

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Campos Melo
A Influência da Pliometria no Desporto Escolar
Versão Final Após Defesa

Rodrigo Rocha Gonçalves

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

agosto de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Rodrigo Rocha Gonçalves, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11269 de/o 2ºCiclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 17/08/2023

Assinatura



Agradecimentos

Nesta fase tão importante da minha vida, gostaria de agradecer a um conjunto de pessoas que, de alguma maneira, contribuíram para o sucesso e conclusão desta etapa.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha família. Aos meus pais e irmãos, pela presença e apoio incansável que tiveram ao longo da minha vida. Aos meus avós presentes e não presentes, pelo papel que tiveram no meu desenvolvimento, como pessoa e como estudante. Aos meus tios e tias, pelo amor e carinho, que eu tanto valorizo.

À minha namorada, pelo amor, apoio, acompanhamento e companheirismo, que tão intensamente e incansavelmente, me tem dado.

À Professora Nilza Duarte e aos meus colegas de estágio, ao Tiago Diogo e à Diana Rocha, pois sem eles, este último ano, não teria sido tão impactante e valioso.

Gostaria de agradecer ao Professor Doutor António Vicente, pela orientação e ajuda.

Aos professores do 2º Ciclo de estudo, pois foram fundamentais na minha preparação para o ano de estágio, assim como, ao Professor António Reis e ao grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo, pelas aprendizagens formais e informais, que me transmitiram ao longo do ano letivo e também, pelos maravilhosos momentos vividos.

À Escola Secundária Campos Melo pelo acolhimento. Aos profissionais docentes e não docentes que nela trabalham, por todo o apoio e carinho que recebi ao longo do ano letivo. Aos alunos do 10ºA, do 11ºA e do 12ºC, do curso de Ciências e Tecnologias, pois foram fundamentais no meu desenvolvimento profissional.

Guardo um agradecimento, para os meus amigos e também aos meus colegas de turma, que ao longo deste tempo, foram um pilar importante na minha vida.

Resumo

O presente relatório de estágio, elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, tem o propósito de concluir a formação académica, permitindo assim a obtenção do Grau Mestre no respetivo curso para o ano letivo 2022/2023.

O documento irá descrever todas as experiências e reflexões que o professor estagiário vivenciou ao longo do Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Campos Melo. Será discutido, de forma sucinta e objetiva, o processo inerente ao Estágio Pedagógico, os desafios encontrados, as estratégias utilizadas para superar os mesmos, as aprendizagens e as experiências que foram fruto do caminho necessário para lapidar a formação de um Professor Estagiário, numa área curricular tão complexa e rica, como é a Educação Física.

A estrutura deste relatório está organizada em dois capítulos fundamentais. O primeiro capítulo, apresenta uma contextualização da escola e do grupo de educação física. Descreve a intervenção pedagógica do professor estagiário, sendo abordado todo o processo relativo à intervenção na organização e gestão do ensino e aprendizagem relativos ao 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário ao longo do Estágio Pedagógico realizado no ano letivo 2022/2023. É também abordada a participação do professor estagiário na escola, no Desporto Escolar e a interação com o meio. Por fim, será referenciada a relação com a comunidade, o papel do PE no acompanhamento da direção de turma e a relação desenvolvida com a comunidade escolar.

No segundo capítulo é descrito todo o processo de investigação e inovação pedagógico e teve como objetivo estudar o efeito do treino de pliometria no Desporto Escolar de Basquetebol, relativamente à impulsão vertical, à velocidade de aceleração e à mudança de direção. O total de participantes foi 16, divididos em um grupo experimental (n=8) e um grupo controlo (n=8). A análise dos dados foi realizada através da variância de duas vias ANOVA ($p \leq 0,05$). Os resultados do estudo indicam uma melhoria significativa relativamente à impulsão vertical por parte do grupo experimental comparativamente com o grupo controlo. Desta forma, o TP é indicado para potenciar a impulsão vertical de jovens praticantes de basquetebol, tendo em conta todas as implicações que o Desporto Escolar, atualmente apresenta na escola.

Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Desporto Escolar; Treino de Pliometria; Basquetebol

Abstract

The present internship report, prepared within the scope of the Pedagogical Internship Curricular Unit, of the 2nd Cycle of Studies in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the University of Beira Interior, aims to conclude the academic training, thus allowing the attainment of the Master's Degree in the respective course for the academic year of 2022/2023.

The document will describe all the experiences, reflections, and conclusions that the intern has gained and achieved throughout the pedagogical internship held at Campos Melo Secondary School in the academic year of 2022/2023. The report will discuss, in a succinct and objective way, the process inherent to the internship, the challenges encountered, the strategies used to overcome them, the learnings, and the experiences that resulted from the necessary path to refine the training of a Trainee Teacher in such a complex and rich curricular area as Physical Education.

The structure of this report is organized into two fundamental chapters. The first chapter presents an overview of the school and the physical education group. It describes the pedagogical intervention of the intern teacher, addressing the entire process related to intervention in the organization and management of teaching and learning for the 2nd and 3rd cycles of Basic Education and Secondary Education throughout the pedagogical internship. It also discusses the intern teacher's participation in the school, School Sports, and interaction with the environment. Finally, it will reference the relationship with the community, the role of the Physical Education teacher in class supervision, and the relationship developed with the school community.

In the second chapter, the entire process of pedagogical research and innovation is described, aiming to study the effect of plyometric training in School Basketball, regarding vertical jump, acceleration speed, and change of direction. The total number of participants was 16, divided into an experimental group ($n=8$) and a control group ($n=8$). Data analysis was performed using a two-way ANOVA ($p \leq 0.05$). The study results indicate significant improvements in vertical jump performance by the experimental group compared to the control group. Thus, plyometric training is recommended for enhancing vertical jump in young basketball players, taking into account all the implications that School Sport currently has at school.

Keywords

Physical education; Pedagogical Internship; School Sports; Plyometrics Training; Basketball

Índice

| | |
|--|------|
| Agradecimentos | ii |
| Lista de Tabelas | vii |
| Lista de Acrónimos | viii |
| Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica | 1 |
| 1. Introdução | 1 |
| 2. Contextualização | 3 |
| 2.1. Escola | 3 |
| 2.2. Grupo de Educação Física | 4 |
| 2.3. Professor Estagiário | 5 |
| 3. Intervenção | 7 |
| 3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem | 7 |
| 3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico | 7 |
| 3.1.1.1. Princípios Base | 7 |
| 3.1.1.2. Planeamento | 10 |
| 3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem | 11 |
| 3.1.1.4. Avaliação | 14 |
| 3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário | 16 |
| 3.1.2.1. Princípios Base | 16 |
| 3.1.2.2. Planeamento | 17 |
| 3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem | 19 |
| 3.1.2.4. Avaliação | 22 |
| 3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I | 24 |
| 3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade | 27 |
| 3.2.1. Desporto Escolar | 27 |
| 3.2.2. Intervenção na Escola | 30 |
| 3.2.3. Direção de Turma | 31 |
| 3.2.4. Integração com o Meio | 33 |
| 3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II | 35 |
| 4. Área III – Desenvolvimento Profissional | 38 |
| 4.1. Reflexão Final | 38 |
| 5. Referências | 40 |
| Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica | 45 |
| 1. Introdução | 45 |
| 2. Metodologia | 50 |
| 2.1. Participantes | 50 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2. Procedimentos..... | 50 |
| 2.2.1 Programa de treino | 51 |
| 2.3. Análise e Tratamento de Dados | 52 |
| 3. Resultados | 53 |
| 4. Discussão | 55 |
| 5. Conclusão..... | 58 |
| 6. Referências..... | 59 |
| 7. Anexos..... | 65 |

Lista de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Caracterização da amostra..... | 50 |
| Tabela 2 - Programa do TP..... | 52 |
| Tabela 3 - Caracterização da amostra | 53 |
| Tabela 4 - Efeito do PT para os momentos M1 e M2 Intragrupo..... | 54 |

Lista de Acrónimos

- AE – Aprendizagens Essenciais
- CMAE – Ciclo Muscular de Alongamento-Encurtamento
- DE – Desporto Escolar
- DT – Diretor de turma
- EBPC – Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã
- EF – Educação Física
- EP – Estágio Pedagógico
- ESCM – Escola Secundária Campos Melo
- GC – Grupo Controlo
- GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física
- GE – Grupo Experimental
- NEEF -Núcleo de Estágio de Educação Física
- OCp – Orientador Cooperante
- OCT – Orientador Científico
- PA – Plano de Aula
- PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória
- PE – Professor Estagiário
- PTT- Professor Titular de Turma
- SCM – Salto em Contramovimento
- TP – Treino de Pliometria
- TPA – Tempo Potencial de Aprendizagem
- UD- Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

A presente introdução tem como objetivo contextualizar o relatório de estágio de Educação Física (EF) realizado na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), durante o período de aproximadamente 10 meses (07 de setembro de 2022 a 21 de junho de 2023).

O relatório de estágio, elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º Ciclo de Estudos em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, irá descrever todas as experiências, reflexões e conclusões que o Professor Estagiário (PE) foi realizando e alcançando ao longo do estágio. Será apresentado, de forma sucinta e objetiva, o processo inerente ao estágio, os desafios encontrados, as estratégias utilizadas para superar os mesmos, as aprendizagens e as experiências, que foram fruto do caminho necessário para lapidar a formação de um PE, numa área curricular tão complexa e rica como é a de EF.

A estrutura deste relatório, compreende a contextualização da escola, do grupo de EF e uma pequena reflexão pessoal sobre o percurso do PE até ao momento em que se encontra atualmente. O relatório aporta também os motivos determinantes na sua escolha relativamente ao 2º Ciclo de Estudos. Será abordado todo o processo e as reflexões relativas à intervenção do PE na organização e gestão do ensino e aprendizagem relativos ao 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário (Área I), referindo os princípios base para cada ciclo de ensino, como foi realizado o planeamento, como se desenvolveu o processo de ensino e aprendizagem das turmas e como foi realizada a avaliação. O PE irá também falar sobre a sua participação e integração escolar, dentro do Desporto Escolar (DE) e da interação com o meio (Área II). Por fim, será referenciada a relação com a comunidade (Área III), onde o PE esclarecerá o seu papel no acompanhamento da direção de turma, relação com os pais e com os restantes membros da comunidade escolar.

O presente relatório é, portanto, um meio de partilha de todas as experiências e reflexões obtidas ao longo do estágio, contribuindo para o desenvolvimento e aprimoramento do papel do PE como futuro profissional de EF, pois revê nos objetivos do EP definidos no (artigo 2.º do Despacho N. 038/R/2013), as exigências que são tão imperativas e necessárias para a correta formação de um professor, nomeadamente:

- O desenvolvimento de competências no domínio científico, pedagógico e social, através da prática docente, da observação e da avaliação de todo o processo de ensino-aprendizagem referente ao EP;

- O desenvolvimento da capacidade de aquisição de novos conhecimentos e saberes, tanto na área de EF, como do Sistema Educativo, e tanto numa perspetiva de formação interdisciplinar e transdisciplinar, como legal e regulamentar;
- A inclusão na comunidade escolar, enquanto docente, através da interação escolar e do meio;

É pretendido que sejam cumpridos os objetivos, através da lecionação e intervenção no 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário, pois só assim será possível compreender as principais diferenças entre as faixas etárias e estabelecer uma melhor forma do PE se relacionar com cada uma delas. A formação do PE passa também pela sua contribuição na formação escolar dos alunos através do exemplo, da transmissão de valores fundamentais para o seu futuro, do auxílio na aquisição de conhecimentos e na ajuda na resolução de problemas e dificuldades (Rodrigues & Mogarro, 2020). É assim fundamental que o PE passe por este método formativo, com o objetivo de melhorar a sua intervenção do ponto de vista do processo de ensino-aprendizagem, absorvendo as aprendizagens (Catunda & Marques, 2017), esclarecendo todas as dúvidas inerentes ao ensino da EF e aprendendo com os erros, mediante reflexões, observações e ajustes da prática pedagógica (Brito, 2020; Barros et al., 2018; Catunda & Marques, 2017)

Este documento está organizado em 2 capítulos. No primeiro será descrita a intervenção pedagógica realizada pelo PE ao longo do ano letivo 2022/2023. Na segunda, será descrito todo o trabalho de investigação e inovação pedagógica realizada.

2. Contextualização

2.1. Escola

O EP foi realizado na ESCM, localizada na Covilhã, uma cidade do interior de Portugal, pertencente ao distrito de Castelo Branco. A Covilhã é composta por 21 freguesias e apresenta uma população residente com cerca de 56.453 habitantes (Câmara Municipal da Covilhã, 2023). A ESCM foi criada em 1884 na Covilhã, com o objetivo de oferecer um ensino apropriado às indústrias predominantes na Cidade, sendo assim criada uma Escola Industrial Profissional (Projeto Educativo 2018-2023, ESCM).

Atualmente a escola, trabalha diariamente para dar vida ao Projeto Educativo da ESCM, que tem como lema “Uma escola que se orgulha no passado, reflete sobre o presente, que constrói o futuro”, tendo como principal missão educar os cidadãos para que estes possam desenvolver as competências necessárias para o seu sucesso profissional e pessoal, mas também desenvolver a capacidade de integração na sociedade, que está em constante mudança, conforme referido no seu Projeto Educativo (Projeto Educativo 2018-2023, ESCM).

A ESCM apresenta, no ano letivo 2022/2023, um total de 650 alunos e um total de 105 docentes, com aproximadamente 55% dos docentes com idades compreendidas entre 50 e mais de 60 anos. A escola tem um total de 36 profissionais não docentes vinculados, em que 8 deles são assistentes técnicos, 1 é chefe dos serviços de administração escolar, 26 são assistentes operacionais e 1 chefe dos assistentes operacionais (Projeto Educativo 2018-2023, ESCM).

No que toca à oferta formativa, a ESCM abrange o 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário. No Ensino Secundário, encontram-se os Cursos Científico-Humanísticos, nomeadamente os Cursos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Artes Visuais; e os Cursos Profissionais, tais como os Cursos Técnico Administrativo, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e Técnico de Manutenção Industrial, variante Eletromecânica, com o objetivo de desenvolver competências e preparar os alunos para o mercado de trabalho. Existem ainda os Cursos de Educação e Formação de Jovens e também de Adultos, de forma a dar oportunidade aos alunos de concluírem a escolaridade obrigatória ou adultos que pretendam apostar na sua formação pessoal, num enquadramento maioritariamente noturno (Projeto Educativo 2018-2023, ESCM).

