1º Período, foram propostos pela professora da disciplina, para duas aulas semanais de apoio pedagógico acrescido que funcionaram com o objetivo de recuperação dos mesmos. De referir que nesta amostra de 25 alunos, apenas 6 alunos realizam atividade física fora da aula de Educação Física, uma aluna pratica Futsal, um aluno pratica Futebol de 11, uma aluna pratica Ténis, uma aluna pratica Ginástica Acrobática, um aluno pratica Atletismo e por fim um aluno pratica atividade física num Ginásio três vezes por semana. Desta forma, podemos concluir que temos apenas vinte e três por cento de alunos a praticar atividade física fora de aula de Educação Física, isto é, só 23% dos alunos da turma tem atividade física moderada ou vigorosa. Também concluímos que na turma existe aproximadamente setenta e sete por cento (77%) de alunos, com estilo de vida sedentária ou com atividade física leve.

2.2.1.2.2. Planificação e Avaliação Curricular

O ensino da Educação Física na escola, no ensino básico e secundário, é influenciado constantemente por fatores diversos, sobretudo políticos. Com atual crise económica, que o

mundo civilizado e o país atravessa, o ensino da EF é uma das disciplinas que tem sido bastante prejudicada, nomeadamente pelo aumento do número de alunos por turma para trinta, a falta de verbas para adquirir e renovar o material didático e equipamento desportivo, e a falta de investimento nos espaços desportivos interiores e exteriores para a prática de atividades físicas. A duração exagerada do congelamento da carreira docente, o acréscimo de tempo não letivo dirigido a funções administrativas do total de vinte e duas horas para vinte e cinco horas semanais, os cortes orçamentais no valor do rendimento mensal do docente têm também levado à sua desmotivação. Por fim, as consequências que estes fatores anteriormente referidos, originam negativamente, acrescentando a arrogância da postura política ultrapassada, mas que ainda perdura em algumas personalidades nacionais, de que as disciplinas pertencentes à componente das disciplinas que sobrevalorizam as inteligências linguístico-matemáticas, quando deveriam valorizar como parte integrante e fundamental as disciplinas da componente da área de expressões, desportivas e artísticas, construindo o conhecimento e o desenvolvimento global do aluno como um ser holístico.

Felizmente para os alunos que os docentes têm como objetivo e missão pessoal e profissional, ensinar os conteúdos das matérias, apoiá-los na melhoria da sua interação social, concentração e memória, promovendo a compreensão, a expressão emocional, o aperfeiçoamento, o empenhamento na aprendizagem e elaboração das ações realizadas e de inteligências múltiplas e principalmente o aumento da necessidade de obter uma boa coordenação psicomotora.

Desta forma, os princípios básicos de trabalho são da competência do grupo disciplinar de educação física, os quais são propostos ao conselho pedagógico pelo coordenador do departamento de expressões que depois de serem escrutinados por este órgão, serão remetidos e colocados à consideração do conselho geral que, se assim o entender, os aprovará. Assim, o planeamento anual da disciplina de EF foi realizado em reunião de grupo disciplinar, tendo como base o programa emanado do Ministério da Educação. Neste sentido, foi consensual que a autonomia concedida ao professor para a planificação anual é relativa, na medida em que opina no seio do grupo disciplinar a que pertence, mas ficando sujeito às decisões conjuntas (Cardoso, 2009). Contudo, cada um dos professores tem um papel essencial na reflexão e discussão dos conteúdos propostos, pelo que deve ser uma tarefa central da atividade docente e que vai conduzir todo o processo de ensino-aprendizagem, mas nunca deixando de parte a audição de todos os órgãos intermédios e de toda a comunidade educativa.

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

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

B. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência,

Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza).

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

D. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenômenos sociais extracurriculares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.”

De acordo com estes propósitos, o Programa de EF, fornecido pelo Ministério da Educação, permite “um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica ou Atletismo, Dança e duas das restantes, exceto no 10º Ano em que a organização curricular é diferente, em que os alunos têm duas modalidades desportos coletivos, ginástica e atletismo, uma de desportos de raquetes”. Este modelo curricular permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência.

Tendo em consideração estes pressupostos, o grupo disciplinar de EF optou por serem os professores a escolher juntamente com os seus alunos quais as Unidades Didáticas a abordar. No entanto, o tratamento da avaliação tem que ser o mais objetivo possível, quanto à aplicação dos critérios de avaliação (após aprovação do Conselho Geral), devem ser bem definidos, bem divulgados e explicados aos alunos e aos seus encarregados de educação. Visto que a avaliação é o produto final do sucesso dos nossos “clientes”, temos a responsabilidade de ser o mais transparente para que não deixe dúvidas a nenhum membro da comunidade educativa.

A avaliação teve várias fases evolutivas na sua aplicação, tendo em conta as idades e os níveis de ensino em que os alunos se encontram. Portanto, ela deverá ser sempre evolutiva e progressiva na sua caracterização e categorização nos domínios aferidos (cognitivo, socio-afetivo e psicomotor). Inicialmente aplicou-se a avaliação de diagnóstico como avaliação primária, de apresentação, de qualificação e revelando ao aluno a importância da modalidade desportiva (unidade didática), despertando no aluno a melhoria e/ou aperfeiçoamento da sua conduta para com a respetiva modalidade. De seguida, aplicou-se a avaliação formativa que foi contínua e sistemática e teve também uma função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens. Por fim, aplicou-se a avaliação sumativa que consistiu num juízo globalizante que conduziu à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação. A avaliação sumativa poderá ter duas versões, geralmente aplica-se, a primeira como avaliação sumativa interna em que consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o grau de desenvolvimento das aprendizagens do aluno e é da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão pedagógica da escola, sendo feita a avaliação sumativa interna através da integração no processo de ensino-aprendizagem e formalizada em reuniões do conselho de turma no final dos 1.º, 2.º e terceiro períodos letivos e também pode ser, através da aplicação de provas de equivalência à frequência, por proposta dos alunos ou dos seus encarregados de educação. A

segunda versão, é através da aplicação da avaliação sumativa externa e destina-se a aferir o grau de desenvolvimento das aprendizagens do aluno, mediante o recurso a instrumentos definidos a nível nacional, e realizando-se através de exames finais nacionais, nos cursos científico-humanísticos. Assim, a conclusão de um curso científico-humanístico depende da aprovação em todas as disciplinas, algumas das quais requerem a realização de exames nacionais, consoante a legislação em vigor.

Desta forma, esta Avaliação foi constituída por três momentos, um primeiro denominado Avaliação Diagnóstica, que segundo Santos (2005), citando Haydt (2002), refere-se à identificação do nível inicial de conhecimento dos discentes naquela área, bem como a verificação das características e particularidades individuais e grupais dos alunos. Na criação e conceção das Unidades Didáticas foi importante a realização de avaliações diagnósticas, para uma maior adaptação da planificação aos seus destinatários, considerando deste modo os diferentes níveis de aprendizagem que nem sempre equivalem aos níveis de escolaridade. Quanto ao segundo momento diz respeito à Avaliação Formativa, segundo Almeida (2009), é aplicada no decorrer do processo de ensino-aprendizagem servindo como uma forma de controlo que visa informar sobre o rendimento do aluno, sobre as deficiências na organização do ensino e sobre os possíveis alinhamentos necessários no planeamento de ensino para atingir os objetivos a perseguir. Por último, a Avaliação Sumativa que visa classificar os alunos segundo níveis de aproveitamento do processo de ensino-aprendizagem (Siedentop, 1991). Esta é realizada no final de cada Unidade Didática, dentro dos critérios previamente impostos pelo Grupo Disciplinar.

Aplicou-se outra modalidade de avaliação que foi a auto e heteroavaliação, utilizada ao longo do processo de ensino-aprendizagem e traduzida em termos quantitativos no final de cada período letivo. Como instrumentos de avaliação, para além dos registos dos testes, trabalhos individuais e de grupo, quando aplicável, o professor utiliza, dentro da especificidade da planificação de cada ano e unidade de ensino, fichas de registo. Como técnicas de avaliação, os professores de Educação Física utilizaram como suportes de registo: as diversas modalidades da avaliação; os diferentes instrumentos de avaliação; a observação naturalista dos alunos; e quando aplicável de acordo com a planificação, testes escritos e/ou trabalhos individuais e de grupo, no domínio cognitivo, tendo em conta, a matéria teórica do programa de EF no Secundário (ver anexo 2).

A avaliação contemplou três domínios fundamentais: Domínio Psicomotor com competências específicas de Compreensão e Realização (80%), distribuídos em 65% para as atividades físicas desportivas e em 15% para aptidão física através do Fitescola; Domínio Socioafetivo com competências transversais nas atitudes e valores (10%); e Domínio Cognitivo com competências de conhecimentos teóricos (10%). Para os alunos que possuíam atestado médico e, por motivos de saúde não podiam realizar atividade física, a distribuição das ponderações foi ajustada, passando a contemplar: Domínio Cognitivo com competências específicas de Compreensão e Realização (90%); Domínio Socioafetivo com qualidade de apresentação e de intervenção nas

atitudes e valores (10%). Os valores/percentagens dos critérios de avaliação da disciplina de EF do Ensino Secundário, foram definidos após serem analisados e aprovados em sede de Grupo Disciplinar de EF (ver anexo 3).

2.2.1.2.2.1. Funcionamento e Condução da Aula

A primeira aula com a turma é fundamental para todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem e para uma boa relação Professor-Aluno e Aluno-Professor. Ter uma boa estrutura de apresentação, por parte do Professor em primeiro lugar e em segundo lugar uma apresentação com uma estrutura simples e com critérios bem definidos para os alunos. Por exemplo, explico dois ou três tipos de estruturas de aquecimentos e os quais inicialmente sou eu a lecionar, visto que a partir da terceira ou quarta aula são os alunos que dão o aquecimento sempre com a minha supervisão. De seguida com definição de regras e normas da disciplina, e por fim na programação do ano letivo e escolha das modalidades a lecionar. A orientação geral do processo de ensino-aprendizagem prossegue os objetivos da escola inclusiva através da diferenciação pedagógica e da personalização da relação professor-aluno, e implica a articulação entre todos os agentes e serviços que respeitam ao processo (Professores, Diretor de Turma, Conselho de Turma, SPO, Gabinete de Apoio ao Aluno, Associação de Pais e Associação de Estudantes).

A ESAL promove a participação dos alunos a todos os níveis de funcionamento da escola e em todas as áreas relativas ao desenvolvimento do seu projeto educativo. A participação dos alunos processa-se através dos seus representantes nos órgãos do agrupamento, nos termos da lei e através das posições e das iniciativas tomadas no âmbito das suas estruturas representativas. A participação dos alunos, a todos os níveis da sua intervenção, assenta nos princípios da responsabilização. Em relação aos professores na ESAL, individualmente ou constituídos em grupos de ação (departamentos ou grupos disciplinares), em articulação com o conselho pedagógico são responsáveis pelas respostas às carências de formação detetadas. São consideradas áreas prioritárias de formação, as relacionadas com áreas específicas de cada grupo disciplinar, numa perspetiva de atualização, a pedagogia do projeto e metodologia do trabalho projeto, a interdisciplinaridade e transdisciplinaridade.

As modalidades foram selecionadas através de sorteio com os alunos e de acordo com o indicado no Programa do Ministério de Educação. Assim, decidiu-se abordar as seguintes modalidades: Dança, Andebol, Coorfbal, Orientação, Basquetebol, Atletismo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo e Desportos de Raquetas (Ténis e Badminton). As modalidades foram divididas por períodos letivos da seguinte forma: no primeiro foram abordadas as Unidades Didáticas de Dança, Andebol, Coorfbal e Orientação; no segundo período lecionou-se o Basquetebol, Ténis e Badminton; no terceiro período trabalhou-se o Atletismo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo. Sabendo da dificuldade na existência de espaço ou recursos para potenciar o ensino da Educação Física na escola, o documento da rotação de espaços teve um papel preponderante na distribuição das aulas, de cada modalidade ao longo do período (ver anexo 1).

No que diz respeito ao Planeamento a Curto Prazo, nomeadamente os planos de aula (ver anexo 4), foi elaborado um plano prático e de fácil compreensão, adaptando-se facilmente a todas as aulas realizadas. Na escola, a relação entre atividade física e aptidão física e saúde é realçada todos os anos, no sentido de motivar os alunos para a prática de atividade física. Surge, habitualmente, mas não exclusivamente, na aplicação da Bateria de Testes do Fitescola. Este apresenta um conjunto de testes de aptidão física que tem por base realizar a avaliação da condição física (capacidade cardiorrespiratória, força e flexibilidade) dos indivíduos.

Deste modo, os planos de aula realizados (ver anexo 4), procuraram fomentar situações lúdicas, competitivas e propícias a desafios adequados ao nível dos alunos. Pretendemos sempre definir objetivos exequíveis e conteúdos que fossem ao encontro das necessidades e níveis demonstrados pelos alunos. Porém, algumas das vezes, apenas foi possível trabalhar no nível elementar, não atingindo o nível avançado, como era pretendido. Desta forma, optou-se por alterar um pouco os objetivos propostos inicialmente, tentando adaptar os conteúdos em função do nível dos alunos. Durante as aulas foi necessário efetuar algumas alterações ao planeamento, devido a fatores como, as condições climatéricas, o material disponível, o espaço disponível e as necessidades identificadas nos alunos.

As aulas de EF com caráter prático, a nível psicomotor, dividimo-la em três partes: a primeira parte, como parte inicial, dividindo-a em três subpartes, que são: inicialmente na primeira subparte, permito aos alunos dois a três minutos para se equiparem, inicio a segunda subparte com cumprimentos aos alunos, a verificação e registo das presenças dos mesmos e um pequeno diálogo explicando o tema e os conteúdos a abordar na aula (os quais devem ler no manual em casa) e termino como terceira subparte, o aquecimento (dividido em três fases, aquecimento geral ou cardiorrespiratório, aquecimento articular e termino com aquecimento específico) usando entre dez a doze minutos da aula; a segunda parte da aula, é a parte principal, onde os alunos realizam progressões pedagógicas referentes aos gestos ou elementos técnico-pedagógicos a lecionar da respetiva unidade didática (sistema avaliativo global, sistema avaliativo sintético-analítico) suportando-a sempre com grelhas de registo, usando cerca de 20 minutos da aula de 45 minutos, ou usando cerca de 60 minutos da aula de 90 minutos; por fim, a terceira parte da aula, é a parte final, onde é dividida em três subpartes, a primeira realizam uma corrida de média duração (resistência aeróbia) de cinco minutos aproximadamente, a segunda subparte, é com relaxamento realizando alongamentos e por fim na terceira subparte, um pequeno diálogo com uma breve despedida e vão para os balneários tomar banho.

A avaliação desta turma foi realizada tendo em conta a Grelha de Avaliação definida pelo Grupo Disciplinar (ver anexo 5), permitindo-me ir de encontro aos critérios de avaliação. No que diz respeito ao domínio Sócio-afetivo, foram confrontados os dois primeiros parâmetros, assiduidade e pontualidade, com os outros dois parâmetros, autonomia e responsabilidade, através da análise das atitudes, designadamente a realização do aquecimento, a arrumação do material, a entrega de trabalhos e relatórios de aula nas datas propostas, o cumprimento das regras de segurança estabelecidas, as faltas de atraso e de material dadas. No domínio

Cognitivo, tivemos em conta a participação e o empenho demonstrado nas aulas, e a classificação final dos testes de avaliação, em 1º lugar o aluno deve conhecer e sabe utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o grau da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Em 2º lugar o aluno deve saber analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas e desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; dopagem e riscos de vida e/ou saúde; violência dos espetadores e dos atletas versos espírito desportivo; e corrupção versos verdade desportiva. No que diz respeito ao domínio Psicomotor, foram consideradas as habilidades motoras das Unidades Didáticas lecionadas aplicadas em situações de jogo ou, no caso da ginástica, avaliando uma sequência gímnica. (ver anexo 1).

2.2.1.2.3. Autoavaliação

O processo de ensino aprendizagem é uma atividade complexa, que exige da parte do professor dedicação, paciência, discernimento, solidez de conhecimentos, clareza na exposição, assertividade no esclarecimento de dúvidas, apresentação adequada e uma postura segura, mas também o estabelecimento de laços de amizade e confiança com os seus educandos e restante comunidade educativa.

À primeira impressão e tendo em conta o nível de ensino de uma turma de décimo segundo ano de escolaridade de um curso de ciências socioeconómicas, podia-se depreender que poderiam ter objetivos definidos, no que diz respeito ao conhecimento dos benefícios e aos bons hábitos de prática e cultura desportiva. Neste sentido verificou-se ser uma turma na sua generalidade com poucos hábitos de prática desportiva, pois apenas uma minoria é que aplicava e tinha conhecimento dos benefícios dos bons hábitos da prática desportiva. Alguns alunos tentaram desculpar-se demonstrando que tinham pouco tempo disponível no décimo segundo ano de escolaridade, visto que dedicavam o seu tempo disponível para estudar e atingir as médias pretendidas para entrar no curso pretendido no ensino superior.