Relativamente às instalações, a ESCM está dividida em três edifícios. O bloco A e B, que são compostos por salas de aula, auditório, papelaria, biblioteca, entre muitos outros espaços, e pelo pavilhão polidesportivo, composto pelo espaço e equipamentos destinados à EF e ao DE, pelos balneários, por uma sala de Projeto de Educação para a

Saúde e pelo gabinete do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), que contém algum material desportivo. É importante referir que no início do ano letivo 2022/2023, tanto as infraestruturas como os materiais disponíveis, se encontravam em boas condições para a lecionação das aulas de EF e para os treinos de DE, tendo sido realizado o inventário do material e do seu estado (Anexo 1) pelos PE de EF em conjunto com a Diretora das Instalações, a Prof. Ana Esteves.

Como parte da formação, os PE fizeram observações e intervenções nas aulas de EF do 2º Ciclo do Ensino Básico, na Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã (EBPC), que pertence ao Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã. Esta escola, apresenta um bloco central (administração e cantina), 3 blocos periféricos (salas de aula) e um pavilhão polidesportivo coberto, com uma vasta disponibilidade de materiais e equipamentos para a abordagem da EF e do DE.

2.2. Grupo de Educação Física

O GDEF da ESCM enquadra-se no Departamento de Expressões e é constituído por 6 professores do respetivo grupo 620 (3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário), dos quais 5 Professores pertencem ao quadro da escola e 1 professor foi contratado para o ano letivo 2022/2023.

A dinâmica do grupo é muito interessante, assumindo todos os professores de EF cargos distintos e suplementares à área da EF. A professora Maria do Amparo tem 63 anos e é a representante do grupo de EF na ESCM, assim como, a ligação entre o coordenador de departamento (que tem um lugar no conselho pedagógico) e o Grupo de EF. A professora Paula Rocha tem 52 anos, é a coordenadora do Clube de Teatro e leciona a disciplina de Expressão Dramática. A professora Ana Esteves tem 58 anos, é Diretora de Instalações e é responsável pelo grupo-equipa de DE de Badminton. O professor João Ferreira tem 49 anos, é o Coordenador do DE e é responsável pelo grupo-equipa de Natação. A professora Nilza Duarte tem 42 anos, é a Professora Orientadora Cooperante do EP e é a responsável pelo grupo-equipa de DE de Basquetebol. O professor contratado, é o Professor Daniel Branquinho.

A adaptação do PE ao GDEF foi simples, pois todos os elementos foram extremamente acolhedores e permitiram de imediato a construção de uma relação profissional, que ajudou bastante o desenvolvimento pessoal do PE ao longo do EP.

O GDEF, no início do ano letivo, realizou uma reunião de grupo, onde definiu alguns objetivos para o funcionamento e desenvolvimento da disciplina ao longo do ano letivo. Foi discutida a planificação das atividades de DE, as rotações dos espaços do pavilhão/ginásio, os testes do FITescola a serem utilizados e de algumas novidades relativas ao Projeto MAIA. Foram também discutidas algumas informações relacionadas

com a organização do material e com o Regulamento Interno do Grupo de EF, o plano anual de atividades (anexo 2) e o planeamento anual para cada ano de escolaridade (anexo 14).

Discutiu-se a natureza e funcionamento do projeto MAIA, esclarecendo-se que o seu objetivo é valorizar as competências do PASEO, bem como uma melhor identificação de áreas de apoio aos alunos, através de instrumentos de avaliação mais diversificados e de critérios de avaliação/ rúbricas no âmbito do projeto (Anexo 3) (Fernandes, 2021).

Para o ano letivo 2022/2023 o GDEF da ESCM definiu que a bateria de testes do FITescola seriam os Abdominais (Força Resistente), Flexões de braço (Força Resistente Membros Superiores), Impulsão Horizontal (Força Explosiva Membros Inferiores), Flexibilidade de Ombros, Flexibilidade dos Membros Inferiores e Milha (Aptidão Aeróbia).

2.3. Professor Estagiário

Tendo nascido numa família em que a mãe é professora de EF, desde muito pequeno o PE foi abraçado pela prática de atividade física e desportiva. O mais extraordinário é que dá por si, em momentos de contemplação do passado, a relembrar, memórias que apresentam uma ligação à EF, memórias essas que recorda com um detalhe tão vivo que parecem ser eternas e impermeáveis à erosão do tempo. A liberdade que sentia ao percorrer o ginásio e saltar no minitrampolim, a destreza de segurar uma bola de basquetebol faziam-no sentir tão crescido, quase ao nível dos alunos da sua mãe, que desenvolveu o “bichinho” dentro de si, que mais tarde impulsionou a sua escolha de curso para a candidatura no Ensino Superior. Em toda a sua vida, o PE, sempre teve muito contacto com a prática desportiva, e como sempre teve uma enorme conexão e tinha agrado pela interação com as crianças e jovens, viu na EF a escolha predileta para o seu percurso académico e profissional. No ano letivo de 2015/2016, após o processo de finalização do curso de Ciências e Tecnologias no Ensino Secundário, realizou as provas de pré-requisitos para acesso ao Curso de 1º Ciclo na Faculdade de Motricidade Humana, em Ciências do Desporto (Menor em Treino Desportivo e Maior em EF), e em 2020 finalizou a Licenciatura, optando pela especialização em Treino Desportivo (Basquetebol). Posteriormente, no ano 2021 optou pelo Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior. O 2º Ciclo de estudos veio dar ainda mais força à ideia de que o PE tinha relativamente ao ensino da EF aportando a estonteante realidade do ensino em Portugal, destacando a sua complexidade legislativa, as necessidades estruturais e materiais que os professores de EF sentem no seu dia-a-dia e as metas e objetivos das disciplinas que se alicerçam numa perspetiva que, muitas vezes, é desenquadrada da realidade. Trouxe também os

bons dias de toda a comunidade educativa, dos alunos e dos auxiliares, dos colegas professores e dos pais. Mas marcou-o, sobretudo, a única e verdadeira experiência de ver um aluno crescer, de o poder ajudar através dos conhecimentos, das opiniões e vivências que os PE transmitiu diariamente, gota a gota, e que no final se vê moldado no aluno. Na opinião do PE, tudo isso resume-se a uma palavra: responsabilidade! Revendo em Barros et al. (2018) a importância do EP, pois é o último ano da formação inicial dos candidatos a professores, correspondendo ao derradeiro momento da sua passagem pelo contexto académico, e pela qualidade e intensidade dos desafios e das vivências que essa transição encerra. O estágio profissional é entendido como palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo do trabalho/emprego. Outro fator que lhe despertou curiosidade e ao mesmo tempo interesse, foi a forma como o seu Professor Orientador Cooperante (OCp) e o seu Professor Orientador Científico (OCt) o acompanhariam. Foi notório que o papel diário do OCp e o acompanhamento científico-pedagógico do OCt, foram decisivos e definitivos no seu processo de ensino e aprendizagem ao longo deste ano letivo de estágio. Reforçando esta ideia, Silva et al. (2017), refere que o processo formativo de aprendizagem da docência é destacado no estágio, sendo a interação entre o PE, o OCt e o OCp um fator fundamental na correta formação do PE.

3. Intervenção

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

Nesta área, será descrito o processo de ensino e da aprendizagem, dentro da sua complexidade organizativa, legal, estrutural e de planeamento, passando pelo ensino, pelas suas estratégias e pelos cuidados a ter. Será também referido, como foi realizada a avaliação nas suas várias componentes.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

A intervenção do PE, relativamente ao 2º Ciclo do Ensino Básico, baseou-se no acompanhamento de uma turma de 6º ano da EBPC. Como a ESCM não tem 2º Ciclo, foi necessário realizar a observação e intervenção, numa turma de 2º Ciclo de outra escola, de modo a cumprir com a obrigatoriedade da formação académica do Docente. O acompanhamento foi realizado após o OCp ter definido em conjunto com o Professor Titular de Turma (PTT), o Professor António Reis da EBPC, a disponibilidade de horário, o número de aulas a serem acompanhadas e a turma que seria escolhida. O PE realizou o acompanhamento no 2º Ciclo com a turma 6º6 durante o 2º Período. A turma encontrava-se constituída por um total de 22 alunos e as aulas que acompanhou totalizavam 50 minutos, iniciando-se às 09:15h e finalizando-se às 10:05h, sempre às terças-feiras. As aulas decorreram no Pavilhão Polidesportivo da escola e na pista de atletismo do espaço exterior. Ao longo das 11 semanas de acompanhamento, foi possível interagir com a turma, ver a sua evolução, ajudar individualmente cada um dos alunos a superar as suas dificuldades e inclusive, em algumas situações, ter momentos de protagonismo e de liderança que foram deveras fundamentais para a própria aprendizagem do PE. É importante ressaltar, que o mesmo, não teve nenhuma responsabilidade relativamente ao planeamento e avaliação, mas foi-lhe dada a hipótese de observar e também interagir diretamente com os alunos ao longo das aulas.

3.1.1.1. Princípios Base

Sobre o processo de ensino e aprendizagem do 2º Ciclo, existem alguns documentos fundamentais que o PE gostaria de salientar, pois norteiam a atuação pedagógica do professor através da definição de princípios base. São estes o Decreto-Lei n.º 139/2012 (parcialmente revogado), o Decreto-Lei n.º 55/2018, as Aprendizagens Essenciais (AE) (DGE, 2018) e o planeamento anual apresentado pelo GDEF.

A implementação do Decreto-Lei n.º 139/2012, foi especialmente significativo no que toca à organização e gestão curricular, pois estabeleceu um conjunto de princípios

base para ambos os ensinos, básico e secundário, com a meta de melhorar a qualidade de aprendizagem dos alunos. Atualmente encontra-se parcialmente em vigor, tendo sido revogado na grande maioria pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, que utiliza alguns marcos legais definidos no Decreto-Lei n.º 139/2012, tais como, a uma maior valorização das disciplinas fundamentais e da redução da carga de horário letivo semanal dos alunos, o foco na coerência entre a sequencialidade dos 3 ciclos do ensino básico (1º, 2º e 3º ciclo), o ensino secundário e a sua continuidade pós-escolar (laboral ou académica), que aprovaram uma maior flexibilidade curricular na organização das atividades letivas. Relativamente à EF, o Decreto-lei n.º 55/2018 apresenta um reforço na flexibilidade da construção de percursos formativos de aprendizagem adequados ao nível e ao ciclo de ensino em que o aluno se encontra, na valorização da aprendizagem numa dimensão experimental, prática e contextual como forma de integrar os conhecimentos teóricos e na promoção de uma avaliação articulada e contextualizada com o currículo para que sobre esta, se reflita o que foi efetivamente ensinado pelo professor e aprendido pelo aluno. Veio reforçar a importância da integração tecnológica ao nível da comunicação e da transmissão de informações e, adicionalmente, dar relevância à educação para a cidadania como algo transversal a todos os conteúdos programáticos da EF. A revogação parcial em 2018, veio fornecer às escolas a autonomia na identificação e escolha de opções curriculares, que sejam adequadas ao contexto e, mais importante, que sejam enquadradas ao projeto educativo da escola, assim como dar poder aos alunos e encarregados de educação nas escolhas das opções curriculares da escola. Veio também apostar na inclusão dentro da escola, através das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, sendo estas universais, seletivas e adicionais, trabalhando em concordância com o Decreto-Lei n.º 54/2018. No que diz respeito à docência, traz a alteração ao nível da liberdade de escolha por parte dos professores para a avaliação, permitindo que haja uma reflexão pessoal e opcional relativamente à mesma, dependendo do contexto de cada comunidade escolar. O Decreto-Lei n.º 55/2018, também definiu a EF e o desporto como componentes estruturantes da matriz curricular, tanto das ofertas educativas como de ofertas formativas, reforçando a valorização do trabalho interdisciplinar e colaborativo entre os docentes, ao nível do planeamento, aplicação e avaliação das aprendizagens.

As Aprendizagens Essências para a Educação Física, “são um conjunto de documentos curriculares que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil do Aluno À Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)” (Despacho n.º 6605-A/2021; DGE, 2018, p.1; Despacho n.º 6478/2017). Nos objetivos das AE definidas para o 5º ano, é pretendido retomar ou recuperar o trabalho realizado no 1º Ciclo, trabalhando de modo a consolidar as aprendizagens que serão continuamente

trabalhadas ao longo do 5º e 6º ano. As AE definidas para o 6º ano de escolaridade, objetivam o aperfeiçoamento das aprendizagens e competências definidas para este ciclo de ensino e projetam o desenvolvimento das bases e das competências motoras, essenciais para o 3º Ciclo. Em ambos ciclos, é pretendido que os alunos desenvolvam a capacidade de relacionamento com os colegas, ao nível do respeito e da socialização, tanto em situações de parceira ou de adversidade.

Está previsto nas AE para o 6º ano, o desenvolvimento do aluno através da envolvimento do mesmo nas situações de aprendizagem, estimulando a escolha consciente de ações favoráveis ao êxito e que proporcionem um bom ambiente relacional de turma. É pretendido que o aluno aprenda e que se desenvolva com os colegas, através da aceitação da ajuda do próximo, tanto na superação das adversidades e dificuldades, como na ajuda do próximo, quando este apresenta dificuldades. As AE apresentam um claro foco no desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, complementadas com uma aprendizagem do aluno focada na interpretação das tarefas e atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos adquiridos relativos à técnica, ética desportiva, organização e participação das atividades. É então fundamental estimular uma aprendizagem com desenvolvimento físico e motor, mas também um desenvolvimento cognitivo e de perceção da atividade, em que o aluno entenda o processo em que está inserido. Um último tópico, que deve ser referido, é a transmissão do conhecimento e da aplicação dos cuidados de higiene pessoal, das regras e da importância da segurança na prática de atividade física e desportiva e também da necessidade de preservar e conservar os recursos materiais disponíveis para a prática. Os alunos devem desenvolver o nível Introdução em quatro matérias dentro das subáreas da Área das Atividades Físicas, mais especificamente uma matéria dos jogos desportivos coletivos, uma matéria da ginástica e duas matérias de outras subáreas, como por exemplo, atletismo, patinagem dança ou raquetes. Devem também desenvolver competências na área da aptidão física e na área dos conhecimentos (DGE, 2018).

A idade modal dos alunos que frequentam o 2ª Ciclo do Ensino Básico, relativamente ao 5º e 6º ano de escolaridade, é de 10 e 11 anos. Em concreto, sabe-se que a idade maturacional de crianças com uma idade cronológica de 11 a 14 anos, é muito dispar, podendo representar um espectro de 9 a 16 anos. Posto isto, as crianças entre os 10 e 11 anos, encontram-se em períodos sensíveis do desenvolvimento da resistência aeróbia, da velocidade e da flexibilidade. Não sendo um período sensível para o desenvolvimento anaeróbio e de força, estes podem e devem ser trabalhados, mas com cuidados relativos às cargas e ao tempo de realização do exercício, sendo privilegiada o desenvolvimento da técnica e aprendizagem dos movimentos. As crianças entre os 11 e 12 anos, encontram-se também enquadradas num período sensível de desenvolvimento

da diferenciação cinestésica, da reação e do equilíbrio (Cordovil & Barreiros, 2014; Malina et al., 2004).