Desta forma, e após seguir os conselhos do professor, foram sentindo que estavam bem aconselhados de forma a gerir melhor o seu tempo, tanto para estudar como para lazer, nomeadamente para a realização de atividade física. Foi mais uma experiência de leção muito positiva e enriquecedora, pois a turma lecionada demonstrou sempre boas prestações compreendendo e colaborando com o docente para que todas as aulas corresse bem. Verificámos ainda que a turma tem um bom relacionamento entre eles e com os seus professores. Eram alunos bastante participativos, gostando de dar a sua opinião sobre os exercícios, dando o seu contributo para a aula. Houve sempre a preocupação de adaptar o programa definido à realidade de ensino-aprendizagem, tendo como finalidade primordial o

desenvolvimento das capacidades dos alunos. Ao nível da gestão do tempo, foi importante considerar que o tempo útil de aula era inferior ao tempo do horário destinado à mesma. Desta forma, e para ser mais fácil controlar o tempo, o modelo de plano de aula utilizado já considerava o tempo destinado a cada exercício.

Costa (1983) refere que os professores mais eficazes ostentam uma maior maleabilidade no seu comportamento de ensino. Neste sentido, sempre que necessário os planos de treino foram alterados e adaptados às condições existentes. Os conteúdos eram sempre expostos com bastante rigor e clareza estruturando-os de modo a serem compreendidos. As aulas incentivaram sempre a participação dos alunos. Este facto criou nos alunos, para além de hábitos de cooperação e inter-ajuda, espírito crítico. Optámos por, sempre que possível e após a terceira aula, eleger um aluno para orientar o aquecimento ou os alongamentos, de forma a estimular a sua autonomia e responsabilidade.

Quanto à turma em análise neste relatório, saliento que estava na presença de uma turma de Ciências Socioeconómicas, com maior número de raparigas do que rapazes. Para além disso, esta turma caracterizou-se por uma habilidade motora média e com algumas dificuldades físicas, bem como, por ser composta inicialmente, por alguns alunos não apreciavam muito a atividade física. Ora o desafio passou exatamente por aí, ou seja, tentar contrariar estes factos e motivar ao máximo estes alunos. O facto é que aos poucos o interesse e o empenho foram aumentando e no final do ano foram alcançados os objetivos que inicialmente foram propostos a um nível elementar. Tendo em conta o objetivo do projeto educativo pretendeu-se otimizar um clima de disciplina favorável ao desenvolvimento dos processos de ensino e aprendizagem e incentivar a prática desportiva criando espírito de grupo e de cidadania. Pretendeu-se valorizar o Agrupamento na comunidade em que se insere aumentando a participação dos pais/E.E. na vida escolar e valorizar os resultados escolares e as condutas de mérito e excelência na sua participação em todas as atividades do PAA. Desta forma, teve-se em conta as dimensões do rendimento académico, da disciplina, da prestação do serviço educativo, na relação escola/comunidade e na dimensão de atividades extracurriculares.

Como Professor de Educação Física promovemos momentos de autoavaliação e heteroavaliação dos alunos, no final de cada período letivo, de forma a envolvê-los nas suas aprendizagens (de acordo com o Projeto Educativo) e a estimular o gosto pela disciplina. Ao longo do ano, os alunos refletiram acerca do seu trabalho, registando as suas conclusões, processo que poderá ter contribuído para se tornarem, progressivamente, mais autónomos. Trabalhamos em colaboração com os colegas de grupo, com o departamento e conselhos de turmas na promoção das atividades propostas no Plano Anual de Agrupamento, nas quais os alunos participaram de forma bastante satisfatória. Tendo em conta estas considerações, termino esta pequena reflexão da parte da lecionação mencionando que todas as responsabilidades do professor foram cumpridas com empenho. Assim sendo penso que contribuímos para o ganho de conhecimentos por parte dos alunos, de forma criativa e inserindo novas experiências.

2.2.1.2. Know-how Humano e Condições Educativos

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

No que diz respeito aos professores, esta escola (ESAL) mantém um quadro docente estável, constituído por 120 professores do quadro da escola, de 140 no total, uma vez que 20 professores são contratados. O Grupo Disciplinar de EF é composto por 15 professores sendo um docente-estagiário, estando os 14 docentes todos no quadro da escola, logo existe uma grande estabilidade docente e o que também se reflete na boa organização curricular. Quanto ao pessoal não docente, existe um conjunto de 38 assistentes operacionais e de 9 assistentes técnicos. No geral, a escola tem um ambiente bastante bom entre todos os seus elementos.

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

A direção da ESAL criou e delegou a um Gabinete de Intervenção Disciplinar (GID) até um determinado nível disciplinar, regulamentado por um regulamento específico tendo em conta principalmente o estatuto do aluno, após o parecer e aprovação do Conselho Pedagógico e Conselho Geral do Agrupamento, em que este gabinete e no seu regulamento específico para aplicações de medidas disciplinares é apoiado por um Gabinete de Recuperação e Apoio ao Aluno (GRAA) visto que o aluno é ou foi convidado a sair da sala de aula, por motivos disciplinares, quando os órgãos das linhas intermédias, professor, diretor de turma, tutor ou até encarregado de educação, não lhe é possível atuar com a rapidez suficiente para minimizar possíveis conflitos. A ESAL também possui Gabinete de Psicologia e Orientação, uma Equipa Multidisciplinar, Equipa de Avaliação Especializada, Educação Especial e Biblioteca Escolar, todas estas equipas com vários técnicos especializados, tais como, psicólogas, terapeutas e docentes especializados por área específica.

2.2.1.3. Condições Físicas e Materiais

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

Relativamente às instalações, encontramos na ESAL um pavilhão com dois ginásios e seis áreas exteriores, com campos para modalidades como Andebol, Futsal, Basquetebol e Voleibol. Existe

ainda um percurso que funciona como pista de atletismo à volta dos campos exteriores (ver anexo 6). A ESAL usufrui do Pavilhão Municipal e de 3 campos de Ténis no Clube do Albisport que se encontram a cinco minutos a pé, local excelente para a aula de EF. Como locais de suporte para as aulas de Educação Física, temos ainda disponível para os alunos, os balneários (feminino e masculino) com casa de banho. Para apoio aos professores, as instalações possuem, uma sala de professores do Grupo Disciplinar de EF. Para a arrumação do material, o edifício está munido com uma arrecadação, interdita aos alunos, para que o material desportivo se mantenha guardado e ordenado. No que respeita aos equipamentos desportivos, realço que o material utilizado ao longo das aulas foi decidido em função do espaço das mesmas e das suas características (pavilhão, ginásio ou exterior), considerando ainda o número total de alunos da turma e o número de professores em lecionação ao mesmo tempo. Este último ponto foi importante uma vez que, pudemos constatar que havia professores que estavam a lecionar a mesma modalidade que eu. Destaco ainda que tivemos em consideração a escolha do material para as aulas, e a sua adequação às características dos alunos, sobretudo no que se refere às suas dimensões, de forma a facilitar a aprendizagem destes. Utilizámos muitas vezes material de apoio, como coletes, sinalizadores, cordas de saltar, cronómetro, apito, entre outros.

2.2.1.4. Atividades Extracurriculares Desenvolvidas

Tendo em conta a postura e a disponibilidade por parte do grupo de educação física da ESAL, na maior parte das vezes, na participação em atividades não letivas, ora como atividade interna ora como complemento da atividade externa competitiva do seu projeto do clube do desporto escolar, podemos considerar, que a sua prática pedagógica não se baseia apenas na lecionação das aulas, é bastante importante a realização e participação em atividades que ampliem o nosso campo de atuação na escola. Este aspeto é de especial importância considerando que a aprendizagem em âmbitos diferentes oferece a todos os intervenientes a capacidade de apreciar outras situações e adquirir novas vivências que contribuem para a sua formação pessoal.

2.2.1.4.1. Atividades Extracurriculares do Grupo Disciplinar

Conjuntamente com o Grupo Disciplinar de EF participei na organização e operacionalização das atividades promovidas, presentes no Plano Anual de Atividades (ver anexo 7) e que passo a enumerar: 1º Período - Torneio Inter-Turmas de Futsal; Torneio de Voleibol (3ºCiclo); Sarau de Ginástica de Natal (3ºCiclo); 2º Período - Torneio Inter-Turmas de Futsal (continuação e finalização); Corta Mato Escolar; Corta Mato Distrital (C. Branco); Torneio dos Megs - fase escola (Sprint, Salto, Km, Voo e Lançamento); Basquetebol 3x3 fase escola; Torneio Inter-Turmas de Badminton (últimos 2 dias de aulas); Torneio dos Megs - fase distrital na Covilhã (Sprint, Salto, Km, Voo e Lançamento); 3º Período - Sarau de Ginástica do Pré-Escolar, 1º e 2º Ciclos; Torneio de Voleibol (secundário); Participação no Torneio de Voleibol Municipal (docentes e alunos de secundário). Ao longo do ano - Jogos Tradicionais (1ºCiclo); Participação

na Caminhada do Coração (toda a comunidade educativa); Concentrações de Badminton Distritais; Concentrações de Ténis de Mesa Distritais; Concentrações de Natação Distritais no desporto escolar (Piscina Municipal); Concentrações de Boccia Distritais; e Organização da Festa de Encerramento de Final de Ano Letivo Concelhio (Castelo Branco) - Albiday, em 2 Junho de 2018. Considero que colaborei e cooperei com os meus colegas do Grupo Disciplinar, de forma bastante positiva, na organização dos acontecimentos desportivos da escola. Disponibilizei-me sempre para ajudar na dinamização das atividades e fiquei responsável por algumas tarefas de controlo e gestão, intrínsecas ao bom funcionamento das atividades, nomeadamente no torneio inter-turmas de futsal.

2.2.2. Reflexão

2.2.2.1. Pontos Fortes

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

Não senti dificuldades para lecionar no que diz respeito aos espaços físicos, visto que considero também como ponto forte, os bons espaços físicos existentes no Agrupamento e os Autárquicos, uma vez que já trabalhei em condições físicas desatualizadas, nomeadamente com Pavilhões e Ginásios degradados. Saliente-se que esta escola, acaba por ter 8 espaços físicos, 2 ginásios (grande e pequeno) e 6 espaços exteriores, acrescentar mais três espaços físicos fora da escola, através do protocolo do Ministério de Educação com a autarquia de Castelo Branco, com a utilização do Pavilhão Municipal, dos Campos de Ténis do Albi (ao lado do Pav. Municipal) e da Piscina Municipal para o desporto escolar. Quanto ao material didático disponível, a ESAL encontra-se muito bem equipada (Desportos Coletivos) tendo quase sempre a capacidade de podermos trabalhar com uma bola por aluno. A nível do Atletismo, a pista que se encontra à volta dos campos exteriores e a caixa de saltos são também uma mais-valia. Na Ginástica, os dois ginásios estão muito bem apetrechados, um para Solo e Acrobática e outro para Aparelhos. Quanto a Raquetes, igualmente, quer em Ténis quer em Badminton existe material suficiente para todos os alunos da turma.

Assim, pude planificar as aulas sabendo que existia sempre um plano B (utilização do Pavilhão Municipal e Campos de Ténis do Clube Albisport a cinco minutos a pé da escola sede) visto que na maior parte do tempo letivo se encontravam somente seis professores a lecionar, pontualmente oito. Em termos de condições meteorológicas, caso estivesse no exterior, existia sempre um espaço interior que poderia ocupar e assim não condicionar muito o que estava planificado. Pode-se dizer que foi um ano letivo sem sobressaltos, bom relacionamento com alunos, colegas, Direção Escolar e Auxiliares de Educação.

A nível institucional considera-se pontos fortes os seguintes parâmetros:

- Escola inclusiva;
- Forte liderança da Direção;
- Ampla diversidade de oferta educativa;
- Estabilidade do corpo docente;
- Resultados acima da média nacional dos exames do 1º, 2º e 3º ciclos e no ensino secundário das disciplinas de Português, Economia, Geografia, Desenho A, Matemática B, e, História e Cultura das Artes;
- Existência no Agrupamento a Sede da Coordenação Local do Desporto Escolar Distrital de C.B.;
- Bons recursos e equipamentos informáticos e tecnológicos;
- Bom apetrechamento das salas de aula;
- Bom funcionamento dos serviços de apoio educativo;
- Atividades extracurriculares com qualidade e impacto nas aprendizagens;
- Abertura do agrupamento ao exterior;
- Boa relação entre os atores educativos;
- Bom ambiente de trabalho;
- Existência de três bibliotecas, integradas no Programa Rede de Bibliotecas Escolares do MEC.

Consideramos como oportunidades nos pontos fortes os seguintes parâmetros:

- Localização privilegiada do Agrupamento no contexto urbano;
- Disponibilidade da autarquia, empresas e instituições para o estabelecimento de parcerias;
- Financiamento oriundo dos fundos comunitários no âmbito da formação profissional;
- Existência de concursos a projetos nacionais de índole cultural e/ou científico-pedagógica.

No que diz respeito ao funcionamento das aulas da turma do 12ºAno do CSE, tal como já foi referido anteriormente, este grupo de alunos apresenta-se com características heterogéneas, o que leva sempre a algumas pequenas adaptações. Assim as aulas realizadas tiveram uma forte eficácia e eficiência principalmente pelo motivo da sua programação atempada e da planificação ser a curto, a médio e a longo prazo, sempre norteadas através do programa curricular do Ministério de Educação. Este planeamento foi aprovado e definido, com alguma antecedência, no mês de Setembro em reunião do grupo disciplinar de E.F., baseado na experiência de vários anos de lecionação dos respetivos elementos do grupo. O grupo disciplinar de EF realiza uma planificação com uma visão globalizante a nível futuro, tendo em conta a sequência do processo ensino-aprendizagem interciclos, isto é, com objetivos e metas evolutivas desde do 1ºCiclo, passando pelo 2º e 3º Ciclos e terminando no Secundário.

As regras de funcionamento da aula de EF têm que ser sempre bem definidas e transmitidas na primeira aula, a objetividade das mesmas, a boa perceção da sua aceitação por parte dos alunos, é a melhor estratégia para ter uma boa relação com esses alunos. A relação com os alunos teve sempre em conta diretrizes bem definidas por parte do Professor, levando-lhes a informação com clareza e determinação nas progressões pedagógicas, aplicadas nas aprendizagens das unidades didáticas, com utilização de feedbacks positivos e gerais para a

turma, apenas aplicação de pequenos feedbacks individuais, quando em questões de técnica individual para incentivar o aluno a melhorar a sua prestação na tarefa. Desta forma, consideramos que os alunos tiveram uma boa relação com o professor de EF, visto que foi convidado pelos alunos a participar em vários eventos organizados pelos mesmos, tais como, o Jantar e Baile de Finalistas. Em relação aos resultados obtidos foram muito positivos tendo em conta o tipo de turma, características já referidas na sua caracterização, todos os alunos obtiveram nível positivo à disciplina de Educação Física no final do ano letivo, tendo o valor do sucesso alcançado cem por cento (100%). Salienta-se que a qualidade do sucesso é de nível médio e médio baixo, havendo apenas a destacar seis alunos com boa disponibilidade motora, considerando o seu nível acima da média.

Desta forma, concluímos que deveria existir um planeamento a nível nacional, de intervenção curricular, para aumentar o número de horas de prática de exercício físico dos alunos, para melhorar a qualidade da atividade motora tendo melhores resultados no sucesso avaliativo da Educação Física e também trabalhar na prevenção e melhoramento da saúde dos nossos alunos.

2.2.2.2. Pontos Fracos

A escola tem que repensar a sua planificação ou programação curricular, isto é, consideremos que o Ministério de Educação deveria oferecer a possibilidade dos alunos praticarem e aprenderem várias modalidades desportivas (MD) a um nível avançado no ensino secundário, no turno da tarde, onde os alunos com as tardes “livres” e com um professor especialista numa determinada modalidade desportiva deveriam praticar essa modalidade com um nível competitivo avançado.

Outro dos aspetos negativos passa mais uma vez, pelo tempo letivo disponível para os conteúdos programáticos a abordar. Os conteúdos propostos pelo Ministério da Educação (mesmo que adaptados à realidade escolar pelo Grupo de EF) parecem algo desfasados da realidade que encontramos na escola, seja ao nível dos alunos, mas também ao nível de condições (especialmente temporais: número de horas da disciplina) com que nos deparamos.

Parece-me ser preferível a lecionação de menos M.D., mas com uma carga letiva superior, permitindo seleccionar (e apostar) em apenas algumas modalidades, em que um trabalho contínuo e aprofundado podia ser conseguido. Salienta-se o facto de que os padrões motores da turma eram muito baixos e que mais de 77% da turma não praticava qualquer atividade desportiva fora do contexto de aula de Educação Física. Inicialmente este facto associado à pouca vontade que a maior parte destes alunos tinha em fazer algo dinâmico, fora da sua zona de conforto, foi deveras constrangedor e funcionou como um travão na progressão e evolução das aprendizagens. Face às dificuldades, dentro da própria turma foram criados vários grupos de nível que nos obrigava a seccionar exercícios e dinâmicas distintas por forma a podermos ter uma aula abrangente e motivante para todos.

A nível institucional considera-se pontos fracos os seguintes parâmetros:

- Resultados abaixo da média nacional dos exames do ensino secundário das disciplinas de Matemática A, Biologia e Geologia e Física e Química A;
- Debilidades ao nível da ação de um plano global e integrado que apoie alunos com dificuldades de aprendizagem ao longo da escolaridade básica e secundária;
- Insuficiente monitorização e eficácia dos apoios prestados;
- Fraca articulação entre os diferentes níveis de ensino;
- Necessidade de intervenção em algumas instalações;
- Existência de alguns focos de indisciplina;

Consideramos como ameaças nos pontos fracos os seguintes parâmetros:

- A proximidade de outras escolas;
- Fraca participação dos Encarregados de Educação nas atividades extracurriculares;
- Insuficiência de espaços de trabalho;
- Insuficiência de espaços desportivos para novas modalidades desportivas;
- Redução da rede de empresas para a disponibilização de estágios profissionais.

Por fim, temos uma pequena desvantagem no Agrupamento que é o excesso de concentrações locais e distritais no que se refere à ocupação dos nossos espaços desportivos do Agrupamento.

2.2.3. Retrospetiva da Prática Pedagógica

No início do ano letivo, tal como no ano anterior, procuramos inteirarmo-nos da dinâmica e dos métodos aplicados pelos professores de Educação Física do Agrupamento, com o qual tivemos o gosto de trabalhar e o privilégio de fazer parte. No contorno da prática letiva, saliento o trabalho de preparação e organização que foi desenvolvido. Sendo este relatório um meio de evidenciar toda prática pedagógica desenvolvida ao longo de um ano letivo no ensino secundário, e depois de trabalhar também há bastantes anos no 2º ciclo, posso logicamente fazer uma comparação apreciativa de diferenças entre o lecionar a jovens crianças de 10 e 11 anos comparativamente a alunos dos 15 aos 20 anos aproximadamente.

Em primeiro lugar, foi realizada uma avaliação inicial e de diagnóstico das respetivas matérias de Educação Física da turma. Foi necessário, proceder a uma avaliação inicial, de diagnóstico e prognóstico e só posteriormente procedi à elaboração das planificações a médio e a longo prazo (dossier multimédia, existente no computador do gabinete de Educação Física), as quais posteriormente analisadas e aprovadas em reunião de grupo de Educação Física. As planificações foram ao encontro da singularidade de cada turma/dificuldades e aptidões demonstradas pelos alunos no decorrer da avaliação inicial e obedeceram ao mapa de rotatividade pelos espaços. Na preparação das atividades letivas, consultamos os Programas de Educação Física. Verificou-se que a programação das atividades foi preparada atempadamente antes do início do ano letivo de 2017/2018. Assim, de acordo com os critérios definidos com

toda a comunidade educativa em Conselho Geral, as atividades realizadas contribuíram ativamente para a prossecução dos objetivos e metas do Projeto Educativo e do Plano de Estudo e Desenvolvimento Curricular do Agrupamento, promovendo o desenvolvimento de competências, respeito mútuo e regras de convivência com os outros e com o meio e descobrindo o melhoramento da sua qualidade de vida, através da criação de hábitos de vida saudável com vista ao sucesso educativo de toda a comunidade escolar.

Enquanto os níveis a trabalhar em cada umas das modalidades no 2º ciclo passam por níveis básicos, já no ensino secundário as modalidades eram abordadas a um nível mais avançado com situações mais complexas. Os exercícios a nível do ensino secundário podem e devem ser um pouco mais complexos e intensos em grupos maiores e com tarefas mais abertas potenciando e desenvolvendo também, o sentido crítico, estratégico e autónomo dos alunos do mesmo modo que potenciam os aspetos fisiológicos.

Relativamente ao funcionamento das aulas temos como aspetos menos positivos, já anteriormente referidos, o pouco tempo letivo, ou seja, temos efetivamente poucas horas disponíveis para abordar tantas unidades didáticas, modalidades desportivas individuais (MDI) e coletivas (MDC), a um nível elementar ou avançado de acordo com o estado pedagógico a que o aluno se encontra nessa MD no ensino secundário. Concluimos que existe muitas modalidades desportivas para lecionar e poucas horas para consolidar a aprendizagem de cada Modalidade Desportiva.

A Organização Mundial de Saúde em parceria com outras instituições mundiais concluiu que todos os alunos deverão ter no seu currículo e no seu sistema de ensino, pelo menos uma hora diária de Educação Física, ou seja, pelo menos esse número de horas distribuído por três a quatro vezes por semana, visto que devem ter sessenta minutos diários de atividade física para reduzir os riscos de apanhar ou contrair doenças. A Educação Física tem que aumentar a sua contribuição para reduzir os riscos a nível de saúde das nossas crianças, jovens e jovens adultos que frequentam o sistema de ensino português.

Temos que aumentar o número de horas de atividade física e melhorar a sua aptidão física, nomeadamente a nível cardiorrespiratório e a nível músculo-esquelético, a fim de diminuir a vida sedentária que estes jovens possuem principalmente pela sua dependência do uso e abuso excessivo das novas tecnologias. Desta forma, concluimos que a criação de um projeto de atividade interna de Educação Física e Desporto com plena autonomia da Escola, aplicado em que cada Escola no seu projeto educativo com três tardes livres para aplicação do projeto, com várias modalidades desportivas em três blocos de 90 minutos por semana, de frequência obrigatória para cada aluno, fora do seu currículo de Educação Física, complementando e aumentando o Desporto Escolar, visto que o projeto do D.E. não é de frequência obrigatória.

Este tipo de projeto trás motivação para todos os intervenientes da comunidade educativa, para os docentes, visto lecionaram a modalidade desportiva que se especializaram, para os

discentes que estão a praticar e aprender a modalidade desportiva que mais gostam, o que vai repercutir nos seus encarregados de educação, e cria-se uma identidade de Escola através da competição interna ou externa (quadros competitivos, concentrações, saraus, etc.).

2.2.4. Considerações Finais

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

Constatou-se que houve a necessidade de realizar ligeiras adaptações, visto que fisiologicamente os alunos encontravam-se a um nível elementar em algumas modalidades desportivas, o que levou a alterações que se manifestaram ao nível do desenvolvimento motor e nas suas capacidades físicas motoras.

Em relação aos níveis de trabalho em cada umas das modalidades no 2º ciclo, passam por níveis básicos, já que no 3º ciclo e ensino secundário, as modalidades eram abordadas a um nível mais avançado com situações mais complexas. Os exercícios a nível do 3º ciclo e ensino secundário, podem e devem ser um pouco mais complexos e intensos, e em grupos maiores com tarefas mais abertas, potenciando e desenvolvendo também o sentido crítico, estratégico e decisional dos alunos, do mesmo modo que potenciam os aspetos fisiológicos.

Capítulo 3

Estudo comparativo entre prática federada e desporto escolar, na modalidade de futsal no escalão de iniciados masculinos, no distrito de Castelo Branco.

3.1. Introdução

O Futsal é a modalidade desportiva mais praticada a nível nacional no desporto escolar, pelo que considero importante realizar este estudo comparativo com a prática da modalidade a nível federado. Sendo o escalão de iniciados masculinos, o escalão com maior frequência por parte dos alunos/atletas a nível nacional e distrital no desporto escolar e no federado, não querendo deixar de ter alguma objetividade, irei realizar a comparação a nível distrital.

Segundo Braz, Mendes, & Palas (2015), o Futsal, ao longo dos últimos anos, tem-se revelado, nacional e internacionalmente, uma modalidade em franca expansão. Tal facto fica a dever-se não apenas ao crescimento massivo do número de praticantes masculinos e femininos, ao crescente reconhecimento social mas também à adesão cada vez mais significativa dos órgãos de comunicação social a esta modalidade. O crescimento do Futsal em Portugal tem tocado várias áreas do desenvolvimento desportivo, sendo os fatores humanos, a formação e a documentação áreas prioritárias em termos de implementação de programas que visam qualificar a formação e intervenção dos agentes que intervêm no Futsal. O crescimento e desenvolvimento registado no Futsal em Portugal, permitiu num curto espaço de tempo, evidenciar duas características importantes para a sua afirmação: passar a ser um dos jogos desportivos coletivos mais praticados; e, em virtude desse destaque, ter um relevante reconhecimento social. Atualmente, o Futsal já não é mais visto como uma variante do Futebol, mas como uma modalidade com características e especificidades próprias. Este último pressuposto permitiu que o Futsal criasse uma identidade. Todavia, apesar do desenvolvimento desportivo verificado, são ainda escassas as referências bibliográficas ou a investigação científica que sustentem a intervenção dos treinadores nos diferentes níveis de intervenção da formação desportiva dos jogadores.

O Futsal é um jogo desportivo coletivo com um grau de complexidade elevado onde existem vários tipos de relações e interações, entre jogadores e equipas, sendo, portanto, difícil hierarquizar, ou definir, os fatores que contribuem para o rendimento dos jogadores e equipas de Futsal (Braz, Mendes, & Palas, 2015). Face ao referido, Guilherme e Braz (2013), consideraram que existe quatro níveis qualitativos de desempenho, nomeadamente: o nível básico, o nível elementar, o nível intermédio e o nível de especialização, tendo como base de

diferenciação os comportamentos observados em relação às ações individuais com e sem bola, ao conhecimento do jogo e seus objetivos, à organização posicional e estrutural e por último, à organização funcional e dinâmica coletiva apresentadas.

Sendo a Escola a instituição onde os jovens/crianças ou os alunos/atletas passam a maior parte do seu tempo, pelo motivo que todos conhecemos, resolvendo mais uma vez a falta de organização desta excessiva, tecnológica e competitiva sociedade, a prática do futsal no desporto escolar, é também uma forma saudável de ocupação do seu tempo livre como integração e interação social na comunidade escolar e educativa.

Como refere o Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de fevereiro, Secção II, artigo 5º do regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar, “Entende-se por Desporto Escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade, de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”. O Desporto Escolar ocupa sem dúvida um espaço importante na atual vida escolar. É neste espaço que se torna possível, para uma considerável população escolar, praticar desporto. Segundo Bento (1989), o Desporto Escolar é o setor da vida escolar onde são criadas oportunidades para a ação orientada e organizada, para desenvolvimento de atividades autónomas e espontâneas, para competição intra e inter escolas e o fomento e desenvolvimento de talentos. Aperfeiçoando ainda mais este conceito do Desporto Escolar, o Ministério da Educação pertencente ao XV Governo Constitucional, defendia que: “O Desporto Escolar é a atividade de complemento curricular, voluntária, que permite aos alunos a prática de atividades desportivas, em ambiente educativo, sob a orientação de professores, podendo-se configurar como a principal possibilidade para a maioria dos nossos jovens poderem participar em quadros competitivos, de forma regular.” (Ministério da Educação - DGDIC: “Jogar pelo Futuro - Medidas e Metas para a década, 2003).

Se as etapas de formação são importantes, se o DE permite aos alunos a prática de atividades desportivas, em ambiente educativo, sob a orientação de professores, podendo-se configurar como a principal possibilidade para a maioria dos nossos jovens poderem participar em quadros competitivos, de forma consistente e regular com formato pedagógico e didático. Então à necessidade de estudar o contributo do Desporto Escolar para a formação dos jovens e sobretudo perceber a sua articulação com o Desporto Federado.

Tendo em conta, os conceitos atrás referidos em relação ao Desporto Escolar, faz todo o sentido analisar, se a prática desta modalidade desportiva do Futsal, sendo a mais praticada no DE a nível nacional, poderá ser um complemento da prática do futsal no desporto federado, como formação inicial e principal nos escalões iniciais nos nossos jovens portugueses, a qual será uma modalidade potenciadora para aumentar os níveis de prática de atividade física motora e melhorar o desenvolvimento motor na população escolar portuguesa.

Face ao referido é objetivo deste trabalho comparar a prática do Futsal no Desporto Escolar com a prática no Desporto Federado, no distrito de Castelo Branco, no escalão de Iniciados Masculinos.

3.2. Objetivo

Pretendemos **comparar a prática do Futsal no Desporto Escolar com a prática no Desporto Federado, no distrito de Castelo Branco, no escalão de Iniciados Masculinos**. Esperamos verificar que a prática do futsal, seja de maior valor no desporto federado do que no desporto escolar, no escalão de iniciados masculinos no distrito de Castelo Branco.

3.3. Metodologia

3.3.1. Amostra

A amostra consiste no número de alunos do desporto escolar, no escalão de iniciados masculinos, no distrito de Castelo Branco pertencentes a Coordenação Local do Desporto Escolar de Castelo Branco (CLDECB) que são, 156 alunos; e o número de alunos federados, no escalão de iniciados masculinos, no distrito de Castelo Branco pertencentes à Associação de Futebol de Castelo Branco (AFCB) são, 110 alunos, dados da época desportiva 2017/2018. Estes dados são da responsabilidade da respetiva CLDECB e da respetiva AFCB.

3.3.2. Variáveis

Parte I:

- Número de alunos que só pratica Futsal no Desporto Escolar
- Número de alunos que só pratica Futsal no Desporto Federado
- Número de alunos que pratica em simultâneo Futsal no Desporto Escolar e no Federado

3.3.3. Análise Estatística

A análise e comparação dos dados realizar-se-á através do cálculo dos valores de frequência e percentagem de prática do desporto federado, desporto escolar e prática simultânea de ambos, no distrito de Castelo Branco e em cada um dos concelhos que o compõe.

3.3.4. Resultados

Podemos verificar que no distrito de Castelo Branco, temos no total de praticantes, duzentos e cinquenta e três alunos (253) de futsal no escalão de iniciados masculinos. Concluímos que só cento e dez alunos (110) é que praticam desporto federado no total, o equivalente a quarenta e três por cento (43%) de praticantes e que existem cento e quarenta e três alunos (143), o equivalente a cinquenta e sete por cento (57%) de praticantes da modalidade desportiva de futsal que não pertencem ao desporto federado.

Desta forma, constatamos que existe apenas cento e dez alunos federados no total de duzentos e cinquenta e três praticantes no distrito de Castelo Branco, no escalão de iniciados masculinos da modalidade de futsal.

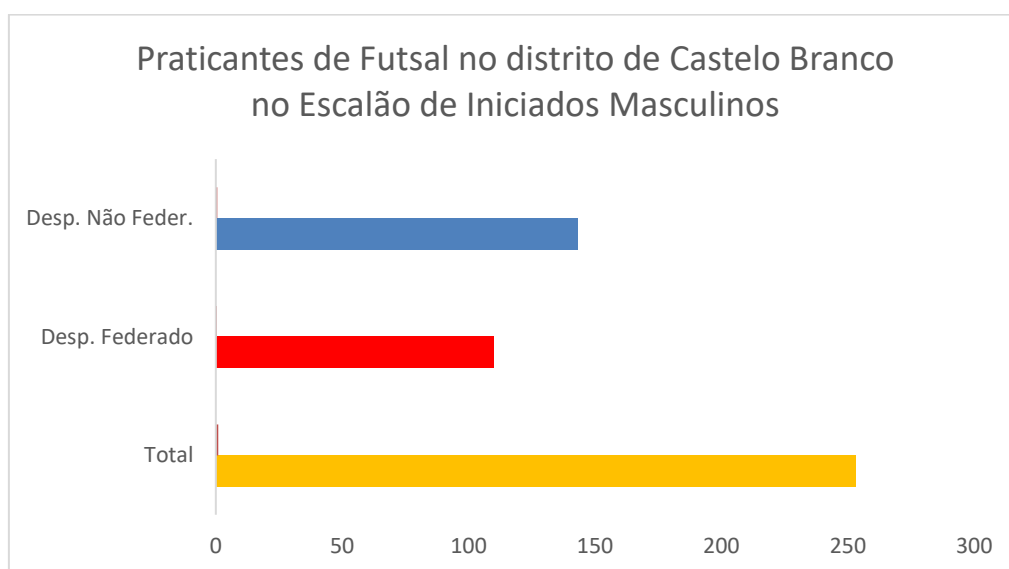


Figura 1 - Praticantes de Futsal federado e não federado, no distrito de Castelo Branco no escalão de Iniciados Masculinos

Segundo Gonçalves (2002), salienta o papel das relações com o sistema desportivo, sendo o Desporto Escolar entendido como uma atividade de complemento curricular, como um instrumento de intervenção pedagógica do sistema educativo, mas de igual modo com uma zona de contacto com o sistema desportivo.

Assim sendo, parece-nos importante existir uma complementaridade entre a prática da modalidade de futsal no desporto escolar, caso se verifique em alguns concelhos do distrito e posteriormente um aperfeiçoamento elementar ou especialização com a prática da modalidade no desporto federado.

A comparação entre desporto federado e desporto escolar deverá ainda considerar a percentagem de praticantes que frequentam o desporto federado e desporto escolar em simultâneo. Assim, vamos apresentar em percentagem, os valores da prática de futsal no distrito de Castelo Branco, com intuito de verificar as diferenças e as suas semelhanças.