O planeamento anual é um documento construído pelo GDEF, norteado pelas AE e pelo regulamento interno do GDEF, que define o conjunto das Unidades Didáticas (UD)s abordadas para cada ano de escolaridade e para cada período letivo.

3.1.1.2. Planeamento

Um planeamento eficaz, ponderado e orientado para o ensino e aprendizagem dos alunos é a base para um ensino eficaz, de qualidade, sendo um potenciador de aprendizagens significativas (Arthur & Golder, 2020; Capel et al., 2019; Matos, 2010 citado por Inácio et al., 2015). O planeamento objetiva a aula, orienta o professor sobre o pensamento crítico relativamente aos exercícios e variantes utilizadas para cumprir os objetivos de aula, permite a implementação atempada de estratégias e métodos de ensino adequados como resposta às diferentes situações que possam ocorrer, reforça e orienta o professor na escolha dos materiais necessários para cada exercício, permite ao professor pensar como vai instruir os alunos, de que forma e a que momento de aula, entre outros propósitos (Capel et al., 2019). Esta planificação permite também ao professor aprender a partir da reflexão do seu planeamento, que estratégias e métodos de ensino funcionam melhor após serem aplicadas (Causton-Theoharis et al., 2008 citado por Capel et al., 2019), apresentando uma redução dos erros de ensino e uma melhoria na identificação e implementação de fatores que permitem reduzir a indisciplina (Januário, 2017; Januário et al., 2015). No caso da turma 6º6, todo o planeamento foi concebido pelo PTT, sendo posteriormente discutido com o PE, a forma como foi realizado a planificação nos 3 níveis, fornecendo algumas ferramentas importantes, incluindo o seu ponto de vista sobre o planeamento no 2º Ciclo do Ensino Básico.

A relação entre o planeamento a longo, médio e curto prazo, é fundamental para conseguir um ensino eficaz e promissor no desenvolvimento e aprendizagem dos alunos (Arthur & Capel, 2015 citado por Arthur & Golder, 2020). Quando se aborda o planeamento a longo prazo num ano letivo em EF, fala-se do planeamento anual, que é orientado por uma base documental do estado (ex: AE) e pelas diretrizes do GDEF, que é definido pelo próprio grupo, sendo a projeção global do que se irá ensinar em termos de conteúdos e matérias letivas, assim como, a apresentação da estrutura de ensino no decurso do ano letivo (Bento, 1998 citado por Inácio et al., 2015).

Numa fase inicial e prévia ao início das aulas, o GDEF reuniu-se e realizou uma revisão do planeamento anual, tendo ficado definido, que para o 6º ano, seriam abordadas a UD(s) de Ginástica de Solo, Futsal, Badminton, Voleibol, Jogos

Tradicionais, Basquetebol, Dança e jogos Pré-Desportivos (anexo 4) e o Plano Anual de Atividades (anexo 5), assim como alguns pormenores relativos ao funcionamento das aulas, organização dos espaços, cuidados a ter nos espaços e alguns aspetos relacionados com a implementação do regulamento interno do GDEF.

Segundo Januário (2017) no planeamento a médio prazo, ou seja, na preparação da UD, é fundamental definir objetivos que contextualizem as metas para cada fase de ensino, que por sua vez terá objetivos específicos para cada fase de ensino a curto prazo (planos de aula). No planeamento da UD, o PTT teve em considerações a revisão dos conteúdos didáticos, algumas informações relativas à turma, assim como, as condições de aprendizagem (estado e número do material e revisão das estratégias de rotina de aula), tendo sido um tópico de reflexão constante, pois para o PTT as condições de aprendizagem, que em alguns casos são alvo de desleixo, são fundamentais para um ensino de qualidade.

Ao nível do planeamento do Plano de Aula (PA), o professor informou que teve particular atenção na prescrição de aulas interativas, dinâmicas e que não apresentassem muito tempo de prática no mesmo local (com rotação constante entre grupos), imprimindo muitas situações de competição, assim como reduzir ao máximo os tempos de transição e de instrução (otimizar ao máximo estes tempos). Igualmente, o docente definiu um aquecimento com uma estrutura previamente pensada, de modo que progressivamente pudesse oferecer mais autonomia à turma, principalmente nesta fase inicial da aula. Durante o período em que os PE acompanharam a turma, foram trabalhados jogos tradicionais, voleibol, badminton e o FITescola, tendo sido planeadas algumas aulas politemáticas.

Quando o professor projeta a aula e foca-se no desenvolvimento do aluno para a progressão individual, deixa de lado a comparação com os outros, acautelando e cuidando fatores psicológicos que facilitam a aprendizagem (Papaioannou et al., 2012 citado por Martins et al., 2017; Shape, 2015). Sobre esta noção de aprendizagem é nítida a importância, nestas idades mais jovens, do planeamento de aulas dinâmicas, que privilegiem o trabalho de grupo, de cooperação e de responsabilização do aluno na tarefa, mas que ao mesmo tempo forneçam liberdade ao professor para intervir de forma individual, prestando atenção ao aluno e às suas necessidades, para que este aprenda da melhor forma.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de ensino e aprendizagem dos alunos, deve ter em consideração as competências, conhecimentos e habilidades de cada discente. Essa apreciação do nível inicial do aluno deve estar em sintonia com o planeamento e deve ter em conta os

conhecimentos atuais do aluno, assim como as lacunas e dificuldades que o mesmo apresenta. Desta forma, o professor deve cuidar o processo de ensino e aprendizagem dos alunos, com o desígnio de projetar um ensino de qualidade, respeitando o tempo de desenvolvimento, a idade e as características maturacionais do aluno, adaptando as suas metodologias de ensino ao panorama individual do aluno, mas também da turma em questão (Nascimento & Feitosa, 2020).

Um processo de ensino e aprendizagem de qualidade está intimamente ligado ao aproveitamento do tempo potencial de aprendizagem (TPA), que é definido pelo tempo de prática e atividade motora na tarefa. O momento de prática na tarefa, é efetivamente o momento em que o aluno se encontra mais sensível a aprender, nesse sentido, o docente deve gerir corretamente a qualidade e quantidade da instrução a transmitir, assim como o feedback pedagógico que transmite, como forma de maximizar o TPA (Martins et al., 2017). A instrução é o elo entre o que o docente quer transmitir e o que o aluno irá entender e interpretar, devendo ser breve, objetiva e a sua mensagem assegurada. Desta forma uma aula lecionada com uma boa instrução, onde o docente procure aumentar ao máximo o TPA, cuidando do feedback pedagógico transmitido aos alunos e o clima motivacional e emocional dos alunos, será uma de aula mais propensa a ter qualidade e consequentemente mais produtiva do ponto de vista das aprendizagens planeadas (Martins et al., 2017; Quina, 2009).

Com a possibilidade de observar e também intervir na aula, o PE ganhou a percepção clara que mesmo os professores mais experientes por vezes não fornecem o TPA suficiente para o melhor desenvolvimento do aluno. É possível observar-se num dos relatórios de observação realizados numa das aulas (anexo 6), que o TPA de um dos alunos observados foi relativamente reduzido, pois em 45 minutos de tempo útil, o aluno apresentou aproximadamente 25 minutos de TPA, onde 10 minutos são relativos ao aquecimento. Martins et al. (2017), vem completar que para que o TPA seja efetivo, o professor deve assegurar que relativamente ao tempo total de tarefa, o aluno obteve um total de 80% de sucesso e 20% de insucesso, esse sim, com o devido apoio e correção por parte do professor. É assim, importante cuidar o tempo de prática e a qualidade da mesma, pois existe uma correlação positiva entre o TPA e os progressos alcançados na aprendizagem (Carreira da costa, 1995 citado por Martins & Carreira da Costa, 2017; Quina, 2009) e que tempos de empenhamento motor reduzido são um indutor à desmotivação e a comportamentos desviantes ou inapropriados para a aula (Quina, 2009).

A instrução do PTT foi sempre conduzida pela utilização de uma linguagem clara e simples, direcionada ao grupo através de uma comunicação geral e/ou ao aluno, utilizando uma comunicação pessoal e individualizada. O professor utilizou múltiplas

vezes, pequenas demonstrações, como forma de complementar as instruções, sendo na sua grande maioria executadas pelo mesmo. O PTT transmitiu ao PE, desde muito cedo, a importância de instruir os alunos corretamente, adaptando a forma como se dirige aos alunos, atendendo às suas particularidades. Quina (2009) reforça esta ideia, defendendo que a instrução permite ao professor informar o aluno sobre a tarefa a realizar, fundamentando e esclarecendo quais são os objetivos, qual é a organização, conseqüentemente motivando o aluno a envolver-se na mesma, fruto de uma compreensão clara e completa relativamente ao pretendido.

Outro aspeto que surpreendeu positivamente o PE foi a forma como o PTT, geria e transmitia o feedback pedagógico, dependendo do aluno e do momento. Em muitas situações e com alunos que apresentavam maiores dificuldades, o professor reforçava a tarefa com feedbacks motivacionais e descritivos. Reforçava os aspetos positivos e depois apresentava alguns aspetos a melhorar, o que reconfortava os alunos e motivava os mesmo a continuar a tentar, mesmo com insucesso. Noutros momentos, com alunos mais perspicazes e dominadores da tarefa, o professor fornecia um feedback mais corretivo ou até avaliativo, salientando aspetos a melhorar e desafiando o aluno a alcançar um nível de execução superior. Foi muito interessante entender esta dinâmica na utilização do feedback pedagógico. Obviamente não era sempre assim, pois também motivava os alunos quando necessário, mas o feedback predominante ao longo das aulas foi o positivo. É importante reforçar que o feedback pedagógico pode e deve ser gerido em relação à sua quantidade e qualidade, sendo fundamental que o professor entenda quando é necessário dar feedback ou em que é que se deve centrar a informação transmitida. Quando quer reforçar informações restritas a um grupo de alunos, deve-se focar o feedback dirigindo-se ao grupo, não interrompendo a aula para os restantes alunos. Igualmente, quando os aspetos a reforçar ou corrigir são específicos de um aluno, o feedback deve ser individual. Esta gestão, quando bem aplicada, permite maximizar o TPA dos alunos. Um fator que teve um enorme impacto positivo no PE foi a experiência de ensino no 2ºCiclo, realçando a relação que o professor foi capaz de criar com os alunos. O clima que o PTT desenvolveu constantemente, foi um clima de respeito, responsabilidade, apresentando uma postura de liderança marcada pelo exemplo, mas também um clima de sensibilização para o respeito pelo outro, para a interajuda e para a cooperação. Esta preocupação na criação de uma relação positiva entre professor e aluno, e entre alunos, está associada a uma maior eficácia no ensino (Siedentop & Tannehil, 2000 citado por Martins et al., 2017; Quina, 2009).

Algumas das maiores dificuldades sentidas ao longo das aulas foi a desconcentração dos alunos em algumas situações de instrução. Nestas situações o PTT optou muitas vezes, por realizar demonstrações com algum aluno, o que permitiu que

durante um tempo, fosse possível obter a atenção da turma. O professor privilegiou ao longo das aulas um estilo de comando, mas demonstrou sempre uma muito boa comunicação com os alunos através da responsabilização individual e respeitando ao máximo as suas opiniões e formas de interpretarem as situações. Nascimento e Feitosa (2020) vão de acordo com o realizado ao longo das aulas, que consistiu no envolvimento do aluno no processo de aprendizagem através da entrega de uma autonomia ajustada à realidade do aluno e da turma, assim como o trabalho colaborativo, que trouxe uma aprendizagem mais ativa, em que o aluno reclamou importância no processo pedagógico, projetando um maior desenvolvimento de autonomia intelectual, de consciência crítica e de gosto na construção do conhecimento sobre as matérias abordadas.

O PE entende melhor e de forma mais clara, a importância da transmissão das regras e dos objetivos de aula aos alunos, assim como a necessidade de intervir, ajudar e corrigir os alunos ao longo das aulas. Percebeu a necessidade de procurar estratégias para lidar com os alunos, mas também que a mesma estratégia nem sempre tem o mesmo efeito para todos os alunos. Entende melhor a necessidade de realizar um bom aquecimento com uma fase inicial mais eufórica e intensa, que de certa forma, cansa os alunos e com uma fase final mais calma e que permita à turma aumentar a concentração para a aula. Compreende igualmente a necessidade de comunicar com os alunos, com respeito e afeição, mas também, quando necessário, ser autoritário e um exemplo cumpridor das regras definidas e estipuladas, pois o velho provérbio do “faz o que digo e não o que faço” é tão falacioso como errado. Posto isto, faz mais sentido do que nunca, a importância do tempo de prática nestas idades, auxiliado com um feedback positivo e aplicado de forma coerente e quando necessário.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação refere-se à recolha de informações ou evidências de uma forma planeada, sistemática ou inclusive informal, através de um conjunto de referências ou critérios de avaliação (Araújo, 2017). Em 2012, o Decreto-Lei n.º 139/2012, veio legalizar a definição da avaliação como um processo que regula o ensino através da asseveração tanto dos conhecimentos como das capacidades. Definiu um objetivo direcionado para a melhoria do ensino através das metas curriculares para o Ensino Básico e o Ensino Secundário, trabalhando em conjunto com os resultados das avaliações, para que a qualidade de ensino seja melhorada, regulada e reajustada. A avaliação tem várias funções e propósitos na EF escolar. Vários autores, distinguem a avaliação em 3 tipologias: diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica, a realizar em cada fase inicial da UD, permite guiar o processo de ensino-aprendizagem através da indicação relativa ao nível inicial de cada

aluno, da identificação de grupos de nível e do entendimento relativo ao enquadramento da turma (Araújo, 2017; Mendes et al., 2012). O PTT referiu inúmeras vezes, a importância da avaliação diagnóstica, realizada num momento inicial à leção, como forma de avaliar o nível inicial dos alunos na matéria que iria ser trabalhada em uma determinada UD.