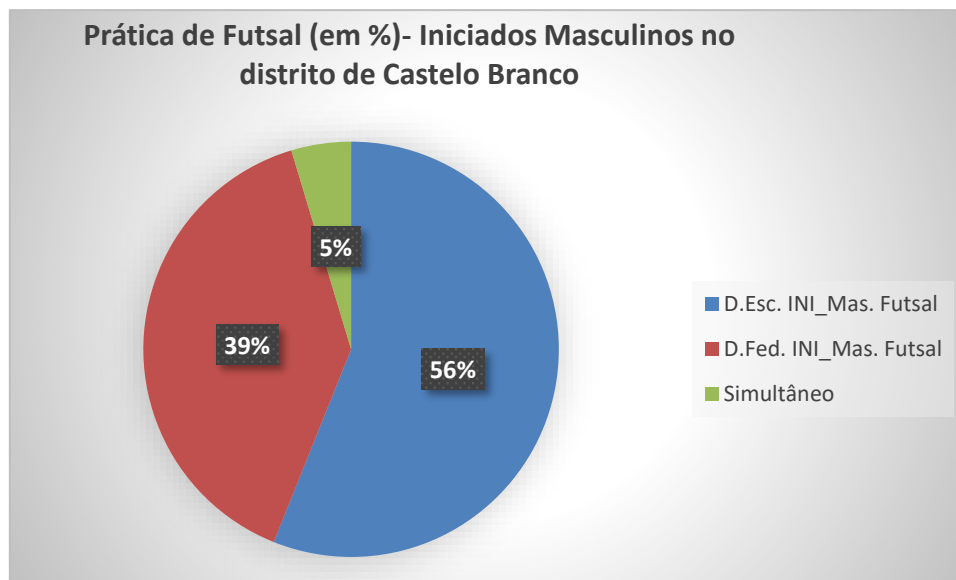


Figura 2 - Percentagem de praticantes de Futsal no Desporto Escolar e no Desporto Federado, no distrito de Castelo Branco no escalão de Iniciados Masculinos.

Tendo em conta os valores verificados na figura 2, verificamos que existem mais alunos/praticantes só no desporto escolar (56%), do que praticantes só no desporto federado que são trinta e nove por cento (39%), e ainda mais preocupante é, a pequena percentagem de apenas cinco por cento (5%) de praticantes do desporto escolar e do desporto federado em simultâneo, no escalão de iniciados masculinos no distrito de Castelo Branco.

Segundo Mota (2003), “(...) entende-se o Desporto Escolar como um processo unitário, representado por um Projeto Global, assente em três vertentes de ação pedagógica e educativa dos educadores junto das crianças e jovens para quem ele se dirige, designadas da seguinte forma: vertente da atividade curricular/aulas de Educação Física com participação de carácter obrigatório; vertente da atividade de extensão curricular com participação de carácter misto e uma outra vertente de atividade de tempos livres de participação voluntária.”.

Por fim, apresentamos o número de alunos que só pratica Futsal no Desporto Federado no escalão de iniciados masculinos por concelho. O número de alunos que só pratica Futsal no Desporto Escolar no escalão de iniciados masculinos alunos por concelho. O número de alunos que pratica em simultâneo Futsal no Desporto Escolar e no Federado no escalão de iniciados masculinos alunos por concelho (Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Belmonte, Idanha-a-Nova, Oleiros, Vila de Rei, Proença-a-Nova, Vila Velha de Ródão, Penamacor e Sertã).

Tabela 1 - Número de praticantes de Futsal do DE e do DF, no distrito de Castelo Branco por Concelho, no escalão de Iniciados Masculinos

DISTRITO DE CASTELO BRANCO - INICIADOS MASCULINOS			
PRÁTICA DE FUTSAL POR <u>CONCELHO</u>	Nº de Alunos no Desporto Federado	Nº de Alunos no Desporto Escolar	Nº de Alunos no Desporto Federado e no Desporto Escolar em Simultâneo
Castelo Branco	24	51	1
Covilhã	21	31	4
Fundão	31	33	3
Belmonte	12	0	0
Idanha-a-Nova	9	0	0
Oleiros	7	12	5
Vila de Rei	6	0	0
Proença-a-Nova	0	17	0
Vila Velha de Ródão	0	12	0
Penamacor	0	0	0
Sertã	0	0	0

Verificamos que existem diferenças entre o número de praticantes de Desporto Federado e do Desporto Escolar e em Simultâneo no DF e no DE. Parece-nos muito importante refletir sobre o que leva a haver mais alunos inscritos no DE do que no Federado, onde deveria ser o contrário por existir uma maior especialização e benefícios da prática da modalidade desportiva do Futsal. Verificou-se que em duas localidades de número médio de habitantes, em Proença-a-Nova e em Vila Velha de Ródão, os alunos têm o mesmo procedimento da não utilização dos recursos humanos, físicos e equipamentos do desporto federado. Constatou-se que nas localidades de maior número de habitantes, tal como cidades de Castelo Branco, Covilhã e Fundão existiu a menor diferença entre a prática do DE e no DF. Em três localidades de número médio de habitantes, tal como vilas de Belmonte, Idanha-a-Nova e Vila de Rei acontece o contrário, os alunos utilizam os recursos públicos através do desporto federado. Outra situação da inexistência de prática de modalidade desportiva do futsal neste escalão, acontece no concelho de Penamacor e Sertã. De referir ainda, que a localidade de Oleiros, de número médio de habitantes, apresenta resultados semelhantes das cidades grandes, com menor diferença da prática da modalidade entre DE e DF.

Detetamos resultados que seguem a tendência nacional de maior prática de futsal no desporto escolar em comparação com o desporto federado. Seria muito importante perceber o porquê de isto acontecer, não haver maior adesão no desporto federado tal como existe no desporto escolar a nível distrital e por concelho. E ainda verificar em todo o distrito de Castelo Branco, a diminuta percentagem de apenas de cinco por cento (5%) de alunos praticantes em simultâneo no desporto escolar e no desporto federado.

3.3.5. Discussão de Resultados

O objetivo principal deste estudo permitiu-nos verificar e analisar a comparação da prática do Futsal no Desporto Escolar com a prática no Desporto Federado, no distrito de Castelo Branco, por parte de alunos no escalão de Iniciados Masculinos. Esta análise permitirá inferir sobre as implicações para o ensino da modalidade desportiva do futsal e nomeadamente para a definição de estratégias que permitam aumentar o número de praticantes de futsal ao nível do desporto escolar e federado. Os resultados revelaram que se verificou maior prática do futsal por parte dos alunos no desporto escolar do que no desporto federado, no escalão de iniciados masculinos no distrito de Castelo Branco. Comparou-se os resultados obtidos no desporto federado e no desporto escolar, por concelho e posteriormente no distrito, chegando à conclusão que existia maior número de praticantes no desporto escolar no que no desporto federado no total do distrito de Castelo Branco, nomeadamente nos concelhos de Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Oleiros, Vila Velha de Ródão e Proença-a-Nova. De referir a existência de exceção, de em três concelhos do distrito, de Belmonte, Idanha-a-Nova e Vila de Rei, a única oferta da prática desportiva do futsal é no desporto federado. Mais negativo ainda, são os dois concelhos de Penamacor e Sertã não apresentarem nenhuma oferta desportiva da prática desportiva do futsal no escalão de Iniciados Masculinos.

Tal como já foi anteriormente referido, o desporto escolar é uma grande oportunidade de introdução ou iniciação da prática do futsal, tendo um quadro competitivo muito bem organizado e simples para todo o processo de aprendizagem. No entanto, não tem os mesmos objetivos de competição, visto que o desporto federado tem maior número de horas de treino, possui equipamentos adequados, bolas específicas, vários treinos semanais, campos específicos, dirigentes, fisioterapeutas ou massagistas, árbitros especializados, estruturas próprias para transportes, quadros competitivos com um número de horas de prática significativo e mais potencialidades para especializar os alunos na modalidade desportiva.

Parece-nos evidente que deverá existir uma maior complementaridade entre o desporto federado com o desporto escolar. Desta forma, parece-nos importante refletir sobre esta informação e interpretar como análise do processo evolutivo desta modalidade desportiva, a tentativa dos responsáveis políticos, nomeadamente autárquicos, dirigentes e técnicos criar um protocolo de divulgação, partilha e intercambio dos seus intérpretes ou jogadores.

Deste modo, o desporto escolar é uma estrutura que proporciona à criança ou ao jovem um verdadeiro desenvolvimento motor provocado pela prática regular voluntária, sendo por desenvolvimento de gestos básicos da modalidade de futsal, quer por desenvolvimento de gestos especializados ou técnico-táticos por parte do seu praticante de futsal. A menor pressão competitiva aliada à lecionação especializada por profissionais de educação física permite potenciar as capacidades coordenativas, de relação com bola e mesmo de comportamento tático em contextos simples, tal como sugerido por (Bráz, Mendes & Palas, 2015).

Assim, segundo Santos (2009) o Desporto Escolar como complemento da ação educativa, integrado no processo formativo e de desenvolvimento integral do aluno, é para a criança e para o jovem uma forma de expressão, onde para além de contribuir para o seu aperfeiçoamento integral como Homens e Mulheres do amanhã, é também um veículo, por excelência, de condução à descoberta das aptidões, do potencial e talento de cada um. O Desporto Escolar através da sua prática regular, organizada, estruturada e sistemática distingue-se claramente de outras atividades no que diz respeito à sua principal tarefa educativa, pois possibilita um vasto leque de experimentações.

Entre um conjunto diversificado de atributos e qualificações, ao Desporto Escolar compete a educação motora e a aquisição e desenvolvimento dos gestos básicos da modalidade selecionada, onde a atividade desportiva, a par dos benefícios para a saúde e como forma sadia de ocupação dos tempos livres é, ao mesmo tempo, um instrumento de socialização privilegiado. No entanto, o Desporto Escolar, pelas suas características específicas, tem sempre presente uma trilogia desportiva: desporto-rendimento, desporto-lazer e desporto-saúde. Nessa perspetiva não se deve dimensionar uma em detrimento da outra, pois ao aluno deve ser proporcionada uma formação tão generalista quanto possível. O Desporto Escolar pelas suas características próprias - de mobilização de uma larga faixa de estudantes dos mais variados níveis etários e das diferentes atividades interescolares - contribui, também, decisivamente para a valorização sociopedagógica da escola, nomeadamente no plano da tão apregoada formação integral dos alunos (Silva, 1991).

Sem dúvida que um dos parâmetros importantes para que conteúdos do treino tenham mais sucesso é o número de horas vivenciadas. Nesta perspetiva, o desporto escolar poderá permitir mais vivências da modalidade potenciando o desenvolvimento desportivo na prática do futsal.

Deste modo, consideramos que devemos articular o processo do ensino-aprendizagem da modalidade de futsal em várias fases. Numa primeira fase, com os alunos do primeiro ciclo e de forma introdutória nestas idades do ensino obrigatório, devemos proporcionar e possibilitar que todos os jovens a nível nacional, a possibilidade de praticar e experienciar em pequenos jogos, com número reduzido de jogadores (1X1;2x2;3x3), para vivenciar e aprender aspetos de técnica individual e a iniciação da aprendizagem da ocupação do espaço, tanto com posicionamento defensivo e como ofensivo, usando mini-torneios concelhios (protocolo entre câmara/junta de freguesia, clubes/associações distritais e clubes do desporto escolar dos vários agrupamentos de escolas) num fim de semana no final dos três períodos letivos, em formato de concentrações com quadros competitivos em que as equipas jogam todas contra todas com tempos de jogo reduzidos e adaptados às suas idades.

Numa segunda fase, tal como hoje é já desenvolvido no desporto escolar, a nível nacional no segundo ciclo, com jogos de maior complexidade, com número de jogadores de 5x5, através de um quadro competitivo a nível distrital. Realização de um torneio concelhio, com a responsabilidade das três entidades ligadas ao futsal (protocolo entre câmara/junta de

freguesia, clubes/associações distritais e clube do desporto escolar dos vários agrupamentos de escolas envolvidos), numa manhã de sábado do primeiro fim de semana no final do ano letivo, em período de férias escolares, com o formato de final ou concentração. Serão selecionadas para a final, a equipa do DE contra a equipa do DF, caso haja várias equipas no concelho (classificam-se quatro equipas que jogam todas contra todas) com quadro competitivo e em formato de concentração, as duas primeiras equipas classificadas do desporto escolar do concelho e as duas primeiras equipas classificadas do desporto federado do concelho.

Numa terceira fase, com os alunos que frequentam o terceiro ciclo, com um quadro competitivo mais especializado, fazer um transporte para a competição a nível federado e especializado da prática da modalidade desportiva de futsal. Realização de um torneio distrital, com a responsabilidade das três entidades ligadas ao futsal [por exemplo, protocolo entre as onze câmaras do distrito de Castelo Branco (uma câmara organizadora com rotatividade), clubes/associações distritais e clubes do desporto escolar dos vários agrupamentos de escolas envolvidos], num sábado do primeiro fim de semana no final do ano letivo, em período de férias escolares, com o formato de concentração, com quadro competitivo (jogam todas contra todas), sendo selecionadas para o torneio as três melhores equipas classificadas do desporto escolar e as três melhores equipas classificadas do desporto federado.

Existindo o Projeto do Desporto Escolar nas nossas escolas, este poderá ser o ponto chave para o recrutamento de atletas para a modalidade desportiva do Futsal, bem como para o seu início de formação desportiva, visto que os nossos jovens pertencentes à comunidade escolar, durante a maior parte do tempo (sete horas diárias), desempenham o papel de alunos.

Posto isto, pensamos que a base do Desporto em Portugal e neste caso concreto do Futsal, passa por começar a trabalhar de uma forma séria e atempada no Desporto Escolar o que nos parece estar a acontecer, mas não se potencializa o Desporto Escolar como uma ferramenta importante para o Desporto Federado, e assim poder melhorar o seu desempenho real para aumentar o número de praticantes de futsal, melhorando a modalidade e retirar alguns alunos de uma vida sedentária e melhorando a sua qualidade de vida.

3.4. Conclusão

Devemos realçar que não conhecer a realidade dos dados é um fator de não desenvolvimento, mas não alterar comportamentos depois de ter conhecimento dos factos, é de facto uma atitude de não querer melhorar as potencialidades, de uma das modalidades mais praticada a nível nacional.

Apostar na divulgação dos valores dos jovens talentos, através de torneios/finais de encerramento de final da época desportiva, entre os vencedores do desporto escolar e os vencedores do desporto federado a nível concelhio e/ou distrital será de certeza motivadora para os alunos realizarem demonstrações como novos talentos. Potenciar a possibilidade de partilhar boas práticas e sinergias, por parte das organizações, sejam a nível de juntas de freguesia ou a nível de autarquia/câmara. Promover a modalidade desportiva do futsal, aliada à prática de atividade física, com a criação e aumento dos níveis de hábitos de vida saudáveis, como um dos fatores de melhoramento do desenvolvimento motor nos alunos portugueses.

O Desporto Escolar pode ser uma aposta muito válida e a ter muito em conta pois poderá ser um alavancar de jovens atletas para a modalidade bem como um complemento enorme no que diz respeito à formação do jovem futsalista. Com este tipo de mini-torneios, concentrações e torneios têm como objetivo principal a deteção de talentos e possíveis propostas pelos clubes do desporto escolar e do desporto federado a troca de sinergias e partilha de boas práticas para o desenvolvimento da modalidade desportiva de futsal.

3.4.1. Limitações

A reduzida amostra é um fator limitativo para generalizar os dados. No entanto, consideramos que estes dados possam ser indicativos da tendência de ação de equipas do escalão observado a nível nacional.

Para além disso, os resultados finais podem servir de veículo de intervenção por parte das autoridades responsáveis na gestão da modalidade desportiva de futsal a nível concelhio, distrital, regional e nacional.

3.4.2. Futuras Investigações

Seria interessante um futuro estudo sobre a análise da prática da modalidade desportiva de futsal a nível de todos os distritos a nível nacional e dos seus respetivos concelhos. No sentido de se poder atuar de uma forma concertada, com investimentos em futuros clubes com possíveis resultados positivos a nível de desenvolvimento motor, com o melhoramento da saúde dos seus cidadãos e aumento da qualidade de vida dos seus praticantes.

Com a deteção de novos talentos na modalidade desportiva de futsal poderia ser uma motivação para as Associações Distritais de Futebol, e terem como base de atuação, em conjunto com as autarquias e juntas de freguesia, a formação de novas equipas ou clubes através da prática de futsal no desporto federado.

Bibliografia

- Almeida, R. (2009). Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e stress em professores estagiários de Educação Física. Proposta de um projecto de Investigação. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.
- Braz, J., Mendes, J., & Palas, P. (2015). *Etapas de Formação do Jogador de Futsal*. Lisboa.
- Bento, J. (1989). Para uma formação desportivo-corporal na escola. Edições Livros Horizonte.
- Cardoso, M. I. (2009). O contributo do estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física - a perspectiva do estagiário. Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2.º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens. Porto: Faculdade do Porto - Universidade do Porto.
- Costa, F. C. (1983). A Selecção de Estratégias de Ensino em Educação Física. Lisboa: Gráfica 2000.
- Guilherme, J., & Braz, J. (2013). Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar*. Porto.
- Haydt, R.C. (2002). Avaliação do Processo Ensino-Aprendizagem. São Paulo: Ática. * Hughes, M., & Barlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sports sciences*, London, v. 20, no. 10, p. 739-754.
- Ministério da Educação (2003). Documento Orientador do Desenvolvimento do Desporto Escolar: Jogar pelo Futuro - Medidas e Metas para a década.
- Ministério da Educação. (2009). *Programa do desporto descolar para 2009-2013*. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar/Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, Lisboa.
- Mota, R. (2003). Desporto Escolar Organização, Dinamização da Atividade Interna. *Revista Horizonte*, Vol. XIX, 109, Dossier, pp. 1-8.
- Santos, S. F. J. (2005). Avaliação no ensino da Educação Física uma proposta emancipatória. *Revista Digital*, 90. <http://www.efdeportes.com>.
- Santos, J. (2009). Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as perceções dos praticantes e respetivos encarregados de educação. Tese de mestrado inédita, Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto.