A avaliação formativa tem como essência o desenvolvimento e melhoria do aluno durante o processo de ensino-aprendizagem (Araújo & Diniz, 2015; Mendes et al., 2012). Ao longo das UD às quais o PE assistiu, o PTT realizou a avaliação formativa na qual, em cada aula, era realizada uma reflexão do desempenho do aluno. Esta avaliação contínua tinha em conta o empenho do aluno, o seu comportamento, a assiduidade, as situações de indisciplina, entre outros fatores de carácter formativo. De todos os tipos de avaliação, a avaliação formativa é a que, na opinião do PE, apresenta uma maior dificuldade de realização. Isto porque, para que a mesma seja efetiva na melhoria da aprendizagem dos alunos, o professor deverá cuidar e assegurar outros fatores do processo de ensino-aprendizagem. O planeamento terá de ser realizado de uma forma não definitiva e maleável, suscetível a alterações, consoante o progresso na aprendizagem dos alunos, através de planos de aula flexíveis e ajustados aos objetivos de aprendizagem. Deverá incluir estratégias para permitir uma melhor compreensão dos objetivos de aula e das tarefas por parte dos alunos. O feedback e a instrução terão de ser focados na reflexão, diálogo e tomada de decisão dos alunos, para que estes aprendam o “o que?”, o “para quê?” e o “porquê?” do que fazem ao longo do processo de ensino-aprendizagem. É, portanto, muito mais do que simplesmente referenciar algumas informações que poderão influenciar a avaliação sumativa. É utilizar a avaliação ao longo do processo, como referência para alterar e ajustar o planeamento e a intervenção, aula após aula (Quina, 2009).

A avaliação sumativa tem a função de quantificar o nível de retenção de conhecimentos e a habilidade motora do aluno, sendo usada como forma de realizar um balanço relativo ao resultado do processo de ensino-aprendizagem do aluno (Hein & Barbosa, 2020; Araújo, 2017; Araújo & Diniz, 2015; Mendes et al., 2012). No final da UD, o PTT realizou uma avaliação final de acordo com os critérios de avaliação previamente definidos pelo GDEF e por documentos referenciados nas AE. Avaliou os alunos em 3 áreas: a aptidão física através da bateria de testes FITescola (anexo 7), a área das atividades físicas através da observação de situação de jogo e exercícios critério definidos para avaliação (anexo 8), e a área dos conhecimentos através da realização de um teste escrito (anexo 9). O PTT avaliou também as atitudes e valores ao longo das aulas. É importante realçar que este ano, devido à adesão da EBPC ao projeto MAIA, foi necessário ajustar os critérios de avaliação às rúbricas de avaliação propostas pelo

projeto (anexo 11). O GDEF definiu uma ponderação para a avaliação sumativa por período letivo de, 70% para as atividades físicas de cada período, 20% para a aptidão física (FITescola) e 10% para os conhecimentos (teste escrito), conforme o anexo 10.

O PE ficou com o registo da importância de se identificar os diferentes níveis dos alunos na turma, pois, na UD de Voleibol, enquanto havia alunos com dificuldades em realizar o passe, havia outros que já conseguiam jogar em 1x1 e 2x2 de forma contínua e mantendo uma dinâmica de jogo muito interessante. Nessa situação, também devido ao acompanhamento da aula por parte dos PE, foi possível trabalhar de forma específica com os alunos com mais dificuldades e envolver os restantes numa dinâmica de turma. No final, essa discrepância de níveis foi minorada e, inclusive, os alunos com mais dificuldades conseguiram envolver-se no jogo reduzido.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção do PE relativamente ao 3º Ciclo do Ensino Básico, baseou-se no acompanhamento da turma 9ºA da ESCM, constituída por um total de 26 alunos (16 raparigas e 10 rapazes), durante o 3º Período, à 3ª feira das 10:05h – 11:35h e à 6ª feira 08:25-09:55h. O Professor João Ferreira, como PTT, ficou responsável pelo Planeamento, processo de ensino e pela avaliação, permitindo aos PE(s) do GDEF da ESCM intervir de forma ativa durante as aulas. A intervenção como PE relativamente ao Ensino Secundário, baseou-se na atuação como professor titular da turma A do 10º ano do curso de Ciências e Tecnologias, seguido do acompanhamento dos colegas estagiários que ficaram responsáveis pelas turmas 11ºA e 11ºC. A atuação como PE relativamente ao 10ºA, iniciou-se com a Planificação, passando pela operacionalização de todo o processo de ensino-aprendizagem e pelas respetivas avaliações.

3.1.2.1. Princípios Base

A reflexão do PE relativamente aos princípios base definidos para estes dois ciclos de ensino, parte de um conjunto documental idêntico aos princípios base definidos no ponto 3.1.1.1. mas com a contextualização relativa à especificidade dos ciclos em questão. É importante reforçar a importância do Decreto-Lei n.º 55/2018 relativamente à organização, gestão curricular e autonomia curricular, ao planeamento e à valorização da avaliação sumativa como fator integrante do processo de ensino-aprendizagem, mas também da relação entre as AE e o PASEO, como matriz comum ao nível curricular e de planeamento para a escolaridade obrigatória.

O Decreto-Lei n.º 55/2018 foi projetado para cooperar legalmente com o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular (Despacho n.º 5908/2017) e com o PASEO (Despacho n.º 6605-A/2021; Despacho n.º 6478/2017). Uma das medidas que

vigorosamente contribuiu para uma maior organização e gestão da autonomia curricular foi permitir às escolas, uma margem de autonomia na gestão da flexibilidade curricular de até um 25%, sempre e quando se integrem os conhecimentos, capacidades e atitudes que contribuam para alcançar as competências previstas no PASEO, como forma de priorizar as necessidades e características culturais, socioeconómicas e geográficas das escolas (Palmeirão & Alves, 2017 citado por Sousa, 2021). O próprio Decreto-Lei n.º 55/2018, que trouxe a implementação de medidas de flexibilidade curricular a nível nacional, apresenta os Domínios de Autonomia Curricular, articulando o trabalho interdisciplinar ou de articulação curricular, com base nas AE, com vista ao desenvolvimento das competências inscritas no PASEO e que privilegiam o trabalho prático e experimental (Sousa, 2021).

O PASEO apresenta 10 áreas de competência as quais o aluno, no final da escolaridade obrigatória, deve dominar. As AE na EF desenvolvem no aluno aspetos fundamentais de todas as áreas de competência. Devemos assim, garantir que um processo de ensino-aprendizagem rigoroso e que desenvolva as 10 áreas de competências na formação do aluno (Despacho n.º 6605-A/2021; Martins et al., 2017; Despacho n.º 6478/2017).

As AE na EF relativamente ao 9º ano, preveem o aperfeiçoamento das matérias abordadas no 7º e 8º ano e a exploração de matérias e competências previstas para o 3º Ciclo. As AE na EF, pressupõem para o 10º ano a revisão dos conteúdos abordados, com o objetivo de recuperar alguns conhecimentos, de modo a permitir um avance em determinadas matérias e exploração, de outras alternativas, onde se pretende que o aluno desenvolva competências relacionadas com o trabalho em grupo e procura do êxito pessoal e do grupo. O aluno deve interpretar as atividades físicas, aplicando o conhecimento teórico e técnico das mesmas, analisando-as no universo prático e desportivo. Deve ser capaz de desenvolver conhecimento relacionado com a prática de atividade física, aptidão física, saúde das populações, assim como, fatores de risco relacionados com a prática de atividades físicas e segurança. Pretende-se que o aluno eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, aplicando os processos de manutenção da condição física, autonomamente no seu quotidiano. As AE para o 10º ano, apresentam como objetivos relativamente à Área das Atividades Físicas, o desenvolvimento do nível Introdução em 5 matérias e do nível Elementar em 1 matéria (DGE, 2018).

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento reflete a predição do processo de ensino-aprendizagem ao longo do tempo, dependendo da sua duração e objetivo, podendo ser organizado e prescrito em

planeamento anual (mais longo e com objetivos mais globais), planeamento periodal conciliado com o planeamento por unidades didáticas (duração a médio prazo e com objetivos específicos para cada área) e em planeamento de unidades de aula, de duração curta e objetivos muito específicos de trabalho, (Stănescu, 2013), sendo uma das principais dificuldades sentidas pelos PE na fase inicial do EP (Inácio et al., 2015 citado por Januário, 2017). Quando fruto de uma ação consistente, não acabada, flexível e que simule a realidade da turma, o planeamento definirá a qualidade do processo de ensino-aprendizagem e conseqüentemente os seus resultados (Nicolau, 2015).

Relativamente 3º Ciclo do Ensino Básico, o PE não teve responsabilidade na organização e planeamento das UD's observadas. Todo o processo de planeamento foi discutido e esclarecido entre o PTT do 9ºA e o PE em períodos posteriores à sua realização. O planeamento anual, foi realizado após a escolha das matérias da área de atividades físicas para o 9º ano de escolaridade pelo GDEF, tendo ficado definido para o 9º A pelo PTT (Anexo 12) as UD's de Andebol, Ginástica de Solo e Aparelhos (1º período), Basquetebol, Atletismo e Ginástica de Aparelhos (2º Período) e Futsal e Dança (3º Período), assim como todo o trabalho ao nível da aptidão física. O PTT planeou e organizou a prática de cada matéria, identificando os recursos para a aprendizagem, o nível dos alunos, a organização dos objetivos e conteúdos, entre outros aspetos através da UD. Numa relação temporal mais curta, o PTT através dos PA (anexo 13), conferiu maior foco nos objetivos específicos definidos para a prática, através dos objetivos de cada exercício, da revisão de situações de aprendizagem, métodos e possíveis estratégias de ensino, tendo em consideração as características da turma e o nível inicial de cada aluno. É importante reforçar, que a turma em questão, era constituída por um conjunto de alunos provenientes de outros países, assim como, de várias turmas distintas de 8º ano, o que foi propenso a comportamentos desviantes e fora do contexto, devido aos diferentes níveis de prática e diferentes perspetivas sobre a EF, obrigando ao PTT a realização de um planeamento rico em opções de prática e numa organização de exercícios por estações de nível, como soluções para colmatar essa heterogeneidade.

O macroplaneamento do Ensino Secundário para a turma do 10ºA iniciou-se no dia 1 de setembro de 2022. Na primeira reunião com o OCp, abordou-se o planeamento anual de EF definido pelo GDEF (anexo 14) para o 10ºA, que serviu de referência para a realização do Planeamento Curricular da Disciplina, apresentado pormenorizadamente no anexo 15. No segundo documento, o PE em conjunto com o OCp, realizou a escolha das UD's para cada período letivo, assim como a contabilização do nº de blocos lecionados em ginásio e em pavilhão, ficando definido por período 1 atividades física de pavilhão, 1 atividade física de ginástica e 1 subárea de conhecimento (anexo 16). As UD's definidas para pelo GDEF para o 10º ano, foram Voleibol, Ginástica de solo, Basquetebol,

Ginástica de Aparelhos, Corfebol e Ginástica Acrobática. Durante todos os períodos, foi prescrito trabalho dentro do desenvolvimento das capacidades motoras para a zona saudável, de acordo com as referências da zona saudável do FITescola para 15 e 16 anos, assim como, na área dos conhecimentos.

No que toca ao mesoplaneamento, o PE planeou as respetivas UD's numa fase anterior ao início de cada período letivo, tendo em conta as bases legais das AE e do PASEO, assim como as informações definidas no macroplaneamento. As UD's realizadas pelo PE (Anexo 17), foram construídas respeitando o Modelo de Estruturas do Conhecimento proposto por Vickers (1990). O mesmo divide-se em três fases (análise, decisão e aplicação), oito módulos e duas categorias de conhecimento e permitirá ao professor, um melhor planeamento relativamente à abordagem e ao ensino da modalidade. O planeamento da UD permite ao PE realizar uma melhor análise, decisão e aplicação dos conhecimentos, contextualizando a mesma dentro de cada situação e contexto específico, sendo os conteúdos, as estratégias de ensino, os materiais, o tempo e outros elementos nucleares do planeamento alvos de manipulação constante na UD, até ser alcançada a avaliação sumativa, momento final do planeamento (Januário, 2017).

Relativamente ao microplaneamento, o PE planeou os PA (Anexo 18) através do enquadramento das UD's e tendo em conta os normativos definidos no planeamento anual e no planeamento curricular para o 10^oA. Os PA foram realizados e enviados para o OCp com pelo menos 48h de antecedência, de acordo com o regulamento de estágio, tendo sido um dos aspetos de maior desenvolvimento do PE. Numa fase inicial, a realização de um PA apresentou um tempo de formulação muito elevado comparativamente à fase final do EP, fruto da necessidade de pesquisa, capacidade de prescrição do PE. Ao longo do ano letivo, foi adotado por consenso entre o PE e o OCp, uma estruturação consistente e contínua da conversa inicial, do aquecimento e da conversa final, como forma de criação de rotinas dentro da aula, que os alunos identificassem como fases específicas da mesma.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O processo ensino-aprendizagem é um processo contínuo sendo composto por três fases, planeamento, a realização, e a avaliação. Este processo dinâmico, não necessariamente linear, passa por aplicar objetivos previamente definidos, de modo a alcançar o sucesso, não só nos conteúdos delineados, mas também na ação educativa do aluno. Para isso é essencial um planeamento rigoroso do processo de ensino/aprendizagem mobilizando meios, estruturas, condições de aprendizagem, estratégias com sequências lógicas para atingir um fim e o sucesso educativo do aluno (Quina, 2009).

A atuação do PE relativamente ao ensino-aprendizagem na turma 9^oA, foi extremamente rica no que toca à aprendizagem interventiva do professor. A turma em questão, apresentou um comportamento geral algo indisciplinado, com muitas diferenças de níveis entre os vários alunos, assim como, grupos chave que influenciavam os colegas. O PTT optou por reduzir o tempo de conversa inicial durante as aulas, iniciando o aquecimento imediatamente após a chegada dos alunos. O aquecimento ao longo das aulas, apresentou a mesma estrutura, que consistiu numa corrida com a realização de trabalho de condição física em momentos específicos, após ordem do PTT. Foi notório um aumento da concentração à medida que o aquecimento ia decorrendo, assim como um aumento da fadiga da turma, que permitiu, após o aquecimento, uma conversa mais fluida sobre o funcionamento da aula. Por motivos de controlo, o professor trabalhou muito com grupos, dividindo-os estrategicamente em várias estações de trabalho, o que possibilitou uma progressão ao nível da dificuldade, enquadrando melhor o aluno em mais que um exercício, dependendo da sua capacidade. A prescrição dos exercícios de aula ao longo das UD(s) foram pertinentes, sendo privilegiados exercícios dinâmicos e relativamente curtos, assim como, situações de jogo reduzido, apostando na aprendizagem do “jogo através do jogo”. Um aspeto relevante, foi a preocupação que o PTT demonstrou em manter um clima relacional estável e propenso a uma aprendizagem de qualidade, através de uma atuação imediata como resposta a situações de comportamento desviante. Em alguns casos de indisciplina induzidas por um aluno, o PTT optou por utilizar esse aluno, como modelo para o próximo exercício, inculcando responsabilidade e funcionando como uma advertência perante o comportamento desviante do mesmo. Como PE, a intervenção nas aulas do 9^oA, devido às características a este nível de ensino, foram muito relevantes ao nível do acompanhamento individual dos vários alunos e em alguns casos, grupos, o que se resume a uma maior preocupação ao nível do feedback motivacional, assim como, o desenvolvimento psicossocial desses alunos, uma vez que essa área de desenvolvimento representa uma lacuna nessa turma.