Silva, L. (1991). Desporto Escolar - atividade não curricular mas de complemento curricular. Revista Schola, Vol.7, maio. p. 22-25.

Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.

Documentação consultada não publicada:

- Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. (2018)
- Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. (2018)
- Plano de Desenvolvimento Curricular do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. (2018)
- Plano Anual de Atividades. (2017-2018)
- Plano Anual de Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física. (2018)
- Planificação de Educação Física. (2018)
- Composição Curricular de Educação Física no Ensino Secundário. (2018)
- Conteúdos Programáticos do Grupo Disciplinar de Educação Física (2018)
- Projeto Curricular de Turma - 12º CTE (2018)

Legislação consultada:

- Lei n.º 49/2005 de 30 de agosto.
- Lei n.º 5/2007 de 16 de janeiro.
- Lei nº 46/86, de 14 de outubro.
- Lei nº 1/90, de 13 de janeiro.
- Decreto-Lei nº 208/2002, de 17 de outubro.
- Decreto-Lei nº 95/91 de 26 de fevereiro.

Anexos

Anexo 1



EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Secundário

PLANIFICAÇÃO ANUAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Educação Física 10º, 11º, 12º anos:

ANOS	1 - GINÁSIO GRANDE e PÁTIO SUPERIOR	2 - ESPAÇOS EXTERIORES	3 - PAVILHÃO MUNICIPAL	4 - PÁTIO INFERIOR	5 - GINÁSIO PEQUENO		
10º	BADMINTON (Nível Elementar) E / OU TÊNIS (Nível Elementar)	ATLETISMO (Parte Nível Avançado) Barreiras, Velocidade, Tripla-Salto, Comprim., Alt., Peso, Res. Aeró. 12' NOTA: Avaliação: 1Salto+ 1Lanç+1Corr(+Opção Resist.)	ANDEBOL (Nível Elementar) E / OU VOLEIBOL (Parte Nível Avançado)	FUTEBOL (Parte Nível Avançado) E / OU BASQUETEBOL (Parte Nível Avançado)	GINÁSTICA SOLO (Parte Ní. Av.) APARELHOS (Plinto, MT, Paral. Ass/Sim) (Ní. Elem. e Parte Ní. Av.)		
11º	1º Período		2º Período		3º Período		
	Avaliação Inicial Fitnessgr. 1 SEMANA	Ginástica ou Atletismo Gin. (11+12: Solo (50%) + 1 aparelho(50%) à escolha - Trave/Par. Ass. /Cavalo p/ meninas; Barra-Fixa /Par. Sim. / Cavalo p/ rapazes) Atletismo 11º e 12º: Barreiras, Velocidade, Tripla-Salto, Comprimento, Altura, Peso, Res. Aeró. 12' NOTA: Avaliação: 1 Salto + 1 Lançamento + 1 Corrida(+Opção Resist.) 6 SEMANAS	Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 ou Opção 1 (Bad./Ténis) Aproximad. 6 SEMANAS	Avaliação do teste de Aptidão Física Fitnessgram 1 SEMANA	Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 ou Opção 1 (Bad./Ténis) Aproximad. 6 SEMANAS	Dança 2/3 SEMANAS + Orientação ou Floorball 2/3 SEMANAS (ou Dança e Orientação / Floorball no 2º e 3º períodos) 2/3+2/3 semanas + Avaliação do teste de Aptidão Física Fitnessgram 1 SEMANA	(ou Dança e Orientação / Floorball) 2/3 semanas + + Desp. Col. 1 ou Desp. Col. 2 ou Opção 1 (Bad./Ténis) Aproximad. 5/6 SEMANAS
12º	<p>Em cada turma de 11º e 12º ano lecionam-se 2 desportos coletivos, Ginástica <u>ou</u> Atletismo, Dança e 2 outras matérias. Os alunos de cada turma escolhem 2 desportos coletivos (DC) e ainda optam por Badminton ou Ténis (Opção 1) e Orientação ou Floorball (Opção 2). Os 2 DC escolhidos, a Ginástica <u>ou</u> o Atletismo e a opção 1 (Badminton ou Ténis) são lecionadas durante, aproximadamente, 6 semanas. A Dança e a opção 2 (Orientação ou Floorball) são lecionadas durante, aproximadamente, 2 semanas cada. Na 1ª metade do primeiro período existe Ginástica <u>ou</u> Atletismo e, na 2ª metade, uma das 3 matérias de duração de 6 semanas (Desp. Col.1, Desp. Col. 2 ou Opção 1). Na 1ª metade do 2º período leciona-se uma outra das 3 matérias de duração de 6 semanas e depois Dança (2/3 semanas) e a opção 2 (2/3 semanas) que pode também ocorrer no 3º período, em que também se leciona a última das 3 matérias de duração de 6 semanas, e depois implementa-se uma organização que privilegie a "Avaliação de Recuperação" em 2 das 3 matérias que duram 6 semanas (2 DC e opção 1) e a Atletismo/Ginástica (durante 1/2 semanas). No início do ano letivo e no final de todos os períodos procede-se à avaliação da Aptidão Física através da aplicação do Fitnessgram.</p> <p>O PROGRAMA a lecionar (nos 2 desportos coletivos escolhidos, na opção 1 e na Ginástica/Atletismo) é o NÍVEL AVANÇADO</p>						

MATÉRIA TEÓRICA DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - SECUNDÁRIO

Nota: Implementam-se 6 dos 7 temas teóricos (os 5 primeiros referentes à alínea 3.1.2 do programa de EF - APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA - e os 2 seguintes temas referentes à alínea 3.1.3 do programa de EF - APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS). O tema número 7 (ou tema 2 da alínea 3.1.3 - Fenómenos que limitam as possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde, ex: Sedentarismo, Evolução Tecnológica, Poluição, Urbanismo, Industrialização e sua relação com a evolução das sociedades) não é lecionado porque a matéria é pouco relevante e demasiado generalista. A estratégia é dar um tema por período no 10º, 11º e 12º ano, com repetição dos 3 temas do 10º ano no 12º, implementando-se os 3 restantes no 11º ano.

ASSIM:

10º ANO

1º PERÍODO	Alínea 3.1.2 Tema 3 - RELAÇÃO ENTRE A DOSIFICAÇÃO DA INTENSIDADE E A DURAÇÃO DO ESFORÇO	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade e duração para desenvolver ou manter as capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
2º PERÍODO	Alínea 3.1.2 Tema 1 - RELACIONA APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE - Fatores associados a um estilo de vida saudável:	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento capacidades motoras • Composição corporal • Alimentação • Repouso • Higiene • Afetividade • Qualidade do meio ambiente
3º PERÍODO	Alínea 3.1.2 Tema 2 - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionando-os com o Princípio Biológico da Autorrenovação da matéria viva. • Continuidade • Progressão • Reversibilidade • Considera os Princípios do Treino na atividade física tendo em vista a sua Aptidão Física.

11º ANO

1º PERÍODO	<p>Alínea 3.1.2 Tema 5 – PROCESSOS DE CONTROLO DO ESFORÇO</p> <p>- Identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada evitando riscos para a saúde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dores • Mal-estar • Dificuldades respiratórias • Fadiga • Recuperação difícil.
2º PERÍODO	<p>Alínea 3.1.2 Tema 4 - FATORES DE SAÚDE E RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>- Garantindo a realização das atividades físicas em segurança</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Doenças • Lesões • Substâncias dopantes • Condições materiais • Equipamentos e orientação do treino
3º PERÍODO	<p>Alínea 3.1.3 Tema 6 (ou tema 2) - DIMENSÃO CULTURAL DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATUALIDADE E AO LONGO DOS TEMPOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Características dessa dimensão cultural; • Variedade das atividades físicas (contextos e objetivos); • Distinção entre Desporto e Educação Física, valor formativo de ambos (na perspetiva da educação permanente).

12º ANO

1º PERÍODO	<p>Alínea 3.1.2 Tema 3 - RELAÇÃO ENTRE A DOSIFICAÇÃO DA INTENSIDADE E A DURAÇÃO DO ESFORÇO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidade e duração para desenvolver ou manter as capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
2º PERÍODO	<p>Alínea 3.1.2 Tema 1 - RELACIONA APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE</p> <p>- Fatores associados a um estilo de vida saudável:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento capacidades motoras • Composição corporal • Alimentação • Repouso • Higiene • Afetividade • Qualidade do meio ambiente
3º PERÍODO	<p>Alínea 3.1.2 Tema 2 - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuidade • Progressão • Reversibilidade • Relacionando-os com o Princípio Biológico da Autorrenovação da matéria viva. • Considera os Princípios do Treino na atividade física tendo em vista a sua Aptidão Física.

Crítérios de Avaliação da disciplina de Educação Física - Ensino Secundário

DIMENSÕES		PARÂMETROS	PRESSUPOSTOS	PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES	
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	CONHECIMENTO	Conhecimentos: > Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física; > Interpret. e particip. nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares.	APREENSÃO TEÓRICA Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão	10%	Expressão: > Oral > Escrita	
	ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Dimensão: > Regras/Leis de jogo; > Psicomotora das habilidades; > Das competências técnico-táticas; > Coordenativa, condicional (em todas as matérias).	Como é a execução: > Eficácia { Qualidade Quantidade } > Estética (Dimensão expressiva)		Total de 90% 65% Regras/Leis de jogo 15,38% (2 val.) Restante 84,62% (11 val.)	> Questões orais ou escritas > Exercícios critério > Circuitos > Percursos > Provas combinadas > Jogo reduzido e/ou formal
	APTIDÃO FÍSICA (FITNESSGRAM)	> Condição física geral; > Situação dentro de uma Zona Saudável de Aptidão Física.	"Quanto" de: > Aptidão mio-articular; > Aptidão aeróbia.			15% Apt. Aeróbia 50% Abdom., Ext.br. e Flex. 50%
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES)		Intervém com frequência, pertinência e a propósito nas aulas; Apresenta o material necessário para a aula; Respeita colegas e professores; Revela interesse e empenho nas atividades propostas; É responsável no cumprimento das tarefas; Respeita as normas de funcionamento das aulas; Respeita as instalações e o ambiente; É regularmente pontual; É assíduo.	Código de valores: > Do professor; > Do grupo de professores; > Da escola; > Da comunidade; > Da sociedade.	10%	> Observação; > Anotação; > Grelha de registo de observações.	

Crítérios de Avaliação da disciplina de Educação Física - Secundário - Atestados Médicos

DIMENSÕES	PARÂMETROS	PRESSUPOSTOS	PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS COGNITIVAS	Conhecimentos: > Técnicos e táticos das diferentes matérias; > Regras; > Processos de desenv. e manutenção da cond. Física > Interpret. e particip. nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares.	APREENSÃO TEÓRICA Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão	90%	Expressão: > Oral > Escrita > Sinalética Na execução de: - teste escrito e/ou trabalho (80%) - arbitragem, relatórios, etc. (20%).
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES)	Intervém com frequência, pertinência e a propósito nas aulas; Apresenta o material necessário para a aula; Respeita colegas e professores; Revela interesse e empenho nas atividades propostas; É responsável no cumprimento das tarefas; Respeita as normas de funcionamento das aulas; Respeita as instalações e o ambiente; É regularmente pontual; É assíduo.	Código de valores: > Do professor; > Do grupo de professores; > Da escola; > Da comunidade; > Da sociedade.	10%	> Observação > Anotação > Grelhas de registo de observações

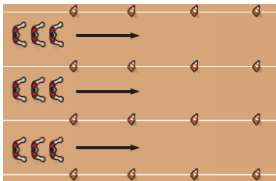
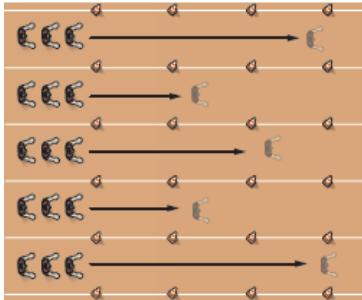
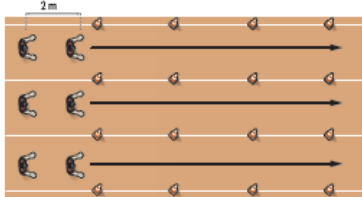
Anexo 4

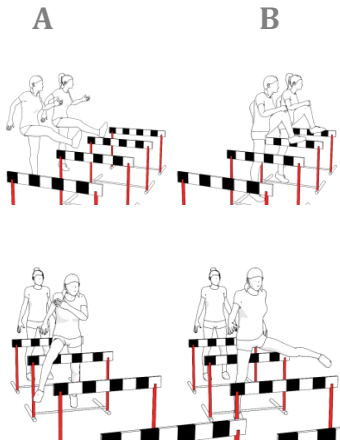
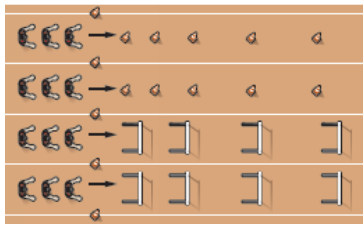
PLANO DE AULA



Ano letivo:	2017-2018	Período:	3º Período	Aula Nº:	63 e 64	Unidade didática de:	Atletismo
Data:	19-Abril-2018	Turma:	12º CTE	Duração:	75'	Aula:	Desenvolvimento
Hora:	08:30	Local:	Pista	Nº alunos prev.:	25	De um total de:	25

Função didática:	Desenvolvimento.
Objetivo de aula:	Desenvolver a corrida de velocidade, velocidade de reação e partida. Desenvolver na corrida de barreiras, a coordenação rítmica de aproximação à primeira barreira, execução da transposição da barreira e corrida entre barreiras.
Recursos materiais:	Barreiras, bolas medicinais e cones.

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Inicial		<p>Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula.</p> <p>AQUECIMENTO ESPECÍFICO</p> <p>Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios de ativação músculo-articular.</p> <p>Exercício S1 (p. 167.A do manual): <i>Skipping.</i></p>	<p>Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para o(a) professor(a).</p> <p>Alunos organizados em colunas.</p> 	<p>Os alunos escutam atentamente as explicações do(a) professor(a) e em caso de dúvida colocam as suas questões.</p> <p>Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento de qualidades motoras.</p> <p>Os alunos realizam exercícios de <i>skipping</i> alto, médio ou baixo, consoante a indicação da altura de elevação dos joelhos, e movimentos de <i>skipping</i> nadegueiro.</p>
10'	10'			
Fundam.		<p>Exercício S1 (p. 167.B do manual): Corrida de velocidade, velocidade de reação e partida.</p> <p>Exercício S3 (p. 167.B do manual): Corrida de velocidade, velocidade de reação e partida.</p>	<p>Alunos organizados em colunas.</p>  <p>Alunos organizados em grupos de dois elementos, um atrás do outro, a uma distância de dois metros.</p> 	<p>Os alunos realizam corrida de velocidade partindo de diferentes posições (sentados, de costas, deitados em decúbito ventral no solo, deitados em decúbito dorsal no solo) e após diferentes estímulos (voz, apito ou outro sinal sonoro).</p> <p>Aceleração: Impulso para a frente com apoios rápidos e enérgicos no solo, aumentando a frequência da passada. Durante as primeiras passadas, manutenção da posição ligeiramente inclinada do tronco. Retoma progressiva da posição vertical do tronco.</p> <p>Manutenção da velocidade máxima: Apoio do terço anterior do pé na fase de apoio à frente e extensão das articulações do tornozelo, joelho e coxa durante a fase de impulsão. Puxada rápida do membro inferior, junto dos glúteos, e elevação do joelho para a frente e para cima durante a fase de balanço à frente.</p> <p>Após indicação do professor, arrancam em velocidade, e o aluno que se encontra mais atrás tenta tocar no aluno da frente num percurso com cerca de 40 m. Os alunos vão trocando as posições e alternando o posicionamento de partida.</p> <p>Perda de velocidade e chegada: Tentar respeitar a fase anterior, sabendo de antemão que a velocidade de deslocamento diminuirá. Nas duas últimas passadas da corrida, inclinação do tronco à frente com projeção dos membros superiores para trás. Diminuição gradual da velocidade depois da passagem pela meta.</p>
60'	60'			

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Fundam.		<p>Exercício S1 e S2 (p. 167.C do manual): Transposição de barreiras.</p> <p>Exercício S4 (p. 167.A do manual): Corrida de aproximação à primeira barreira e corrida entre barreiras.</p>	<p>Alunos organizados em colunas, em diferentes pistas.</p>  <p>Alunos organizados em colunas, em diferentes pistas.</p> 	<p>Alunos colocados em posição lateral à disposição das barreiras, realizam extensão alternada dos membros inferiores traspondo a barreira da esquerda para a direita e posteriormente da direita para a esquerda (a). Em seguida, trabalham no espaço entre barreiras, realizando flexão e transposição alternada dos membros inferiores (b).</p> <p>Alunos alinhados frontalmente com as barreiras nas diferentes pistas. Realizam «balanços» para transpor as barreiras com os membros inferiores em extensão. Executam o exercício de forma lenta e, posteriormente, rápida.</p> <p>Transposição da barreira Chamada: Impulso do membro inferior (M.I.) de chamada deve ser feito afastado da barreira. Colocação rápida da coxa do M.I. de ataque na horizontal. Transposição: Extensão breve do M.I. de ataque para a frente na direção da barreira. M.I. de chamada, colocado lateralmente relativamente ao tronco e com a coxa paralela ao solo. Receção: O M.I. de impulsão é puxado para a frente. Receção executada com o terço anterior do pé do M.I. de ataque. Contacto breve com o solo, continuando a corrida.</p> <p>Os alunos realizam corrida de barreiras (baixas), com oito apoios até à primeira barreira e com três apoios entre barreiras. Por fim, os alunos realizam corrida de barreiras, com partida em blocos e com as barreiras a uma altura regulamentar.</p> <p>Corrida de aproximação à primeira barreira Partida: Após movimento de impulso, aceleração do movimento colocando o corpo na vertical. Aceleração e aproximação à barreira: Movimento de apoio com pé enérgico e flexão dos membros superiores a 90 graus, com movimentos alternados e coordenados com os membros inferiores. Ritmo de barreiras: Execução de oito passadas na aproximação à primeira barreira e realização de três passadas entre barreiras.</p>
60'	70'			
Fundam.		Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.	Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a).
5'	75'	Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.		Após arrumação do material, os alunos escutam atentamente o(a) professor(a).