Como PTT do 10^oA, o PE foi o maior responsável pelo processo de ensino-aprendizagem da turma. Numa fase inicial do processo, após o planeamento anual e com o desenvolvimento da UD completo, relativamente aos seus módulos antecessores à avaliação diagnóstica, o PE abordou na sua primeira aula toda as regras, dinâmicas, objetivos e informações pertinentes sobre o funcionamento da disciplina, do pavilhão, da aula e do PE como docente (anexo 19). Foi abordado através de uma conversa inicial com os alunos, as expectativas para a disciplina, dificuldades sentidas nos anos anteriores, as modalidades a lecionar e algumas informações pessoais e humanas. Numa fase inicial, a turma estava muito inibida, pois encontrava-se constituída por membros

de várias turmas distintas. Ainda na primeira aula, foram realizadas atividades lúdicas de competição e cooperação, onde o PE utilizou esse desafio coletivo para estimular a interação entre os alunos.

A utilização contínua ao longo do ano letivo, de uma conversa inicial prévia à prática (onde o PE abordou os objetivos da aula, a sua dinâmica e estrutura organizativa relativa aos exercícios), um aquecimento estruturado para o início de todas as aulas e uma conversa final, onde se abordou o trabalho desenvolvido na aula e o que seria trabalhado na aula a seguir, foram aspeto que se tornaram fulcrais para o sucesso dos alunos, pois tratando-se de uma turma imatura, com poucas definições de regras e com uma grande variedade de comportamentos padrões de aula por parte dos elementos, eliminou muita da anarquia e indisciplina que a incógnita de uma aula pouco clara para os alunos, poderia trazer.

O estilo de liderança assumido pelo PE foi o de comando. Numa fase inicial das UD(s), o PE optou por definir e orientar a aula de uma forma mais rígida, através do controlo pessoal de todos os fatores de aula. Tornou-se mais exigente relativamente ao controlo da aula, mas foi fundamental para o correto desenvolvimento da UD. Ao longo do EP, o PE conseguiu de forma progressiva, oferecer mais liberdade de atuação aos alunos, pois os mesmo davam sinais de maior compreensão das tarefas, assim como, valorização da responsabilidade individual na aprendizagem.

Ao longo do ano letivo, para cada UD e dentro de cada PA, o PE respeitou e cuidou a individualização do ensino. Uma estratégia foi a criação de grupos, heterogéneos ou homogéneos, dependendo dos objetivos pretendidos. O PE sentiu que esses mesmos grupos, foram sofrendo algumas diferenciações de nível à medida que a UD mudava por cada período letivo, porque os conhecimentos da modalidade, as dificuldades, a disponibilidade física e a motivação para a prática de cada aluno, não eram transversais e inalteráveis ao longo do espectro das UD(s) a lecionar. Nas fases iniciais ou em situações específicas de desenvolvimento pessoal, o PE apostou na criação de grupos heterogéneos, utilizando os alunos mais competentes como meio de desenvolvimento dos alunos com mais dificuldades. Em situações planeadas de desenvolvimento específico ou em fases mais avançadas do processo de ensino-aprendizagem, o PE formou grupos homogéneos por níveis, de forma a permitir um maior desenvolvimento dos alunos com um melhor nível de prática, assim como, dos alunos com mais dificuldades. Nesses momentos, o PE aproveitou para diferenciar o feedback, pois a diferença do nível de prática entre os alunos foi propícia para tal.

O PE utilizou um feedback predominantemente positivo, tendo também cuidado a relação entre uso de feedback corretivo e motivacional. Uma estratégia utilizada pelo PE relativamente ao feedback, tendo relação com o TPA, foi a utilização de feedback de

turma, quando havia necessidade de reforçar algo que envolvia a turma ou a grande maioria, o feedback de grupo específico para um grupo de alunos e feedback individual, quando necessário retornar informação específica de um aluno. Desta forma, o PE reduziu as paragens desnecessárias. Outro fator, que o PE cuidou para maximizar o TPA, foi a seleção da informação a transmitir (discursos breves e concisos), a redução de tempos de transição, evitando também a construção de filas, o uso ineficiente de demonstrações ou de conversas com os alunos e o cuidado em implementar trabalho de condição física ao longo das aulas (tanto no pavilhão como no ginásio).

O PE ao longo da sua intervenção, priorizou um deslocamento periférico, cuidando o visionamento frontal de todos os alunos e reduzindo ao máximo o enquadramento de alunos nas suas costas e optou por um uso estratégico da alternância da intensidade de voz, intensificando a mesma para chamar a atenção e reduzindo a intensidade quando a atenção já estava garantida. Em alguns casos, utilizou uma intensidade de voz mais baixa para chamar a atenção. Outro fator, que o PE cuidou de modo a garantir uma correta perceção dos exercícios propostos por parte dos alunos, foi a priorização da exemplificação. O PE sempre que possível, exemplificou os exercícios através da utilização de alunos modelos completando a mesma com um acompanhamento verbal da exemplificação, como modo de realçar aspetos positivos de correta execução, erros comuns ou inclusive algumas correções específicas. Em casos em que a demonstração foi realizada de forma incorreta, o PE utilizou esses momentos como forma de identificar e esclarecer erros comuns, fornecendo de imediato um feedback relativo à execução correta e pretendida da demonstração. Em algumas situações, o PE optou ele mesmo, por realizar a demonstração, pois sentiu a necessidade de exemplificar para os alunos uma execução correta, de modo a fornecer uma projeção clara e acertada do pretendido para aquela tarefa. O PE utilizou também material digital para possíveis esclarecimentos ou demonstrações.

3.1.2.4. Avaliação

Nos últimos anos, a avaliação das aprendizagens na escola tem sofrido uma metamorfose ideológica e conceptual. Encontra-se numa fase de transição, de uma ideia de categorização do “bom” e do “mau” aluno, para uma avaliação integrada no processo de ensino e aprendizagem, focada na formação do aluno, no seu desenvolvimento e não só na atribuição de valores quantitativos (Araújo, 2017). Atualmente, a avaliação relativamente ao 3º Ciclo do Ensino básico e Ensino Secundário na ESCM, encontra-se definida por domínios de avaliação relativos ao projeto MAIA, com uma valorização na componente do desenvolvimento psicossocial do aluno, assim como, na progressão da sua aprendizagem através da aposta na avaliação formativa do aluno.

Após alguma discussão relativamente à avaliação realizada no 3º Ciclo, o PTT do 9ºA, explicou que numa fase inicial de cada UD, realizou uma avaliação diagnóstica (anexo 20), como forma de definir os níveis de cada aluno, enquadrando assim os alunos no planeamento da UD, de forma a projetar a sua progressão de acordo com as AE para aquele ano de escolaridade.

No final de cada período letivo, em concordância com os critérios de avaliação aprovados pelo GDEF no ano letivo 2022/2023, o PTT realizou uma avaliação sumativa para cada UD (anexo 21), através de um critério de avaliação de 80% para o domínio psicomotor e cognitivo (atividades física 50%, aptidão física 20%, área dos conhecimentos 10%) e 20% para o domínio socio-afetivo, correspondente às atitudes, valores e desenvolvimento pessoal. O aluno de atestado médico, integrava o domínio psicomotor através do teste escrito e fichas-aula. O domínio socio-afetivo, foi avaliado através da participação de forma ativa durante as aulas. Dentro da avaliação sumativa, o PTT realizou uma avaliação de 1 a 5, tendo em conta a participação do aluno, execução e entrega nas tarefas previstas.

Como PTT do 10ºA o PE realizou uma avaliação diagnóstica para cada UD (anexo 22, 23 e 24), como forma de avaliar os níveis respetivos de cada aluno, para aquela modalidade. A importância da avaliação diagnóstica em turmas de início de ciclo, ganha ainda mais relevância, pela simples razão do PTT não ter nenhum conhecimento prévio relativamente ao nível dos alunos da turma. Os níveis considerados para o ano em questão, foram o nível introdução e nível elementar em todas as matérias de ensino. Como avaliação sumativa por período (anexo 59), o PE considerou uma ponderação definida pelo GDEF, de 50% para a área das atividades físicas (anexo 26 e 27), 20% para a aptidão física (anexo 25), 10% para a área dos conhecimentos (anexo 28 e 29) e 20% para o desenvolvimento pessoal do aluno (atitudes e valores). Relativamente ao aluno de atestado médico, a avaliação sumativa (anexo 30), também com uma ponderação definida pelo GDEF, foi avaliado em 20% para a arbitragem nas modalidades de pavilhão, 20% para o processo individual no pavilhão (participação ativa em tarefas de aula), 20% para o processo individual no ginásio (participação ativa em tarefas de aula), 20% para o processo individual de aptidão física (participação ativa em tarefas de aula) e 20% para o trabalho de pesquisa relativo à área dos conhecimentos. Em cada período letivo, o aluno de atestado médico, realizou a avaliação relativa à área dos conhecimentos em conjunto com a área das atividades físicas e do programa FITescola, através de um teste escrito (anexo 32), sendo entregue uma Matriz (anexo 31). A correção do teste escrito, foi realizada conforme os critérios de avaliação definidos pelo GDEF (anexo 33). A avaliação sumativa enquadra-se no projeto MAIA, que representa uma avaliação contínua ao longo

do ano, posto que no final do ano, a avaliação final engloba todas as avaliações feitas ao longo do ano e não unicamente a do 3º Período.

O professor João Ferreira referiu que a importância da avaliação, não se resume só a uma quantificação da aprendizagem ou capacidade de um aluno em um momento inicial, intercalar ou final, mas também no seu contexto formativo, que avalie a evolução do aluno e que permita ao professor ajustar os métodos e estratégias de ensino de forma a alcançar as metas finais definidas para cada aluno. Como PE, concordo plenamente com esta visão da avaliação, que por vezes fica ofuscada nas inúmeras tarefas inerentes ao processo de ensino e aprendizagem, assim como, pela parcialidade do próprio professor.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Toda a intervenção do PE na organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo, foi de tal forma positiva, impactante e significativa que sobre ele começa a crescer uma saudade, preço a pagar pela vivência de momentos inesquecíveis.

Neste momento final do EP, a importância da intervenção e da responsabilização do PE no processo de ensino-aprendizagem como parte da formação de docente, ganha um sentido que vai para além do teórico. Uma das dificuldades sentidas pelo PE, foi a filtragem e aplicação das aprendizagens teóricas, numa contextualização prática, tornando-se especialmente relevante a vivência de todas as situações previstas no EP.

Respeitando as normativas definidas pelas AE, pelo Decreto-Lei 55/2018, pelo PASEO e pelo Projeto MAIA, na orientação do planeamento, lecionação e avaliação no 2º, 3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário, o PE sentiu que o ensino das mesmas atividades físicas, dentro da mesma escola, pode diferenciar-se através da visão do ensino de cada professor, pois a utilização de diferentes métodos de ensino, a aplicação de diferentes estratégias, a valorização de situações mais analíticas ou globais das modalidades e a forma como se avalia, irão influenciar a aprendizagem final do aluno. Para o PE tornou-se claro que existe liberdade suficiente, para que dentro dos mesmos marcos legais, possa haver processos de ensino-aprendizagem diferenciados e que transpareçam um ensino de qualidade, mas considera, agora mais do que nunca, que é importante reafirmar a responsabilidade que cada professor deve ter, em garantir um processo de ensino-aprendizagem de qualidade e procurar um desenvolvimento profissional saudável e constante.

Um aspeto marcante, após o PE ter vivenciado a lecionação dos 3 Ciclos de Ensino em primeira pessoa, foi a diferença sentida ao nível do papel do professor na sala de aula. O PE sentiu ter um papel impactante no desenvolvimento pessoal dos alunos do 2º Ciclo,

através da criação de rotinas e de regras, da exposição de situações que requereram o trabalho em grupos, da exploração das habilidades motoras e na introdução das atividades físicas através do jogo, pois foi possível experienciar uma evolução rápida, de aula a aula, por parte dos alunos. No 3º Ciclo, o PE interagiu com um coletivo de alunos que estão a entrar na adolescência, com comportamentos extremamente dispare, principalmente entre rapazes e raparigas, o que requereu uma grande capacidade de liderança, orientação e integração dos alunos em aulas dinâmicas e intensas do ponto de vista de estímulos que oferece. No Ensino Secundário, o PE lecionou com outro nível de rigor técnico, inerente ao processo de ensino, devido à dificuldade e a exigência dos conteúdos a transmitir serem maiores. O PE, assumiu assim um papel de orientador, que colaborou no desenvolvimento do aluno, para a transição da vida pós escolaridade obrigatória, ajudando-o nas tão importantes descobertas de si próprio, que definirão o seu futuro.

O PE sentiu numa fase inicial, uma maior dificuldade no planeamento do PA, comparativamente a todos os outros níveis de planeamento. A dificuldade relacionou-se com a complexidade e organização didático-pedagógica dos conteúdos das UD(s) e do planeamento adequado para maximizar o TPA, reduzir ao máximo tempos de transição, de espera e de filas e também resumir e filtrar as informações/feedbacks a transmitir. Foi possível superar essa dificuldade, através da análise e acompanhamento do planeamento, através das duas reuniões semanais com o OCp e também da própria lecionação, que progressivamente foi diluindo todas as dificuldades sentidas.

A avaliação final, foi uma dificuldade sentida pelo PE numa fase inicial do EP. A complexidade inerente à avaliação de uma turma, surge através de alguma incapacidade em observar e retirar das observações todas as informações relevantes para a avaliação dos alunos, assim como, da subjetividade que a avaliação apresenta. A primeira solução que o PE conseguiu encontrar, foi a prática de uma avaliação seletiva e faseada, procurando a simplificação e objetivação das referências e critérios de avaliação, só avançando após essas estarem registadas. Outra solução foi a divisão dos alunos em grupos, a serem avaliados sequencialmente. A gravação de algumas avaliações, principalmente das modalidades gímnicas, provaram ser uma solução eficaz à dificuldade de observação de todos os pontos.