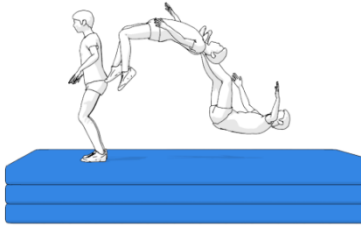
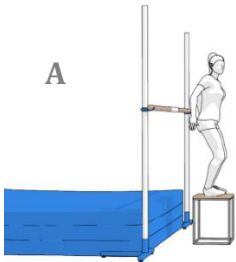
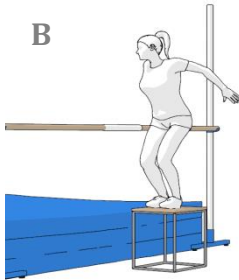
Observações e análise crítica

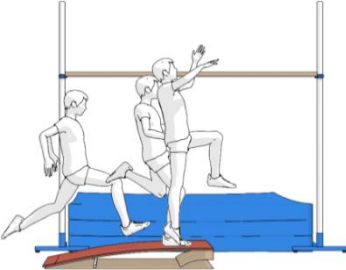
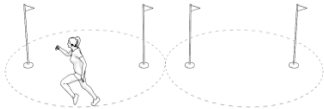
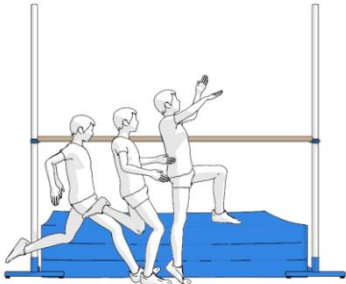
PLANO DE AULA



Ano letivo:	2017-2018	Período:	3º Período	Aula Nº:	66 e 67	Unidade didática de:	Atletismo
Data:	26-Abril-2018	Turma:	12º CTE	Duração:	75'	Aula:	Desenvolvimento
Hora:	08:30	Local:	Pista	Nº alunos prev.:	25	De um total de:	25

Função didática:	Desenvolvimento.
Objetivo de aula:	Desenvolver a fase de corrida de balanço, fase de chamada, fase de transposição da fasquia e fase de receção no salto em altura.
Recursos materiais:	Colchão de Queda, postes de salto em altura, Reuther e cones.

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Inicial				
10'		<p>Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula.</p> <p>AQUECIMENTO ESPECÍFICO</p> <p>Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios de ativação músculo-articular.</p> <p>Exercício S3 (p. 175.A do manual): Impulsão vertical e horizontal.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para o(a) professor(a).</p> <p>Alunos organizados em equipas de cinco elementos.</p> 	<p>Os alunos escutam atentamente as explicações do(a) professor(a) e em caso de dúvida colocam as suas questões.</p> <p>Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento de qualidades motoras.</p> <p>A coluna com três elementos inicia a corrida, alternando entre o recurso a impulsão vertical sobre os cones [(a) e (c)], com impulsão horizontal (b). Após todos efetuarem dois percursos, devem colocar as mãos no chão indicando o fim da sua prova.</p>
Fundam.				
60'		<p>Exercício S1 (p. 175.D do manual): Fase de receção.</p> <p>Exercício S2 (p. 175.D do manual): Fase de transposição da fasquia e fase de receção.</p>	<p>Alunos organizados aos pares e em cima do colchão.</p>  <p>Os alunos colocam-se perto do colchão de queda em cima de um plinto, ou plano elevado similar, ao nível do colchão.</p>  	<p>Partindo de uma posição estática, realizam impulsão com receção de costas.</p> <p>Fase de receção: Executa-se com as costas e com proteção dos membros superiores. Manutenção dos joelhos separados, evitando o contacto com as outras superfícies corporais.</p> <p>Os alunos realizam:</p> <ol style="list-style-type: none"> de costas para o colchão, impulsão, transpondo a fasquia, com receção equilibrada no colchão; o mesmo exercício, partindo de uma posição lateral em relação ao colchão; os exercícios anteriores sem o plinto ou plano elevado. <p>Fase de transposição da fasquia: Após a chamada, manter a coxa do membro inferior livre na horizontal. O membro inferior de chamada continua o seu movimento de extensão. O membro superior do lado do membro inferior livre deve ser o membro superior condutor do movimento, sendo o primeiro a transpor a fasquia. Elevação da bacia durante a transposição. Quando acaba a transposição da fasquia, levar a cabeça ao peito e estender os membros inferiores.</p>
60'				

Tempo		Tarefas / Situções de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Fundam.		<p>Exercício S3 (p. 175.D do manual): Fase de chamada, fase de transposição da fasquia e fase de receção.</p> <p>Exercício S4 (p. 175.D do manual): Fase de receção, corrida de balanço e fase de chamada.</p> <p>Exercício 6: Fase de corrida de balanço, fase de chamada, fase de transposição da fasquia e fase de receção.</p>	<p>Alunos organizados numa coluna.</p> 	<p>Os alunos realizam salto para o colchão fazendo a chamada no <i>reuther</i>. Para o efeito, devem realizar apenas cinco passadas na corrida de balanço. Realizam o mesmo exercício sem o <i>reuther</i>.</p> <p>Fase de chamada A última passada é ligeiramente mais curta do que as outras. O pé de chamada efetua um apoio rápido e deve apoiar-se no prolongamento da curva, não ficando paralelo à linha de fasquia mas, sim, oblíquo. Elevação rápida da coxa do membro inferior livre até à horizontal, mantendo essa posição. Elevação dos membros superiores até à altura da cabeça, mantendo essa posição. Local da chamada ligeiramente à frente do primeiro poste.</p> <p>Os alunos realizam:</p> <p>a) corrida de balanço em forma de oito, inclinando o corpo para o interior da curva; b) exercício similar ao anterior e, ao passarem junto dos cones, realizam salto com elevação do membro inferior livre até que esta fique na horizontal e paralela em relação ao solo; c) realizam corrida de balanço e, ao passar por um balão suspenso, efetuam salto, procurando tocar no balão com a cabeça ou com uma mão.</p> <p>Fase da corrida de balanço: Corrida de balanço realizada com três a sete passadas em linha reta. Percorrer a primeira parte da corrida (em linha reta) com o tronco em posição vertical e as últimas passadas com o corpo ligeiramente inclinado para trás. Nas últimas passadas (três a cinco), inclinar o corpo para o interior da curva, estando o ombro da parte interior mais baixo que o ombro da parte exterior da curva. Aumento da velocidade de corrida através de passadas enérgicas, com especial incidência na passagem rápida da penúltima para a última passada.</p> <p>Os alunos realizam o salto em altura na sua globalidade, com a distância formal da corrida de balanço.</p>
60'			<p>Alunos organizados em duas colunas.</p> 	
70'			<p>Alunos organizados numa coluna.</p> 	
Fundam.	5'	Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.	Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a).
	75'	Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.		Após arrumação do material, os alunos escutam atentamente o(a) professor(a).





Observações e análise crítica

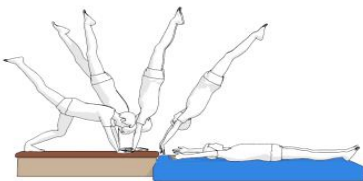
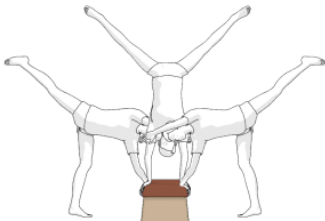

PLANO DE AULA



Ano letivo:	2017-2018	Período:	3º Período	Aula Nº:	76 e 77	Unidade didática de:	Ginástica de Solo
Data:	17-Maio-2018	Turma:	12º CTE	Duração:	75'	Aula:	Desenvolvimento
Hora:	08:30	Local:	Ginásio	Nº alunos prev.:	25	De um total de:	25

Função didática:	Desenvolvimento.
Objetivo de aula:	Exercitar o rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados, rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos e unidos, apoio facial invertido com rolamento à frente engrupado e da roda.
Recursos materiais:	Colchões, banco sueco, reuther.

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Inicial				
10'		Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula e disposição organizacional do material gímnico. AQUECIMENTO ESPECÍFICO: Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios específicos para uma correta ativação músculo-articular.	Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para o(a) professor(a). Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.	Os alunos escutam atentamente as explicações do(a) professor(a) e em caso de dúvida colocam as suas questões. Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a). Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento de qualidades motoras.
10'				
Fundam.				
60'		Trabalho por Estações. Estação 1 E1 (p. 129.A do manual): Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados. Estação 2 E2 (p. 129.A do manual): Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados, partindo da posição de vela. Estação 3 E3 (p. 129.A do manual): Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos e unidos. Estação 4 E4 (p. 129.A do manual): Apoio facial, invertido.	Alunos distribuídos por sete estações:  Estação 1  Estação 2  Estação 3  Estação 4	Os alunos realizam os exercícios propostos para cada estação, e transitam entre cada uma ao sinal do(a) professor(a). Os alunos realizam o elemento gímnico em plano inclinado (Estações 1 e 3), partindo da posição de vela (Estação 2), e contra um colchão (Estação 4). Rolamento à frente com membros estendidos e afastados: Mãos no solo à largura dos ombros. Impulsão dos membros inferiores com posterior projeção da bacia para a frente e para cima. Extensão dos membros inferiores, com afastamento no final do enrolamento. Flexão do tronco à frente, permitindo a repulsão dos membros superiores (que se encontram por «dentro» dos membros inferiores), ajudando o corpo a subir. Com os membros inferiores em afastamento e pés em contacto com o solo, apoiar as mãos no solo e executar um pequeno salto juntando os membros inferiores. Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos e unidos: Desequilíbrio da bacia à retaguarda, com amortecimento do impacto através de um apoio prévio das mãos à frente da bacia. Flexão do tronco sobre os membros inferiores e da cabeça sobre o tronco, colocando o queixo junto ao peito. Mãos apoiadas no solo com a palma das mãos à largura dos ombros. Repulsão dos membros superiores no solo aquando da passagem da bacia pela zona da cabeça, dirigindo os pés para o solo. Apoio facial invertido: Repulsão dos membros superiores no solo aquando da passagem da bacia pela zona da cabeça, dirigindo os pés para o solo. Mãos colocadas no solo à largura dos ombros, com os dedos afastados e virados para a frente. Manutenção dos membros superiores em extensão completa e tonicidade completa do corpo. Desequilíbrio do corpo e flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.
60'				

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Fundam.		<p>Estação 5 E5 (p. 129.B do manual): Apoio facial, invertido.</p> <p>Estação 6 E7 (p. 129.B do manual): Roda, sobre o banco sueco.</p> <p>Estação 7 E8 (p. 129.B do manual): Roda, em cima do reuther.</p>	<p>Estação 5</p>  <p>Estação 6</p>  <p>Estação 7</p> 	<p>Os alunos realizam os exercícios propostos para cada estação, e transitam entre cada uma ao sinal do(a) professor(a).</p> <p>Os alunos realizam a ação passando por apoio facial, invertido, e finalizando com queda empranchada (Estação 5).</p> <p>Os alunos executam a roda sobre o banco sueco ou sobre a cabeça do plinto (Estação 6) e sobre o reuther (Estação 7).</p> <p>Roda: Iniciação do movimento partindo da posição de afundo. Elevação e passo do membro inferior que vai realizar impulsão e movimento simultâneo dos membros superiores. Lançamento do membro inferior livre de forma enérgica. Apoio alternado das mãos. A primeira mão é colocada numa posição natural e a segunda através de uma rotação interna. Passagem do corpo em extensão pela vertical, com grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido.</p>
60'	70'		<p>Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.</p> <p>Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.</p>
Fundam.				
5'	75'			

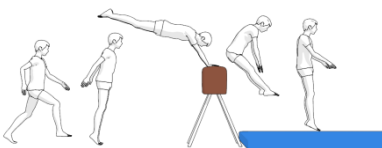
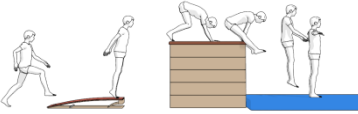

Observações e análise crítica

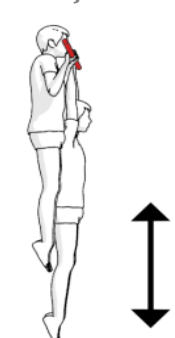

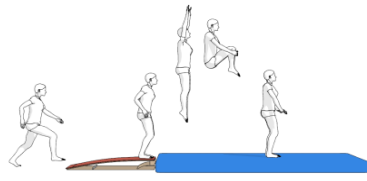
PLANO DE AULA



Ano letivo:	2017-2018	Período:	3ºPeríodo	Aula Nº:	79 e 80	Unidade didática de:	Ginástica de Aparelhos
Data:	24-Maio-2018	Turma:	12ºCTE	Duração:	75'	Aula:	Exercitação
Hora:	08:30	Local:	Ginásio	Nº alunos prev.:	25	De um total de:	25

Função didática:	Exercitação.
Objetivo de aula:	Exercitar no plinto o salto de eixo; na trave, a entrada a um pé com apoio e o avião; na barra fixa, a subida de frente; e no minitrampolim a pirueta vertical, o salto em extensão e o salto engrupado,
Recursos materiais:	Colchões, boque, <i>reuther</i> , plinto, trave, barra fixa e minitrampolim.

Tempo		Tarefas /Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Inicial				
10'		Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula e disposição organizacional do material gímnico.	Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para o(a) professor(a).	Os alunos escutam atentamente as explicações do(a) professor(a) e em caso de dúvida colocam as suas questões.
10'		AQUECIMENTO ESPECÍFICO: Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios específicos para uma correta ativação músculo-articular.	Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.	Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento de qualidades motoras.
Fundam.				
60'		Trabalho por Estações Plinto: Estação 1 Exercício E1 (p. 139.A do manual): Salto de eixo. Estação 2 Exercício E2 (p. 139.A do manual): Salto de eixo. Trave: Estação 3 Exercício E1 (p. 143.A do manual): Entrada a um pé com apoio e avião.	Alunos distribuídos por seis estações: <div style="text-align: center;"> Estação 1  </div> <div style="text-align: center;"> Estação 2  </div> <div style="text-align: center;"> Estação 3  </div>	Os alunos realizam os exercícios propostos para cada estação, e transitam entre cada uma ao sinal do professor Os alunos realizam salto de eixo no <i>bock</i> , sem recurso ao <i>reuther</i> (Estação 1). Salto de eixo após impulsão no <i>reuther</i> para cima do plinto. Com apoio dos pés na parte proximal do aparelho, execução do salto de eixo na parte distal (Estação 2). Salto de eixo: Corrida preparatória em velocidade crescente e chamada no <i>reuther</i> forte, rápida e com os dois pés em simultâneo. Apoio e repulsão dos membros superiores no momento do contacto das mãos com o plinto, afastando os membros inferiores (mãos colocadas o mais à frente possível). Manutenção dos membros superiores e inferiores em extensão durante todo o salto. Recepção com uma ligeira flexão dos membros inferiores no momento de contacto dos pés com o solo. Os alunos realizam entrada a um pé com apoio e, em seguida, executam a posição de equilíbrio – avião (Estação 3). Entrada a um pé com apoio: Impulso a um pé no <i>reuther</i> e o outro pé apoiado na trave. Com a ajuda dos membros superiores, elevação do corpo sobre um membro inferior e colocação do outro pé sobre a trave. Colocação do pé de impulso atrás do pé de apoio e manutenção de equilíbrio. Avião: Apoio realizado apenas na ponta dos pés. Manutenção do olhar dirigido para a frente com os membros superiores perpendiculares ao solo e em afastamento lateral.
60'				