A gestão de alguns fatores de aula, tais como a montagem de exercícios em momentos específicos da aula, a gestão do clima de aula, a gestão dos alunos e da sua dinâmica em aula, entre outros fatores relacionados com a fluidez no desenvolvimento da aula, foram uma dificuldade sentida pelo PE, não num momento inicial do EP, mas em algumas aulas marcadas por dinâmicas rápidas e específicas. O primeiro aspeto relevante para a superação dessa dificuldade foi o planeamento, pois a previsão de

determinados aspetos de aula, foram fulcrais para uma melhor gestão em aula e desses mesmos aspetos. A segunda solução, foi a utilização dos alunos como membros ativos na montagem e desmontagem de material, na criação de grupos e na orientação de colegas com mais dificuldades. Esse aspeto, remete para outra estratégia utilizada pelo PE, que foi a gestão de grupos heterogéneos e homogéneos. O PE privilegiou o trabalho através de grupos heterogéneos, assentes na interajuda e relacionamento entre os alunos. Isso porque sentiu a necessidade de trabalhar alguns aspetos relacionados com o desenvolvimento pessoal dos alunos. Durante a utilização de grupos heterogéneos, o PE explicou a importância dos alunos com mais capacidade e conhecimento na prática ajudarem os alunos com mais dificuldades. Em alguns momentos da UD, de forma planeada, o PE explorou a construção de grupos homogéneos, para aumentar a competitividade, devido à maior equidade de nível entre grupos e também permitir um maior desenvolvimento dos alunos mais capazes, reduzindo a desmotivação dos mesmos.

O EP, possibilitou ao PE, construir uma opinião crítica sobre a EF na escola. Do ponto de vista dos conteúdos, a revogação do programa de EF e a utilização das AE como documentos orientadores da prática vêm projetar uma limitação no processo de ensino. Isto, porque após o alcance dos objetivos definidos nas AE, existe um vazio que pode ser interpretado pelos professores, de uma forma muito heterogénea. Isto foi notório, quando o PE abordou outros professores de EF, referindo que havia dois alunos que já tinham alcançado as AE para o 10º ano em Basquetebol, sendo-lhe transmitidas diferentes formas de planejar a progressão dos mesmos, derivadas da visão pessoal da EF. Outro aspeto da EF que o PE considerou merecer mais atenção, é o desenvolvimento da aptidão física dos alunos, dentro das capacidades coordenativas e condicionais. Com isto, o PE não considerou haver uma negligência dessas capacidades, mas sim, que poderiam ser mais valorizadas, respeitando sempre os períodos sensíveis de desenvolvimento ao longo dos 3 Ciclos de Ensino. O PE sentiu, que no caso da ESCM, estando organizada por blocos, o 3º período foi extremamente curto. Esse reduzido tempo de ensino relativo ao 3º Período, refletiu um menor tempo de prática, avaliações mais densas e um menor tempo de trabalho, o que conseqüentemente significou uma maior dificuldade em avaliar formativamente a progressão dos alunos. O EP permitiu ao PE confirmar algumas noções que tinha relativamente à metodologia de ensino da EF, mais concretamente, a importância de trabalhar o ensino das modalidades numa vertente global, priorizando o jogo como meio de aprendizagem e também, a utilização do questionamento como forma de envolver o aluno nas tarefas de aula e ao mesmo tempo perceber o conhecimento e interpretação que o aluno teve relativamente ao trabalhado na aula. A importância da individualização do ensino, foi também um fator

que despertou a atenção do PE, pois construir um processo de ensino-aprendizagem rico, flexível e sempre que possível, ajustado às necessidades motoras e pedagógicas do aluno, é eficaz, mas difícil, sendo o planeamento um elemento fundamental para uma individualização do ensino que não comprometa a qualidade do ensino da turma. Como ideia final, o PE considera fundamental, que a EF continue a ser valorizada e que os seus profissionais, continuem a apostar num ensino de qualidade, sem conformismo e facilitismo, pois quando isso acontece, a EF está a falhar no desenvolvimento dos alunos.

A observação e lecionação de todos os Ciclos de Ensino, possibilitou ao PE um contacto íntegro com alunos de diferentes idades cronológicas e maturacionais, com diferentes características socioeconómicas, com diferentes vivências pessoais e com diferentes conhecimentos desportivos, permitindo a aquisição de um leque de competências e conhecimentos que permitirão uma melhor adaptação, pois são transversais a qualquer situação, contexto ou ciclo de ensino que como profissional, o PE se irá deparar.

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

3.2.1 Desporto Escolar

O DE definiu-se em 1991 como um conjunto de práticas lúdico-desportivas integradas no plano de atividades da escola, complementares ao currículo e de carácter livre e facultativo, através do Decreto-Lei n.º 95/91 (SPEF, 1991). Já em 1986, a Lei de Bases do Sistema Educativo afirmava que o DE tem um papel fulcral na promoção da saúde, através da aquisição de hábitos motores e comportamentais dos alunos, aliado ao desenvolvimento sócio afetivo resultante da cooperação, autonomia, criatividade e solidariedade dos alunos praticantes (Pedroso et al., 2021). Atualmente, através do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, pretende-se fomentar a prática desportiva e competitiva, visando tanto o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, como das competências inerentes ao PASEO dos alunos praticantes (Pedroso et al., 2021; Martins et al., 2017).

Desta forma a importância do DE reflete-se nos seguintes aspetos fundamentais, objetivados pelo Programa Estratégico do DE 2021-2025: a contribuição para a recomendação de atividade física diária de crianças e adolescentes de acordo com a Organização Mundial de Saúde (Organization, 2020), o desenvolvimento e formação de professores e alunos, a inclusão e desenvolvimento ético e da cidadania através da transmissão de valores no e pelo desporto. Desporto esse que tem uma aposta em atividades desportivas verdes e sustentáveis, através de uma cogestão e codecisão escolar e do envolvimento das comunidades no DE, contribuindo para uma melhoria qualitativa do processo ensino aprendizagem dos alunos (Pedroso et al., 2021).

A ESCM apresenta 3 ofertas de DE, estando os horários e especificações descritos no anexo 34. A professora Nilza Duarte é a responsável pelo grupo-equipa dos escalões Juvenis (Masculino e Feminino) de Basquetebol. A ESCM tem um protocolo com a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, permitindo que os alunos de ambas as escolas, participem em ambos os treinos de Basquetebol, tanto os Escalões Juvenis (ESCM), como Iniciados (Quinta das Palmeiras) de ambos os géneros. O professor João Ferreira é o responsável pelo grupo-equipa de Natação e a professora Ana Esteves é a responsável pelo grupo-equipa de Badminton. A ESCM apresenta também um protocolo de voleibol masculino com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, permitindo uma participação colaborativa no DE dos alunos das respetivas escolas protocoladas. Os protocolos do DE permitem a participação de alunos em modalidade não existente na sua escola, permitindo alargar o leque de modalidades disponíveis numa mesma área geográfica de forma a responder aos interesses variados dos alunos de ambos géneros.

O núcleo da participação do PE no DE foi o acompanhamento dos treinos de Basquetebol ao longo do período de estágio, todas as terças-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras. Às terças e quintas os treinos eram realizados em conjunto com a Quinta das Palmeiras, com uma primeira fase desenvolvimento técnico do drible e manipulação de bola, técnica de corrida e deslocamento e alguns aspetos chave para o desenvolvimento da técnica para o jogo. Uma segunda fase do treino consistiu no trabalho técnico-tático do jogo propriamente dito e trabalho de lançamento. No final do treino eram realizadas situações de jogo reduzido, contínuo e/ou intervalado. Às quartas o treino era realizado unicamente com os alunos da ESCM, sendo trabalhados aspetos relacionados com o jogo formal.

As primeiras atividades desenvolvidas pelo Grupo de EF no DE foram o Torneio de Raquetes (Anexo 35), dia 12/10/2022 e o Torneio All-Star (Anexo 36) dia 19/10/2022. O objetivo foi dinamizar o Badminton e o Basquetebol de modo a atrair possíveis alunos para o DE. No Torneio de Raquetes foram realizados jogos de Badminton a pares, individuais e jogos de ténis de mesa. No Torneio All-Star foram feitos jogos de basquetebol de 3x3, havendo também competições na realização de um concurso de perícia, um concurso de lançamento de triplo e de lançamento livre. Foi também concretizada, no dia 21/04/2023, uma atividade desenvolvida pela Federação Portuguesa de Basquetebol em parceria com a NBA denominada de “Júnior NBA”, que teve como objetivo envolver os escalões mais jovens do DE de Basquetebol numa competição Distrital. Cada escola pôde selecionar um grupo-equipa que consecutivamente teve uma equipa da NBA associada. A organização disponibilizou um equipamento oficial da equipa associada para cada escola. Foi uma tarde fantástica, cheia

de basquetebol, onde foi permitido aos mais novos vivenciarem um momento desportivo e cultural único.

Relativamente às competições, o PE acompanhou os escalões Juvenil Masculino e Feminino com os alunos da ESCM e da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, como resultado do protocolo. As funções passaram pela ajuda na montagem de todo o material prévio aos jogos na ESCM, acompanhamento e auxílio aos alunos-participantes, e dinamização e orientação do aquecimento, composto por uma fase de aquecimento articular e por uma fase de preparação para o lançamento com dinâmicas de grupo específicas para tal. Durante o jogo o PE teve as funções de ajudar a professora responsável pelo grupo-equipa com informações relativas à equipa adversária, situações de substituição, assim como feedbacks e ajudas aos alunos-participantes. No anexo 37 ficam as datas dos jogos, locais e respetivas equipas que jogaram com a ESCM ao longo do período competitivo.

Ao longo de todo o EP o PE sentiu total liberdade e autonomia, ao nível da intervenção nos treinos, focando a atenção da sua intervenção em 3 aspetos fundamentais. Ao nível da colaboração e ajuda ao OCp na montagem, gestão e arrumação do material antes, durante e após cada treino, como por exemplo a verificação da pressão das bolas, montagem dos exercícios e arrumação de todo o material, reduzindo o tempo de transição entre exercícios. O 2º aspeto foi ao nível do feedback. Como antigo praticante e estudante da modalidade, o PE procurou ao máximo gerir a transmissão de informação de retorno e criar momentos impactantes, que pudessem contribuir para a evolução do aluno. O PE utilizou a demonstração e exemplificação prática de aspetos a corrigir, como meio de individualmente orientar os alunos-participantes do DE, pois foi nítido que uma correção, seguida de uma demonstração prática, facilitava a compreensão e aceitação do feedback por parte do aluno. O 3º aspeto foi a envolvimento em momentos de jogo no final do treino, como forma de criar um modelo para muitos dos alunos, sendo possível contribuir para o desenvolvimento individual e coletivo dos alunos a partir destes momentos de prática colaborativa.

O PE ficou responsável pela orientação e lecionação de alguns treinos. Relativamente ao planeamento desses mesmos treinos (anexo 38), o PE definiu em conjunto com o OCp os objetivos do treino, escolhendo de forma livre os exercícios e a sua organização temporal, discutindo-o posteriormente com o OCp. Durante esses treinos, o PE explorou uma área de lecionação distinta da lecionação da EF, pois os alunos do DE apresentavam um gosto pela modalidade, que se destacava, possibilitando ao PE priorizar o seu foco na intervenção para o desenvolvimento da prática.

3.2.2 Intervenção na Escola

Para o PE, a escola é um reflexo dos profissionais docentes e não docentes que nela se incorporam. A forma como esses elementos intervêm na escola, dinamizam atividades e implementam projetos, são fundamentais para o crescimento da escola e ao mesmo tempo para o desenvolvimento pessoal e profissional dos próprios partícipes. Ao longo do ano letivo o PE acompanhou as reuniões do departamento de expressões, como membro integrante do Grupo de EF. Igualmente, todas as reuniões relativas ao GDEF também foram alvo do seu acompanhamento, com participação ativa na escrita de uma ATA (Anexo 39).

Ao longo do ano letivo o PE esteve envolvido, em conjunto com o Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) da ESCM, em atividades como a “Semana Europeia do Desporto (23 a 30 de setembro)”, promovida pelo IPDJ através da campanha BeActive, onde as escolas foram desafiadas com atividades diárias nas aulas de EF. A ESCM realizou ao longo das semanas:

- Os Saltitões (23/09/2022), com o objetivo de obtenção do maior número de saltos em 1 minuto;
- Pausa ativa, dinamizada pelos PE, com o objetivo de transmitir a importância de realizar algum movimento e atividade física ao longo do dia de trabalho, fornecendo ferramentas, estratégias e exercícios para tal;
- Quantos caem (27/09/2022), onde foi executado um jogo de bowling vendado;
- Mestres da Sustentação (28/09/2022), com o objetivo de dar o máximo de toques numa bola com o pé;
- Tiro Certo (29/09/2022), cujo objetivo era mandar o maior número de latas ao chão com um lançamento;
- E o desafio 2022m (30/09/2022) em que todas as turmas teriam de percorrer 2022 metros repartidos pelos membros da turma.

O “Peddy-Paper - Going green in sport!”, atividade desenvolvida pelo NEEF no dia 30/09/2022 (Anexo 40), teve como objetivo dar as boas-vindas aos alunos de 7º ano de escolaridade, através de um Peddy-Paper que envolveu a temática da reciclagem e do desporto. Os alunos foram divididos em grupos e desafiados a percorrerem as estações no menor tempo possível, superando os desafios impostos em cada uma. Cada estação tinha um código QR com questões sobre as temáticas da atividade e indicações para a localização da próxima estação. No final os PE escreveram uma reflexão relativamente ao decorrer da atividade (anexo 41).

O “Peddy-Paper Dia da integração 10ºAno”, desenvolvido por alguns professores da ESCM no dia 28/09/2022, teve o objetivo de integrar os novos alunos do 10ºano de escolaridade. Foram dinamizadas várias atividades na escola e o NEEF ficou encarregue

de realizar um conjunto de desafios de mimica e desporto, na zona do pavilhão. Foi uma forma dinâmica de dar a conhecer a escola e integrar os alunos novos.

O NEEF também participou na organização e execução do Corta-Mato Fase Escolar, durante o dia 09/11/2022 no complexo desportivo da Covilhã. As provas foram realizadas em conjunto com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto para obtenção de uma maior dinâmica de prova. Foram selecionados os alunos que passaram à fase Distrital, que se realizou em Castelo Branco, no dia 13/02/2023.

Os “Megs” - Fase Escolar e Fase Distrital, onde o NEEF no dia 24/02/2022 acompanhou os alunos da ESCM para a realização da fase escolar da prova, no complexo desportivo da Covilhã. As provas de atletismo foram o MegaKM (1.000m), MegaSprint (40m), MegaSalto (Salto em comprimento) e MegaLançamento (Lançamento do Peso). Foram selecionados os alunos que passaram à fase Distrital que se realizou também no complexo desportivo da Covilhã no dia 14/03/2023. Houve 2 alunos da ESCM que passaram à Fase Nacional.

A atividade “Ciência do Amor” foi realizada com a turma 11^oC e procurou explorar o conhecimento relacionado com a frequência cardíaca e a sua variação perante o aumento e redução de atividade física. Os resultados estão descritos no anexo 43.