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Fundam.		<p>Barra fixa:</p> <p>Estação 4 Exercício E1 (p. 145.A do manual): Subida de frente.</p> <p>Minitrampolim:</p> <p>Estação 5 Exercício E2 (p. 149.A do manual): Piruetas vertical, salto em extensão e engrupado.</p> <p>Estação 6 Exercício E3 (p. 149.A do manual): Piruetas vertical, salto em extensão e engrupado.</p>	<p>Estação 4</p>  <p>Estação 5</p>  <p>Estação 6</p> 	<p>Os alunos realizam elevações na barra, com flexão dos membros superiores, preparando o movimento de elevação corporal necessário à realização do elemento gímico (Estação 4).</p> <p>Subida de frente: Mãos em pronção. Elevação do corpo para a barra, fletindo os membros superiores. Flexão ligeira da cabeça atrás, no momento da elevação da bacia à barra. Rotação do corpo e extensão dos membros superiores com o corpo em apoio. Membros inferiores mantêm-se em extensão em todo o movimento.</p> <p>Partindo de uma posição em cima de um plinto (Estação 5), e após chamada no <i>reuther</i> (Estação 6), os alunos realizam os elementos gímnicos propostos.</p> <p>Salto em extensão: Extensão total dos pés e elevação simultânea dos membros superiores. Recepção ao solo com flexão/extensão dos membros inferiores, promovendo uma recepção equilibrada.</p> <p>Salto engrupado: A posição engrupada deve ser realizada na parte final da trajetória ascendente do salto em extensão. Flexão dos membros inferiores e colocação das mãos abaixo dos joelhos. Recepção equilibrada no colchão com flexão/extensão dos membros inferiores.</p>
60'				
Fundam.		Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.	Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a).
5'		Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.		Após arrumação do material, os alunos escutam atentamente o(a) professor(a).
75'				


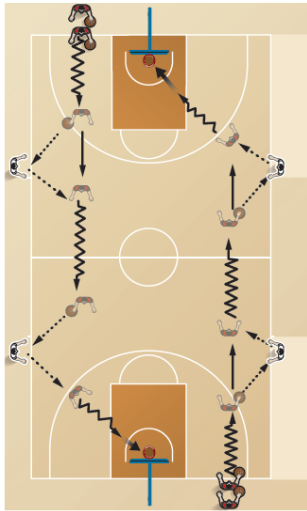
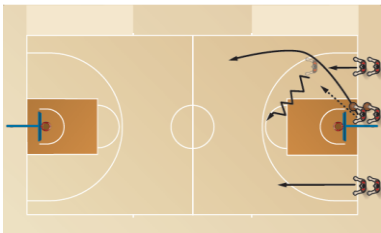
Observações e análise crítica

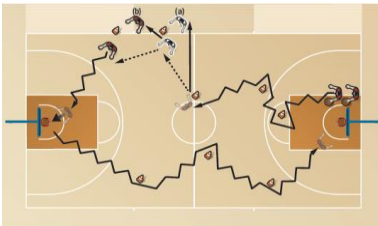
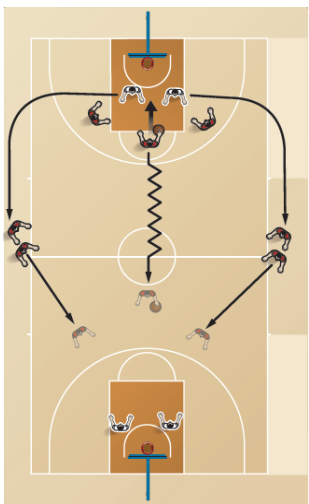
PLANO DE AULA



Ano letivo:	2017-2018	Período:	2º Período	Aula Nº:	41 e 42	Unidade didática de:	Basquetebol
Data:	11-Janeiro-2018	Turma:	12º CTE	Duração:	75'	Aula:	Exercitação
Hora:	08:30	Local:	Pátio Inferior	Nº alunos prev.:	25	De um total de:	25

Função didática:	Exercitação
Objetivo de aula:	Exercitar o passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, lançamento em apoio e na passada, ressalto ofensivo e defensivo e enquadramento ofensivo e defensivo.
Recursos materiais:	Bolas de basquetebol, cones, coletes.

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Inicial				
10'		<p>Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula.</p> <p>AQUECIMENTO ESPECÍFICO</p> <p>Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios de ativação músculo-articular.</p> <p>Exercício E1 (p. 81.A do manual): Drible de progressão.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para o professor.</p> <p>Alunos distribuídos em grupos de dois elementos, com uma bola pelo espaço disponível.</p> 	<p>Os alunos escutam atentamente as explicações do(a) professor(a) e em caso de dúvida colocam as suas questões.</p> <p>Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento de qualidades motoras.</p> <p>O aluno sem bola realiza deslocamento, e o seu colega, segue-o com bola, utilizando o drible de progressão para se deslocar.</p>
Fundam.				
60'		<p>Exercício E2 (p. 81.A do manual): Passe de peito, passe picado, receção, lançamento em apoio e na passada e drible de progressão.</p> <p>Exercício E3 (p. 81.A do manual): Passe de peito, passe picado, receção, lançamento em apoio e na passada.</p>	<p>Alunos distribuídos por duas colunas colocadas nas linhas finais, e quatro elementos ao longo das linhas laterais.</p>  <p>Alunos organizados por três colunas, numa das linhas finais do campo.</p> 	<p>Os alunos nas colunas iniciam o exercício com drible de progressão e ao passarem pelos colegas efetuam passe de peito/picado, recebendo a bola após passe dos colegas que se encontram na linha lateral e finalizando com lançamento em apoio ou na passada.</p> <p>Passe de peito: Bola segura com as duas mãos, mantendo os cotovelos junto ao tronco. Extensão dos membros superiores finalizando com a rotação externa dos pulsos.</p> <p>Passe picado: Execução semelhante ao passe de peito, direcionando somente a bola para o solo e para a frente na direção do colega.</p> <p>Receção: Deslocação ao encontro da bola, dirigindo os membros superiores na direção da bola. Flexão dos membros superiores ao contactar a bola.</p> <p>Os alunos realizam passe de peito ou picado e deslocamento pela retaguarda do colega, finalizando a ação com lançamento quando se encontram perto do cesto.</p> <p>Lançamento em apoio: Lançamento é efetuado através da extensão dos membros inferiores e posterior extensão dos membros superiores.</p> <p>Lançamento na passada: Iniciar o movimento de entrada para o cesto com a bola controlada com as duas mãos. No segundo apoio, realização da impulsão com o membro inferior contrário à mão de lançamento.</p>

Tempo		Tarefas / Situções de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Fundam.		<p>Exercício E4 (p. 81.A do manual): Passe de peito, passe picado, recepção, lançamento e drible de progressão.</p> <p>Exercício E7 (p. 81.B do manual): Passe de peito, passe picado, recepção, lançamento em apoio e na passada, drible de progressão, ressalto e enquadramento ofensivo e defensivo.</p>	<p>Alunos organizados em três colunas, uma na linha final e duas na linha lateral.</p> 	<p>O aluno na coluna da linha final realiza drible de progressão, executando posteriormente passe de peito para o colega à sua direita. Este realiza recepção e passe picado para o colega em desmarcação, que finaliza em lançamento na passada. Após lançamento, efetua-se drible de progressão para a tabela contrária, finalizando com lançamento em apoio.</p> <p>Drible de progressão: Contacto com a bola realizado com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados. Drible da bola à frente e ao lado do pé.</p> <p>Os alunos realizam ataque posicional com superioridade numérica (3x2). Após lançamento, um dos três alunos atacantes inicia ataque na tabela contrária, juntamente com dois alunos nas posições laterais. Os outros dois atacantes passam a assumir uma posição defensiva.</p>
60'	70'		<p>Alunos organizados numa equipa de três elementos, e duas de dois elementos. Os restantes alunos estão divididos na linha central.</p> 	<p>Ressalto ofensivo e defensivo: Após um lançamento ao cesto, ganhar uma posição de vantagem sobre os jogadores adversários, colocando-se entre estes e o cesto na tentativa de recuperar a posse de bola.</p> <p>Enquadramento ofensivo: No enquadramento ofensivo, o jogador recebe a bola enquadrado com o cesto, efetuando lançamento ou realizando passe para o colega desmarcado em posição mais ofensiva.</p> <p>Enquadramento defensivo: Em enquadramento defensivo, o jogador acompanha o seu adversário direto procurando recuperar a bola, colocando-se entre o adversário e o cesto e dificultando o passe, o drible ou o lançamento.</p>
Fundam.	5'	Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	Os alunos dispõem-se em xadrez de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.	Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a).
	75'	Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.		Após arrumação do material, os alunos escutam atentamente o(a) professor(a).



Observações e análise crítica

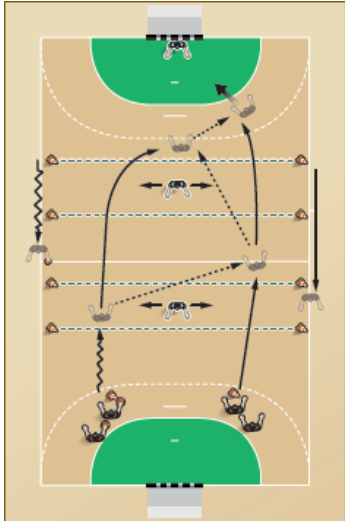
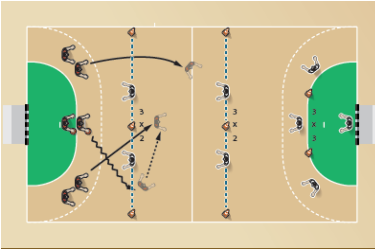
PLANO DE AULA



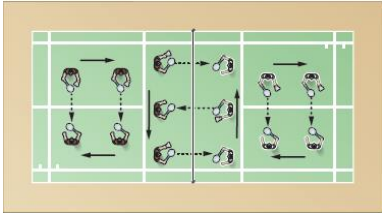
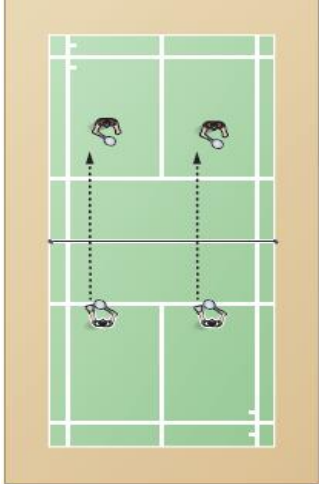
Ano letivo:	2017-2018	Período:	1º Período	Aula Nº:	17 e 18	Unidade didática de:	Andebol
Data:	26-Outubro-2018	Turma:	12º CTE	Duração:	75'	Aula:	Exercitação
Hora:	08:30	Local:	Pavilhão Municipal	Nº alunos prev.:	25	De um total de:	25

Função didática:	Exercitação
Objetivo de aula:	Exercitar o passe de ombro, passe picado, receção, drible de progressão, remate em apoio e em suspensão, técnica de guarda-redes, marcação e desmarcação.
Recursos materiais:	Bolas de basquetebol, cones, coletes.

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Inicial				
10'		<p>Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula.</p> <p>AQUECIMENTO ESPECÍFICO</p> <p>Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios de ativação músculo-articular.</p> <p>Exercício: Passe de ombro, passe picado, receção.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para o(a) professor(a).</p> <p>Alunos organizados em quatro equipas, duas em cada metade do campo.</p>	<p>Os alunos escutam atentamente as explicações do(a) professor(a) e em caso de dúvida colocam as suas questões.</p> <p>Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento de qualidades motoras.</p> <p>Cada equipa deve realizar dez passes consecutivos sem que a bola seja intercetada pela outra equipa. Sempre que a bola caia no chão, a contagem dos passes volta a zero.</p>
Fundam.				
60'		<p>Exercício E1 (p. 93.A do manual): Passe de ombro, passe picado, receção e drible de progressão.</p> <p>Exercício E3 (p. 93.A do manual): Passe de ombro, passe picado, receção, marcação e desmarcação.</p>	<p>Alunos organizados em círculo.</p>  <p>Alunos organizados em dois grupos, um com três elementos (atacantes) e outro com dois (defensores).</p> 	<p>Após a assimilação da tarefa de receção do passe vindo do elemento que se encontra à esquerda e passe para o elemento que se encontra à direita, os alunos deslocam-se pelo espaço realizando drible, seguido de passe para o elemento que se encontrava à sua direita.</p> <p>Passe de ombro: Colocar o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente à frente do outro. Rotação do tronco para o lado do braço executor. Enviar a bola com um movimento do membro superior, de trás para a frente. Transferir o peso do corpo da perna mais recuada para a mais avançada.</p> <p>Passe picado: Execução similar ao passe de ombro, distingue-se do passe de ombro pela trajetória da bola, que deve ressaltar no solo antes de chegar ao recetor. Os atacantes devem deslocar-se para a face do «quadrado» livre, criando linha de passe para facilitar a circulação de bola. O objetivo passa por conseguir acertar com a bola no cone central. Sempre que um dos defesas conseguir intercetar a bola, troca de funções com o atacante que esteve na origem da ação que levou à perda da mesma.</p> <p>Receção: Membros superiores devem encontrar-se estendidos, com as mãos em concha formando um «W». Fletir os braços, para amortecer o impacto da bola.</p> <p>Drible de progressão: O membro superior realiza o movimento ligeiramente fletido e afastado do corpo. A bola deve ser conduzida à frente e ao lado do corpo.</p>
60'				

Tempo		Tarefas / Situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Parc.			
Fundam.		<p>Exercício E4 (p. 93.A do manual): Passe de ombro, passe picado, recepção, marcação, desmarcação, remate em apoio, remate em suspensão e técnica de guarda-redes.</p> <p>Exercício E7 (p. 93.B do manual): Passe de ombro, passe picado, recepção, marcação, desmarcação, remate em apoio, remate em suspensão e técnica de guarda-redes.</p>	<p>Alunos organizados em duas colunas na zona lateral direita e lateral esquerda, em situação ofensiva. Dispõem-se ainda dois defensores entre os cones e um guarda-redes.</p> 	<p>Os alunos devem evoluir no terreno de jogo através das ações técnicas de base com o objetivo de finalizar na baliza contrária. Os elementos que ocupam posições defensivas devem exercer defesa ativa dentro das áreas delimitadas para o efeito.</p> <p>Marcação: Colocação de um defensor numa posição equilibrada que lhe possibilite o acompanhamento e controlo do seu adversário direto ou não, bem como a ajuda aos companheiros de equipa.</p> <p>Desmarcação: Deslocamento rápido do atacante com o objetivo de se libertar da marcação defensiva e de criar linha de passe, situação de vantagem para finalizar ou situação eficaz de circulação de bola.</p> <p>Remate em apoio: Mesmos princípios técnicos do passe de ombro. Transferência rápida do peso do corpo de trás para a frente aumenta a potência do remate. Extensão total do braço e flexão do pulso no momento final do movimento.</p>
60'			<p>Os alunos organizados em três colunas em posição ofensiva, na posição lateral direita, central e lateral esquerda, e em grupos de 2 e três elementos em situação defensiva</p> 	<p>Os alunos devem evoluir no terreno de jogo, através das ações técnicas de base, com o objetivo de finalizar na baliza contrária. Os elementos que ocupam posições defensivas devem exercer defesa ativa, não podendo sair do espaço delimitado para o efeito.</p> <p>Remate em suspensão: Corrida preparatória: máximo de três passos. Imprimir rapidez à rotação do tronco para a frente em simultâneo com o movimento de extensão do membro superior dominante.</p> <p>Técnica de guarda-redes: Posição base: apoiar o peso na ponta dos pés, fletindo ligeiramente os membros inferiores e superiores (posição de «pugilista»).</p>
Fundam.		<p>Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.</p> <p>Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.</p>	<p>Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a).</p> <p>Após arrumação do material, os alunos escutam atentamente o(a) professor(a).</p>
5'	75'			