O NEEF envolveu-se também na “Visita de Estudo 10^o/11^o Ano” nos dias 21 e 22 de abril de 2023, em conjunto com a disciplina de biologia e geologia ao centro de ciência viva de Estremoz, conforme o roteiro da visita de estudo (anexo 44) e a planificação da atividade (anexo 45).

Todas estas atividades realizadas, permitiram ao PE adquirir um conjunto de competências, fruto das vivências, conversas, práticas e aprendizagens com professores, alunos e atletas das mais variadas fontes.

3.2.3 Direção de Turma

O diretor de turma (DT) é a ligação entre os restantes docentes da turma, os encarregados de educação, os alunos e outros membros da comunidade educativa. É assim, um mediador, que assume um papel importante de liderança do processo educativo, através da orientação de todos os processos relativos à formação dos alunos da direção de turma (Clemente & Mendes, 2013).

Relativamente à direção de turma, o PE realizou o acompanhamento e apoio das funções de DT ao longo do ano letivo, tendo-se iniciado com a apresentação entre a Professora Regina Conceição (DT) e os alunos da direção de turma do 10^oA. Nesse momento, ficou definido que o PE deveria comparecer ao horário relativo à direção de turma para o 10^oA, sendo o mesmo às quintas-feiras, das 12:05h até às 12:50 h. Numa fase inicial, o trabalho realizado com o DT sustentou-se no esclarecimento das funções,

compromissos, cuidados, responsabilidades e deveres do DT. Foi uma fase de imensa aprendizagem, pois tornou-se mais claro a importância e a complexidade do DT na comunidade escolar, como elo entre os alunos, os encarregados de educação e a escola. Foi notório o imenso trabalho burocrático exigido para o reduzido horário definido para a direção de turma, o que obrigou a um trabalho extraordinário por parte do DT.

Posteriormente, foram transferidas algumas responsabilidades ao PE que se resumiram no acompanhamento e colaboração na gestão semanal da turma, em funções e tarefas relacionadas com o controlo e/ou justificação de faltas de alunos, informações a relatar sobre os alunos, ações disciplinares e assiduidade dos alunos, registo dos sumários diários, realizadas através da plataforma inovar+. O PE teve alguma responsabilidade na construção de documentos com informações “para” e “sobre” os Encarregados de Educação, na colaboração estreita com o DT na comunicação de atividades e informações relevantes sobre a EF, assim como informações de situações pessoais relevantes de algum aluno para serem transmitidas, caso necessário, à equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva. O PE auxiliou também na construção e organização do dossiê de turma, um documento físico guardado na sala de diretores de turma (anexo 46), na identificação de algumas atividades propostas para a turma, através do plano curricular de turma (anexo 47) e o acompanhamento nas reuniões de conselho de turma, auxiliando em funções do DT (como, por exemplo, o preenchimento das fichas individuais de avaliação do aluno).

Foi realizada numa fase inicial a caracterização de turma através da integração de informações relacionadas com o género, número de retenções no ano de escolaridade atual, nacionalidade, idade, entre outras informações disponibilizadas no anexo 48. Dos alunos constituintes da turma do 10^oA para o ano letivo de 2022/2023, nenhum aluno foi proposto ou necessitou de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão (seletivas ou adicionais), não havendo, portanto, alunos com NEE.

A turma em questão é caracterizada por um comportamento geral muito intenso, com alguma imaturidade e entusiasmo para as atividades propostas, comuns à idade dos seus elementos. Houve uma clara mudança comportamental ao longo do ano letivo, pois numa fase inicial havia muitos alunos novos e desconhecidos. Numa fase intermédia, notou-se uma maior afinidade entre os alunos, com a definição de alguns grupos intraturma. No final do ano letivo, foi notória uma grande coesão entre os elementos, o que resultou numa maior flexibilidade na construção de grupos e no trabalho interpessoal.

Como PTT da turma do 10^oA e como acompanhante do trabalho desenvolvido pelo DT, foi permitido, ao PE, vivenciar uma experiência única e pedagógica do verdadeiro acompanhamento da direção de turma. Houve, porém, alguma dificuldade associada a

essa dupla vivência, relativamente à necessidade de diferenciar o momento de lecionação na EF e o acompanhamento na direção de turma, tendo-se diluído progressivamente e com o passar do tempo. Uma experiência pedagógica interessante, fruto da envolvimento do PE na direção de turma, foi a visualização do desenvolvimento de uma proposta e da planificação de uma visita de estudo.

Ao longo do ano letivo, o PE acompanhou as reuniões de direção de turma do 10ºA, permitindo a compreensão das dinâmicas entre o DT e os professores, e também, encarregados de educação. As reuniões, foram fundamentais para a qualidade do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, pois permitiram discutir informações relacionadas com dificuldades dos alunos, medidas a tomar, situações de conflito, faltas ou incumprimento por parte dos alunos, explorando as melhores soluções para as situações discutidas. Na reunião final de direção de turma para o lançamento das notas, foram revistas todas as situações e ocorrências ao longo do ano, as notas (quadro de mérito), as participações por parte dos alunos em atividades ao longo do ano letivo (quadro de valor), assim como, o preenchimento de alguns documentos de registo de apoio a aluno e um documento referente ao preenchimento das Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão para os alunos propostos às mesmas, dentro do Decreto-Lei n.º 54/2018 (Anexo 42)

O trabalho de DT é complexo, requer um conhecimento burocrático muito específico da sua função e exige uma enorme capacidade de gestão, comunicação e conexão pessoal com os alunos da direção de turma. Quando bem desenvolvido, o trabalho de DT pode influenciar muito positivamente, o processo de ensino-aprendizagem do aluno, mas também o desenvolvimento pessoal e profissional do professor, neste caso, do PE. Desta forma, o PE ao longo do ano letivo, adquiriu e desenvolveu competências relacionadas com a função de DT, nomeadamente na construção e organização do dossier de turma, a trabalhar na plataforma inovar+ e todas as suas funções inerentes, a dirigir as reuniões de direção de turma, e o mais importante, adquiriu sensibilidade pessoal e profissional para as funções pessoais e humanas, que por vezes são tão difíceis de desenvolver.

3.2.4 Integração com o Meio

O envolvimento ao meio foi relativamente fácil, pois a ESCM constituiu um meio conhecido do PE, assim como alguns membros docentes e não docentes que nela operavam. Igualmente, a integração oficial iniciou-se com a introdução do OCp ao PE, tendo sido abordados aspetos fundamentais do EP, da função de docente, das características da escola e da sua comunidade, como por exemplo os objetivos próprios do PE relativos ao ano letivo, algumas metas pessoais relativas ao EP e a visão da EF aos olhos do PE. O OCp realizou uma visita guiada à ESCM, onde foram apresentados ao PE

locais fundamentais, como por exemplo a reprografia, a secretaria e apresentadas pessoas essenciais na vida e na conduta da ESCM, como por exemplo a Diretora da Escola, alguns membros da Direção e da secretaria. Posteriormente, foi realizada uma visita guiada ao pavilhão, tendo sido abordados os pontos fortes e fracos da escola em relação às condições do material, disponibilidade de espaços, rotações, forma de organização do GDEF no terreno, arrumação e utilização dos espaços, entre outros aspetos.

A adaptação à escola e ao seu meio foi relativamente simples, pois a mesma apresenta uma dinâmica e uma organização extraordinária, onde tanto o pessoal docente como não docente demonstraram, ao longo do ano letivo, um tratamento exemplar, reinando um modelo comportamental fundamentado na disponibilidade e na simpatia.

Devido à localização isolada do pavilhão, foram muitos os dias do EP passados sem contacto com pessoal docente e não docente externo ao GDEF o que, passado algum tempo, se veio a demonstrar ser impactante, pois as interações sociais e humanas com docentes de outros grupos disciplinares, desenvolvidas durante as pausas, tempos de almoço e de descanso, são extremamente importantes no que toca às aprendizagens informais. A adaptação aos colegas docentes do GDEF foi excepcional, graças à receção e ao tratamento de cada professor. Foi também notório o desenvolvimento relacional com cada membro do GDEF, pois as atividades, treinos e situações vividas como PE permitiram a criação de um vínculo pessoal que proliferou para além do profissional.

Ao longo do ano letivo o NEEF da ESCM, esteve envolvido em atividades integrantes da comunidade educativa:

- Pausa ativa, com o objetivo de transmitir a importância de realizar algum movimento e atividade física ao longo do dia de trabalho, fornecendo ferramentas, estratégias e exercícios para tal. Atividade integrada Semana Europeia do Desporto (Anexo 49).
- “Amigo Invisível”, foi uma atividade desenvolvida pelo GDEF que incluiu todos os outros professores e assistentes operacionais da escola, do dia 5 ao dia 21 de dezembro. O objetivo da atividade foi envolver a comunidade escolar, em que o objetivo é ser o amigo invisível de alguém, sendo simpático de forma discreta. Após sorteio calhou, ao PE, uma professora e ao longo das semanas foi deixando presentes anónimos, com pequenas mensagens e pistas, de forma que ela o descobrisse.
- A atividade “Peddy-Paper Multiculturalidade” foi desenvolvida por alguns professores da ESCM no dia 13/01/2022, com o objetivo de envolver os alunos de um projeto de Erasmus, cujo tema foi o da multiculturalidade. Foram dinamizadas várias atividades fora da escola e o NEEF ficou encarregue de

realizar um conjunto de atividades de mímica envolvendo o desporto mundial e os países envolvidos no projeto.

- A palestra “O papel do Personal Trainer na atualidade”, no âmbito do Projeto Erasmus+ Entrepreneurial teenager on na ecological career path, no dia 29/03/2023. O PE foi orador e monitor na atividade (Anexo 50).
- O NEEF ajudou no Projeto Erasmus “I’ve got the power”, com atividades desportivas. Destaco a participação do NEEF em atividades desportivas tais como, escalada, badminton, ténis de mesa e voleibol sentado.
- O PE, em representação do NEEF, acompanhou a reunião de esclarecimento de dúvidas, relativas à Visita de Estudo 10º/11º Ano, nos dias 21 e 22 de abril de 2023. Participou ativamente no esclarecimento dos objetivos da disciplina de EF, assim como, cuidados a ter durante a visita de estudo.
- O PE, participou em um torneio de futsal, organizado pela associação de estudantes da ESCM, como árbitro.

3.2.5 Reflexão Global sobre a Área II

O trabalho desenvolvido pelo PE ao longo do EP, em conjunto com o NEEF nas diferentes áreas de atuação relacionadas à Área II, foi extremamente impactante no que toca ao desenvolvimento do PE, pois foram proporcionadas oportunidades valiosas que transcendem a experiência de lecionação da EF. A possibilidade de observar, trabalhar e aprender a partir de um conjunto de profissionais docentes e não docentes, que participam ativamente na construção diária da educação dos alunos, são fatores diferenciadores e potenciadores de uma formação eclética do PE, assegurando as competências necessárias para assumir todas as funções futuras associadas à docência.

O DE foi um domínio que marcou intensamente o PE, pois foi uma experiência obtida em concordância com uma das suas modalidades favoritas, o Basquetebol, sendo possível vivenciar em primeira pessoa, o impacto que o DE tem nos alunos, pois promove a realização de atividade física ao longo da semana. Apresenta também um papel fundamental na inclusão e no desenvolvimento de competências motoras, sociais, cognitivas e pessoais dos alunos, permitindo a experiência de momentos únicos através da competição e da integração dos alunos em um grupo-equipa. Foi marcante para o PE, a mudança tão viva e imponente dos participantes de DE ao longo do ano letivo, fruto da formação desportiva, que contribuiu para o desenvolvimento dos alunos.

A função de DT, foi marcante para o PE, devido à complexidade das tarefas de direção de turma e de todo o processo burocrático associado. Com o EP, o impacto e relevância da direção de turma, assumiu uma dimensão que até ao momento não tinha sido verdadeiramente compreendida, ficando claro que as funções associadas à direção

de turma, quando bem executadas, definem a eficácia do funcionamento de todos os processos educativos, assim como, uma melhor comunicação entre a comunidade educativa, os encarregados de educação e o próprio aluno, influenciando o impacto da escola e das aprendizagens no aluno durante aquele ano letivo.

O PE ficou admirado com a possibilidade de atividades que se podem desenvolver, atualmente na escola. Ao longo do EP, o NEEF, esteve envolvido em atividades do âmbito desportivo (Megass, Corta-mato), em atividades multidisciplinares (ex: visita de estudo), no âmbito de projetos externos (ex: Erasmus), e até atividades internas (ex: interturmas ou Peddy-Paper), refletindo a possibilidade de intervenções, que atualmente os professores podem realizar na escola e na comunidade educativa. Foi também impactante o trabalho diferenciador que se pode desenvolver, quando os professores apresentam ideias e trabalham juntos para a implementação das mesmas.

O PE sentiu algumas dificuldades ao nível da integração dos treinos de DE, no que toca à ideia que o OCp tinha do treino desportivo associado aos objetivos do DE. Isto porque, de uma forma global, houve alguns aspetos de organização dos treinos que fugiam à ideia de treino que o PE defendia para o Basquetebol. A comunicação com o OCp ao longo do EP, foi fulcral para a adaptação do PE no DE. Um aspeto muito positivo ao nível aprendizagens adquiridas no DE ao longo do EP, assenta na necessidade de explorar uma visão de treino diferente, obrigando a uma reflexão íntegra do mesmo, desde o trabalho da técnica individual até à ideia tática que se queria implementar. Essa reflexão, fez com que algumas ideias e conhecimentos fossem absorvidos e aceites e outras não. Igualmente, o PE valoriza todo o processo de reconstrução da visão de treino, pois considera-se mais competente que no início do EP, fruto da filtragem e aceitação de novas estratégias, ideias e metodológicas de treino.

Para o PE, um ponto positivo no modelo atual de organização do DE, é a organização do grupo-equipa em diferentes níveis, dependendo do seu objetivo, enquadramento e dos professores associados aos mesmo grupo-equipa. Outro aspeto positivo, são os objetivos de atuação dentro dos seis eixos do programa estratégico do desporto escolar 2021-2025 (Pedroso et al., 2021), que projetam uma melhor formação dos alunos envolvidos no DE. Um aspeto negativo, foi a diferenciação dos escalões de algumas modalidades ao nível da participação em fases regionais e nacionais de DE, assim como, a rotação anual entre escalões da possibilidade de participar em fases regionais e nacionais, influenciando negativamente os alunos que estejam em anos de não participação nas fases regionais e nacionais, privando-os os de uma oportunidade competitiva única.