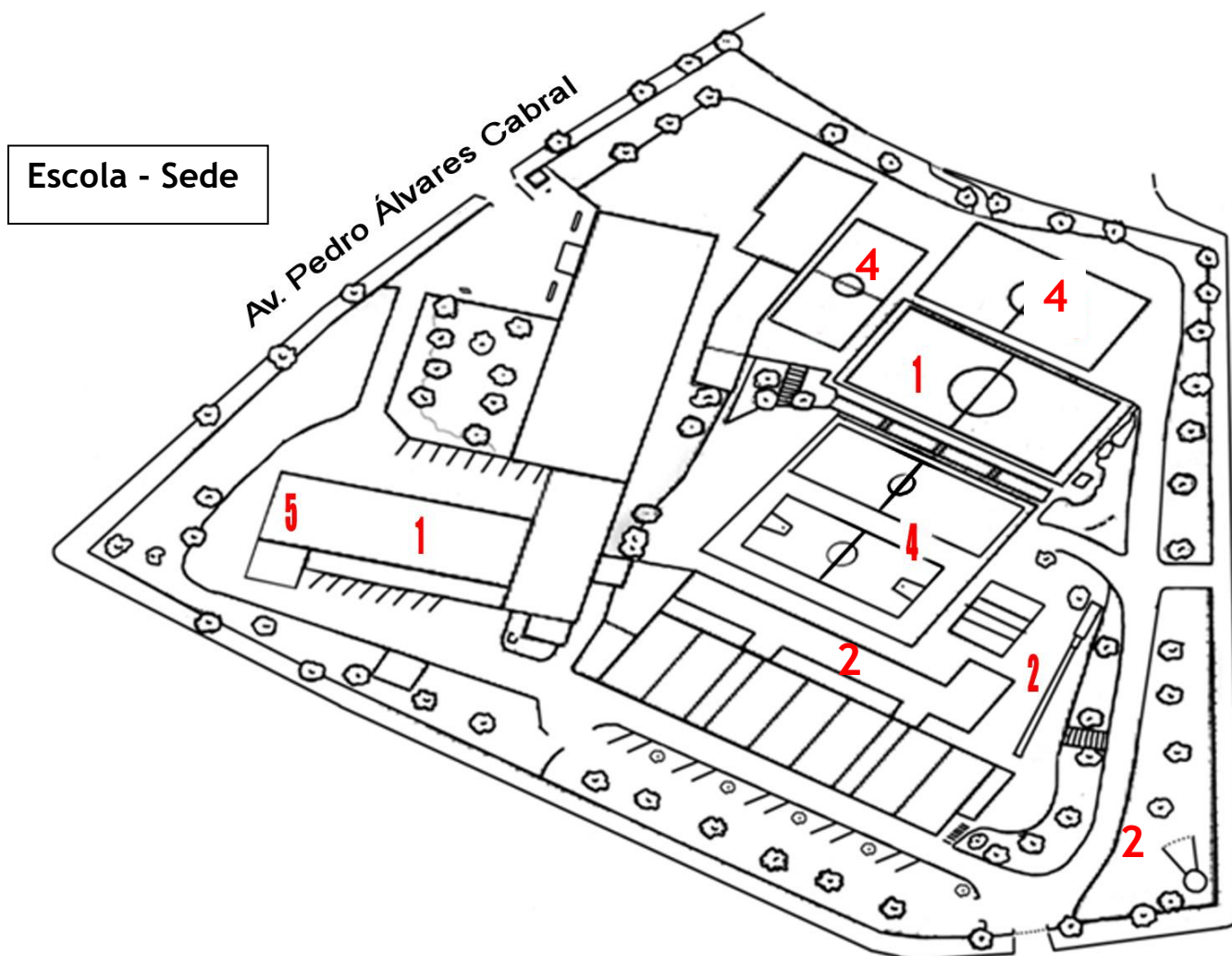
Observações e análise crítica

Total	Parc.	Situações de aprendizagem	Componentes críticas	
Fundam.	60'	<p>Exercício E6 (p. 189.B do manual): <i>Amorti.</i></p> <p>Exercício E8 (p. 189.B do manual): Serviço comprido, <i>lob</i> de direita/esquerda, remate e <i>amorti.</i></p>	<p>Alunos organizados em grupos de dois frente a frente.</p>  <p>Alunos organizados em grupos de dois elementos por campo.</p> 	<p>Inicialmente um aluno lança o volante com a mão para o colega executar <i>amorti</i>, passando novamente o volante. Após todos os alunos passarem pela rede, ambos os alunos realizam encosto com a raquete, mantendo o volante no ar.</p> <p><u>Amorti:</u> Membro inferior direito atrasado em relação e membro superior que segura a raquete fletido. Rotação dos ombros para a frente e extensão do membro superior que executa o batimento. Realizar uma desaceleração repentina do movimento imediatamente antes do impacto com o volante.</p> <p>Um dos alunos executa sempre <i>lob</i> para o colega realizar o remate ou <i>amorti</i>. Iniciar o exercício com serviço comprido.</p> <p><u>Lob de direita:</u> Membro inferior direito avança em direção ao volante. Movimento pendular ascendente em relação ao volante, impacto à frente do corpo.</p> <p><u>Lob de esquerda:</u> No lob de esquerda, os apoios cruzam e o membro superior da raquete encontra-se no lado esquerdo. Movimento pendular ascendente em relação ao volante, impacto à frente do corpo.</p> <p><u>Remate:</u> Semelhante ao movimento de <i>clear</i>. Ponto de impacto mais à frente que no <i>clear</i> e raquete inclinada à frente, «picando» corretamente o volante e imprimindo maior velocidade ao movimento.</p>
Fundam.	5'	<p>Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.</p> <p>Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.</p>	<p>Os alunos dispõem-se em xadrez, de frente para o(a) professor(a), afastados entre si.</p> <p>Os alunos realizam os exercícios propostos pelo(a) professor(a).</p> <p>Após arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.</p>	
	75'			

Observações e análise crítica

Anexo 5

NOME	1º PERÍODO											2º PERÍODO										3º PERÍODO												
	Dança&Flo/Ori			andebol			AFD	COMP. TRANSV.	CONHECIM	FITESCOLA	MÉDIA 1p	CLASSIFICAÇÃO 1p	basquetebol			Badminton/Tênis			AFD	COMP. TRANSV.	CONHECIM	FITESCOLA	MÉDIA 2p	MÉDIA 1p+2p	CLASSIF. 1p+2p	At/Gin		AFD	COMP. TRANSV.	CONHECIM	FITESCOLA	MÉDIA 3p	CLASSIF. 1p+2p+3p	CLASSIF. PONDERADA
	Dança	Flo/Ori	nota	PRÁTICA	REGRA S	nota							PRÁTICA	REGRA S	nota	PRÁTICA	REGRA S	nota								PRÁTICA	REGRA S							
adriana nunes	13	20	16,5	6,5	6,5	6,5	11,5	19	20	13	13,3	13	11,8	11,8	11,8	13	13	13	12,4	20	18	16	14,2	13,8	14	11	11	11	20	20	10	12,7	13,5	13
alex barata	18	20	19	14,3	14,3	14,3	16,7	19	20	20	17,7	18	13,8	13,8	13,8	18	18	18	15,9	19	15	20	16,7	17,2	17	16	16	16	19	20	20	17,3	17,3	17
antônio carrega	18	17,8	17,9	11,2	11,2	11,2	14,5	20	20	20	16,4	16	14,5	14,5	14,5	14	14	14	14,3	20	15	20	15,8	16,1	16	17	17	17	18	20	20	17,9	16,5	16
bea martins	17	17,5	17,3	13,8	13,8	13,8	15,5	20	20	20	17,1	17	14,8	14,8	14,8	13	13	13	13,9	19	20	20	15,9	16,5	16	10	10	10	20	20	20	13,5	15,9	16
beatriz botelho	19	17,3	18,2	11,8	11,8	11,8	15	19	20	13	15,6	15	13,9	13,9	13,9	17	17	17	15,4	20	10	16	15,4	15,5	16	13	13	13	19	20	15	14,6	15,4	15
bianca	20	17,5	18,8	15,8	15,8	15,8	17,3	20	20	0	15,2	15	14,9	14,9	14,9	15	15	15	14,9	18	15	16	15,4	15,3	15	14	14	14	19	20	13	15	15,4	15
catarina mateus	18	18,8	18,4	12,5	12,5	12,5	15,5	20	20	20	17	17	16,6	16,6	16,6	17	17	17	16,8	18	0	16	15,1	16,1	16	16	16	16	20	20	20	17,4	16,5	17
cristiana mendes	17	20	18,5	13,8	13,8	13,8	16,2	20	20	20	17,5	17	16,4	16,4	16,4	15	15	15	15,7	20	18	20	17	17,3	17	16	16	16	20	20	20	17,4	17,3	17
daniela lourenço	18	18,8	18,4	10,3	10,3	10,3	14,4	20	20	20	16,3	16	11,1	11,1	11,1	15	15	15	13,1	18	0	16	12,7	14,5	15	12	12	12	19	20	20	14,7	14,7	15
david	15	15	15	15	15	15	15	15	10	20	15,3	15	16,1	16,1	16,1	16	16	16	16,1	17	0	20	15,1	15,2	15	8	8	8	5	0	18	8,4	13,6	14
diogo fernandes	16	20	18	16,3	16,3	16,3	17,2	19	20	20	18,1	18	15,8	15,8	15,8	18	18	18	16,9	19	20	20	17,9	18	18	18	18	18	20	0	20	16,7	17,5	17
filipa afonso-pipas	18	20	19	11,8	11,8	11,8	15,4	19	20	0	13,9	14	13,9	13,9	13,9	16,6	16,6	16,6	15,2	18	15	20	16,2	15,1	15	12	12	12	18	15	15	13,4	14,8	15
gonçalo morgado	17	20	18,5	16,3	16,3	16,3	17,4	20	15	13	16,8	17	16,4	16,4	16,4	18	18	18	17,2	20	20	16	17,6	17,2	17	17	17	17	20	20	12	16,9	17,1	17
gonçalo barreto	16	20	18	12,7	12,7	12,7	15,3	19	20	13	15,8	16	15	15	15	15	15	15	15	20	0	16	14,2	15	15	13	13	13	20	20	12	14,3	14,9	15
guilherme gaspar	17	20	18,5	14,2	14,2	14,2	16,3	20	20	20	17,6	18	16	16	16	16	16	16	16	19	10	20	16,3	17	17	14	14	14	18	20	12	14,7	16,4	16
guilherme santos	15	20	17,5	15,7	15,7	15,7	16,6	19	20	20	17,7	18	17,4	17,4	17,4	19	19	19	18,2	19	15	20	18,2	18	18	19	19	19	17	0	20	17,1	17,5	18
isabel roque	18	20	19	14,7	14,7	14,7	16,8	19	20	20	17,8	18	13,5	13,5	13,5	15	15	15	14,3	18	20	20	16,1	17	17	15	15	15	15	20	20	16,3	16,8	17
joana menezes	15,5	17,5	16,5	9	9	9	12,8	15	20	0	11,8	12	11,9	11,9	11,9	15	15	15	13,4	17	15	0	11,9	11,9	13	7	7	7	13	20	9	9,2	11,5	12
joana santos	17	20	18,5	11,2	11,2	11,2	14,8	20	20	13	15,6	15	12,6	12,6	12,6	11	11	11	11,8	16	15	12	12,6	14,1	14	8	8	8	18	20	6	9,9	13,2	13
lauryn fernandes	18	17,3	17,7	13,2	13,2	13,2	15,4	19	20	0	13,9	14	13,1	13,1	13,1	16	16	16	14,6	18	0	12	13,1	13,5	14	15	15	15	18	0	20	14,6	13,8	14
maria ana morais	18	20	19	11	11	11	15	20	20	20	16,8	17	14,6	14,6	14,6	17,9	17,9	17,9	16,3	19	20	12	16,3	16,5	17	13	13	13	20	20	20	15,5	16,4	16
maria cardoso	19	20	19,5	13,5	13,5	13,5	16,5	20	20	20	17,7	18	16,3	16,3	16,3	18	18	18	17,1	20	20	20	18,1	17,9	18	15	15	15	20	0	20	14,8	17	17
raquel martins	17	17,3	17,2	12,7	12,7	12,7	14,9	20	20	20	16,7	17	13,8	13,8	13,8	13	13	13	13,4	20	15	20	15,2	15,9	16	12	12	12	20	20	20	14,8	15,7	16
xinda	8,5	18	13,3	13,2	13,2	13,2	13,2	15	10	0	11,1	11	13,3	13,3	13,3	17	17	17	15,1	17	0	16	13,9	12,5	13	14	14	14	18	20	20	15,9	13,7	14
Ronalde batista	19	18	18,5	16,2	16,2	16,2	17,3	20	20	20	18,3	18	14,1	14,1	14,1	13,5	13,5	13,5	13,8	16	0	20	13,6	15,9	16	16	16	16	20	20	20	17,4	16,4	16

MAPA DOS ESPAÇOS DA ESCOLA SEDE


Planta geral da escola sede com numeração dos espaços destinados à Educação Física e algumas das atividades passíveis de realizar nos mesmos

- 1 – GINÁSIO GRANDE e PÁTIO SUPERIOR VEDADO (quando existem 6 aulas práticas em simultâneo, o Pátio Superior vedado é o espaço nº 6) – Badminton + Ténis (existe a possibilidade de Basquetebol + Voleibol + Ginástica + Andebol)
- 2 - ESPAÇOS EXTERIORES – Atletismo
- 3 - PAVILHÃO MUNICIPAL - Voleibol + Andebol (existe a possibilidade de Futebol/Futsal + Badminton)
- 4 - PÁTIO INFERIOR e ESPAÇOS DE BASQUETEBOL NO PÁTIO SUPERIOR - Basquetebol + Futebol/Futsal
- 5 - GINÁSIO PEQUENO - Ginástica

1. Propostas de atividades para o PAA

1.1. Ações de formação, informação/ Iniciativas de difusão cultural e animação sociocomunitária/ Visitas de estudo

Calendarização	Atividade	Objetivos	Intervenientes (discriminar turmas envolvidas)	Duração (dias/blocos/tempo)	Orçamen
18 janeiro 2018(fase escola) e fevereiro (fase distrital)	Corta-Mato escolar	<ul style="list-style-type: none"> Apurar atletas para a prova distrital do Desporto Escolar. Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Dinamizar as atividades físicas na escola. Promover o convívio entre professores e alunos. Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva. Aplicar processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 	<p>Professores do Grupo de Educação Física, alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva e outros alunos do 1º ciclo ao secundário do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano.</p> <p>Alunos do 12º AGD e Professores Miguel Bastos e Paula ES de GPPD e OGD</p>	09.30 – 13.30	Medalhas Fotocópias
23 fevereiro 2018 e março 2018 (fase distrital)	Megas (Sprint, Salto, Lançamento, Voo e Km) e colaboração na organização dos Megas Distrital	<ul style="list-style-type: none"> Apurar atletas para a prova distrital do Desporto Escolar. Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Dinamizar as atividades físicas na escola. 	<p>Organização da turma 12º AGD2 (Megas na pista de Atletismo)</p> <p>Professores Luís Rechená, Ana Dias e Paula ES. Turma 11ºAGD1</p> <p>Alunos do 2º ciclo ao secundário do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano.</p>	09.30 – 13.30	Medalhas Fotocópias
Ao longo do ano letivo	Torneios interturmas de Futsal	<ul style="list-style-type: none"> Dinamizar as atividades físicas na escola. Implementação de tarefas de organização de eventos desportivos Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva. Promover a atividade física desportiva Futsal, envolvendo a comunidade escolar. Aplicar processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 	<p>- Professor Carlos Silva e Professora Ana Dias do Grupo de Educação Física;</p> <p>- Alunos do 2º, 3º ciclo e secundário</p>	Na parte da tarde dos vários dias de competição do 1º, 2º e 3º período letivo.	Fotocópias
A definir	Ação Formação promovida pela ASAE	<ul style="list-style-type: none"> Implementação de tarefas de organização de eventos desportivos Conhecer organização específica e tarefas desenvolvidas 	<p>Professor Miguel Bastos</p> <p>12º AGD disciplina GPPD</p>		
Novembro	Ética e Deontologia	<ul style="list-style-type: none"> Implementação de tarefas de organização de eventos desportivos Melhorar competências na temática 	<p>Professores Rafael Belo Carla Pereira.</p> <p>Turmas 10ºDesp1 e Desp2</p>		
2º período	Basquetebol 3x3 (fase escola/agrupamento)	<ul style="list-style-type: none"> Dinamizar as atividades físicas na escola. Implementação de tarefas de organização de eventos desportivos Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva. Promover a atividade física desportiva Basquetebol, envolvendo a comunidade escolar. Aplicar processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 	<p>- Professora Carla Pereira e Professor Rafael Belo;</p> <p>Turma 11ºAGD2;</p> <p>- Alunos do 2º e 3º ciclo;</p> <p>- Alunos do Secundário</p>	Na parte da tarde dos vários dias de competição do 2º período.	Fotocópias
3º período	- Concretização das PAP (a definir pela coordenadora do curso profissional AGD)	<ul style="list-style-type: none"> Implementação de tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 12º ano do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva; Dinamização das atividades físicas na escola e na comunidade envolvente; Operacionalização das Provas de Aptidão Profissional 	<p>- Professores do Grupo de Educação Física;</p> <p>- Alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.</p>	Manhãs ou tardes de dias alternados da semana	Fotocópias

2. Propostas de atividades para o PAA

2.1. Projeto do Desporto Escolar

Calendarização-	Atividades	Objetivos	Intervenientes (discriminar turmas envolvidas)	Duração das atividades pontuais (dias/blocos/tempo)	Orçamento
Todo o ano letivo (treinos) e jogos no 2º período (4ª feira à tarde).	<ul style="list-style-type: none"> Natação (todos os escalões e sexos) Boccia Futsal (Juv. Masc.) Futsal (Juv. Fem.) Futsal (Ini. Masc.) Futsal (Ini. Fem.) Badminton Ténis de Mesa Ténis Basquetebol (Inic. Masc.) Xadrez Multiatividades Atividades Rítmicas Expressivas 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos alunos o desenvolvimento de práticas desportivas do seu agrado. Promover a competição escolar como meio de aprofundamento de competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Promover a relação e o contato desportivo com outros estabelecimentos de ensino. <ul style="list-style-type: none"> Promover e organizar atividades desportivas / torneios no seio da comunidade escolar. Aplicar processos de elevação e manutenção da condição física no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 	Professores de Educação Física do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano: João Teles, Carlos Silva, Paula Espírito Santo, Eduardo Soares, Rafael Belo, Ana Dias, Maria José Santos, António Manuel, Paulo Nunes, Luís Ribeiro, António Rosa, Andrea Adrega, Carla Pereira e Miguel Bastos. Alunos inscritos	4ª feira à tarde, final das tardes	Transportes – 3000 Euros Alimentação – 1200 Euros Material desportivo – 900 Euros