A experiência da intervenção ao nível da Área II, foi muito positiva e permitiu ao PE adquirir conhecimentos relacionados com a logística e burocracia necessária para

implementar algumas atividades, principalmente fora do recinto escolar. Foi impactante, pois possibilitou uma vivência intensa e relevante da atuação como DT e foi reestruturante ao nível do conhecimento e visão do treino no DE, pois fomentou uma metamorfose singular ao nível do treino com jovens. Todas estas experiências, permitiram ao PE, crescer como futuro professor e evoluir projeção de futuro educador.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão Final

Após um ano tão intenso, o PE revê no EP uma importância, que transcende o teórico e escrito. A relevância desta etapa fundamental na formação profissional do docente, relaciona-se com a possibilidade de dar vida e cor ao tão imaculado e cinzento conhecimento teórico. A passagem pela ESCM, como local de metamorfose, não só permitiu o cumprimento dos objetivos do PE para o EP, como também os superaram, pois ao longo do ano letivo, o PE vivenciou momentos únicos, aprendeu com profissionais maravilhosos e cresceu como pessoa, como jamais tinha imaginado.

O EP permitiu ao PE integrar-se num GDEF, entender as suas dinâmicas e formas de organização interna. Permitiu também, ao PE, desenvolver relações com membros da comunidade educativa, desde a direção até aos assistentes operacionais, com que diariamente interagiu, explorar as funções de DT e a sua complexidade, tanto legislativa e burocrática, como de gestão. Todas estas dinâmicas, revelaram-se ser aprendizagens muito interessantes, pois permitiram ao PE aprender o funcionamento das dinâmicas internas e externas entre grupos, professores e os restantes membros da comunidade educativa.

A passagem e lecionação do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário representaram os momentos mais felizes e intensos, mas também os momentos mais difíceis e desafiantes, vividos pelo PE ao longo do EP. Foi possível experienciar as diferenças comportamentais, cognitivas, físicas e psicossociais entre os alunos do 6º, 9º, 10º e do 11º ano de escolaridade.

Foi muito significativo, a vivência das aulas tão energéticas e intensas do 2º Ciclo, onde o entusiasmo e a vontade de aprender através do movimento, eram a ordem do dia. Uma das dificuldades sentidas numa fase inicial pelo PE, foi a necessidade de adaptar a forma de comunicar, a complexidade da intervenção e o feedback que fornecia aos alunos. No decorrer das primeiras intervenções, essas dificuldades foram progressivamente superadas, pois o PE foi consciente das mesmas e procurou em conjunto com o PTT do 6º ano colmatar essas lacunas.

O 3º Ciclo, marcou o PE, pela variedade e complexidade comportamental dos alunos. Foi muito interessante, entender que nestas idades, a descoberta do “ser”, reflete-se numa heterogeneidade tão grande, onde a gestão e lecionação de aulas, capazes de envolver toda a gente, se tornou um dos grandes desafios. Uma das dificuldades sentidas pelo PE, foi o controlo da turma. O planeamento de aulas dinâmicas, com exercícios curtos e predominância no ensino através do “jogo”, através de situações de jogo

reduzido, assim como, a presença atenta e interventiva do PTT, foram algumas das soluções, para superar essas dificuldades.

O Ensino Secundário revelou-se um desafio maior, pois o PE sentiu diferença nas competências e apetências que os alunos apresentaram relativamente à prática, assim como a visão da EF e a maneira de estar em sala de aula. Para o PE, foi claro que a organização de aulas dinâmicas, com estações ou situações que privilegiassem a progressão das competências para a prática, foram muito relevantes para manter os alunos motivados. A definição de regras e o planeamento de aulas bem estruturadas, permitiram aos alunos desenvolver uma forma de estar em sala de aula interessada e predisposta para a prática, mas ao mesmo tempo, respeitadora e consciente. A valorização da aprendizagem através do jogo ou da prática condicionada, suportada por um feedback de qualidade, foram aspetos decisivos no envolvimento dos alunos a longo prazo e conseqüentemente, na qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, a relação entre os princípios base e documentos orientadores para a prática, entre o planeamento, a intervenção do professor e a avaliação, é fundamental para a qualidade do processo de ensino-aprendizagem pelo qual o aluno irá passar, assim como, o impacto da EF no desenvolvimento pessoal do aluno.

O PE encontrou no DE o melhor dos dois mundos. O prazer pelo treino desportivo e pela lecionação. Percebeu a importância do DE no desenvolvimento do jovem, para a cidadania, inclusão e ética. Através do DE, o PE conseguiu desenvolver e adquirir conhecimentos da modalidade de Basquetebol, assim como conhecimentos de lecionação e intervenção, em parte, diferentes dos que a EF possibilita desenvolver.

O professor é atualmente um orientador e um mediador entre o conhecimento e o aluno, é um planeador, executante e avaliador. É também um gestor, administrador, conselheiro e colaborador. Desta forma, o PE reconhecendo a importância da docência, considera ser fundamental a procura persistente pelo desenvolvimento pessoal e profissional, através da formação contínua, de uma ação profissional rigorosa e metódica, mas não robotizada, procurando ser sensível aos outros, às aprendizagens e ao envolvimento que o rodeia.

Após finalizar esta fase formativa, o PE sentiu que o EP foi importantíssimo para a construção da sua identidade como professor. A sua perceção, vai ao encontro de Barros et al. (2018), que afirma que o EP permite ao PE entender o que gostaria de ser e as suas expectativas em relação ao futuro enquanto professor. Desta forma, o trabalho diário de lecionação, observação e reflexão, são fundamentais para o seu desenvolvimento do “Aprender a Ensinar” (Brito, 2020).

5. Referências

- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. In Catunda, R., & Marques, A. (Ed.), *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. (pp. 119-149). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. ISBN 978-85-98612-49-2
- Araújo, F., & Diniz, J. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa? *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*
- Arthur, J., & Capel, S. (2015). How planning and evaluation support effective learning and teaching. In Capel, S., & Whitehead, M. (Ed.), *Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A Companion to School Experience*, 4th edition, (pp. 31-48). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429264436>
- Arthur, J., & Golder, G. (2020). Short-Term (Lesson) Planning in Physical Education: How Planning and Evaluation Supports Effective Learning and Teaching. In Capel, S., Cliffe, Joanne & Lawrence, J. (Ed.), *Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A Companion to School Experience*, 5th edition, (pp. 87-105). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315767482>
- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de educação física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Brito, A. E. (2020). Formação inicial de professores e o estágio supervisionado: experiência formadora? *Práxis Educacional*, 16(43), 158-174. <https://doi.org/10.22481/rpe.v16i43.7666>
- Capel, S., Bassett, S., Lawrence, J., Newton, A., & Zwozdiak-Myers, P. (2019). How trainee physical education teachers in England write, use and evaluate lesson plans. *European Physical Education Review*, 25(4), 964-982. <https://doi.org/10.1177/13563336x18785053>
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física. Estudo das condições e factores de ensino aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Edições FMH.

Carreiro da Costa, F. & Onofre, M. (1994). *Formação de Formadores - Supervisão Pedagógica em Didáctica da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Colectânea de textos de apoio, Desporto Escolar, Ministério da Educação

Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física. ISBN 978-85-98612-49-2

Causton-Theoharis, J., Theoharis, G., & Trezek, B. (2008). Teaching pre-service teachers to design inclusive instruction: A lesson planning template. *International Journal of Inclusive Education*, 12(4), 381-399. <https://doi.org/10.1080/13603110601156509>

Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Revista Científica Exedra*, 7, 71-85.

Cordovil, R & Barreiros, J (2014). *Desenvolvimento motor da infância*. Lisboa: FMH Edições. ISBN 978-972-735-196-1

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Diário da República n.º 129/2012 - I Série. Ministério da Educação e Ciência. Lisboa. Acedido em 11, maio, 2023, em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. *Diário da República n.º129/2018 – I Série*. Ministério da Educação e Ciência. Lisboa. Acedido a 11, maio, 2023, em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. *Diário da República n.º129/2018 – I Série*. Ministério da Educação e Ciência. Lisboa. Acedido a 11, maio, 2023, em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Despacho n.º 38/R/2013 da Universidade da Beira Interior (2013). Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada. Acedido a 13, maio, 2023, em https://academicos.ubi.pt/online/pdfHandler.ashx?file=bv/legislacao/Despacho%2038_R_2013.pdf

Despacho n.º 5908/2017 do Ministério da Educação e Ciência/Direção Geral da Educação. (2017). *Diário da República - II Série*. Acedido a 11, maio, 2023, em <https://dre.tretas.org/dre/3019675/despacho-5908-2017-de-5-de-julho>

Despacho n.º 6478/2017 do Ministério da Educação e Ciência/Direção Geral da Educação. (2017). *Diário da República - II Série*. Acedido a 11, maio, 2023, em http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Despacho n.º 6605-A/2021 do Ministério da Educação e Ciência/Direção Geral da Educação. (2021). Diário da República - II Série. Acedido a 11, maio, 2023, em <https://files.dre.pt/2s/2021/07/129000001/0000200003.pdf>

Direção Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais. Acedido em 10, maio, 2023, em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>

Direção Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Acedido em 23, maio, 2023, em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_intr_geral.pdf

Escola Secundária Campos Melo (2018). Projeto Educativo 2018-2023. Acedido a 06, maio, 2023, em: https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto_Educativo_1819-2223.pdf

Hein Mendes, E., & Barbosa Rinaldi, I. P. (2020). Avaliação da aprendizagem na educação física escolar. *Pensar em Movimento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(1), e38295. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i1.38295>

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1(1), pp. 55-67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

Resende, R., Albuquerque, A., & Gomes, A. (2015) Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer. In Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (Ed.), *Rotinas de Planeamento e Ensino*, (pp. 399-420). ISBN 978-989-99399-3-6

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. In Catunda, R., & Marques, A. (Ed.), *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. (2nd Edition) Human kinetics ISBN 0-88011-882-2

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Camilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. In: Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação. ISBN 978-972-742-416-0

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In Catunda, R., & Marques, A. (Ed.), *Educação física*

escolar: Referenciais para um ensino de qualidade. (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. ISBN 978-85-98612-49-2

Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico* (Tese de doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada).

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, 6, 57-70.

Nascimento, J. L. d., & Feitosa, R. A. (2020). Active methodologies, focusing on teaching and learning processes. *Research, Society and Development*, 9(9), e622997551. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7551>

Nicolau, A. (2015). *Planejamento no ambiente escolar* (Published Doctoral Dissertation). Univeridade Federal do Rio de Janeiro. <http://hdl.handle.net/10183/151583>

Organization, W. H. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles.*

Papaioannou, A., Zourbanos, N., Krommidas, C., & Ampatzoglou, G. (2012). The place of achievement goals in the social context of sport: A comparison of Nicholls' and Elliot's models. In G. Roberts., & D. Treasure, D. (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3rd Ed.) (pp. 59-90). Human Kinetics.

Pedroso, J., da Educação, D.-G., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., & Fonseca, R. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025.*

Quina, J. d. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física.* Instituto Politécnico de Bragança. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>

Rodrigues, F. A., & Mogarro, M. J. (2020). Imagens de identidade profissional de futuros professores. *Revista Brasileira de Educação*, 25.

Shape. (2015). *The essential components of physical education.* Reston, VA: Society of Health and Physical Educators.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield

Silva, T. M. L. S., Batista, P. M. F., & Graça, A. B. (2017). The role of the cooperating teacher in the context of physical education teacher training: The cooperating teacher's

perspective. *Education Policy Analysis Archives*, 25(0), 7.
<https://doi.org/10.14507/epaa.25.2497>

Sousa, A. (2021). *O Decreto-Lei n.º 55/2018: um estudo de caso no 1.º ciclo do ensino básico*. (Published Master Dissertation). Instituto Politécnico do Porto
<https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/19879>

SPEF, S. (1991). Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*(2-3), 93-105.

Stănescu, M. (2013). Planning Physical Education – from Theory to Practice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 790-794.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.207>

Vickers, J. N., (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. A Knowledge Structures Approach. Human Kinetics.

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

O DE em Portugal, segundo o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, tem como objetivos a promoção da saúde, da condição física, do desenvolvimento intelectual e social da juventude portuguesa. Este, está organizado num enquadramento extracurricular e com tempos definidos para a sua prática, que se encontram fora dos períodos específicos para as aulas. Insere-se assim, no plano de atividades da escola e é coordenado no âmbito do sistema educativo. O DE tem uma identidade exclusiva e distinta de outras atividades de complemento curricular, pois articula-se com toda a atividade escolar e adapta-se à comunidade escolar onde se insere, devido à variedade de oferta de modalidades e projetos grupo-equipa (Pedroso et al., 2021). Desta forma, é possível, uma construção progressiva de hábitos de treino diferenciados e enriquecedores, com vista ao desenvolvimento dos alunos, preparando-os para os desafios competitivos inerentes (Tavares et al., 2021).

O basquetebol caracteriza-se por ser uma modalidade desportiva coletiva, com um elevado número de movimentos e ações de alta intensidade, como por exemplo, corridas com aceleração, desaceleração e travagens, saltos, receções ao solo, mudanças de direções bruscas e rápidas (Sacot et al., 2022; Cherni et al., 2019; Carvalho et al., 2018), lançamentos, ressaltos e desarmes em suspensão (Correia et al., 2020). Desta forma, o jogo de basquetebol, no panorama atual, requer atletas fortes, rápidos e ágeis, diferenciadores nas mudanças de direção e capazes de se aproximar do domínio máximo de ressaltos, de corridas e de bolas divididas (Cherni et al., 2021; Matthew & Delextrat, 2009). Igualmente, o jogo apresenta condicionantes como o tamanho do campo, espaços específicos com determinadas características e regras de jogo, que de forma consistente, provocam situações de desequilíbrio. Os atletas, devem ultrapassar, não só as exigências físicas impostas pelos adversários, mas também manter o máximo de controlo do seu equilíbrio e da sua posição corporal nos momentos de salto, de deslizamento, de mudanças de direção e de contacto com os adversários (Cherni et al., 2019).

O treino de pliometria (TP) refere-se ao treino fundamentalmente baseado na realização de movimentos de Ciclo Muscular de Alongamento-Encurtamento (CMAE) que envolvam uma contração excêntrica intensa (alongamento das unidades musculotendinosas), seguida de uma contração concêntrica extremamente rápida e explosiva (encurtamento das unidades musculotendinosas) (Cherni et al., 2021; Snyder et al., 2018; Moir, 2015; Mil-Homens et al., 2015; Malisoux et al., 2006). Durante o TP, devido

às características elásticas das unidades musculotendinosas, as mesmas são capazes de armazenar energia elástica, contribuindo para um maior desempenho dos atletas (Sacot et al., 2022; Mil-Homens et al., 2015). Do ponto de vista das formas de manifestação da força, o TP enquadra-se na Força Rápida, mais especificamente, na Força Reativa, devido à pré-ativação muscular seguida de um CMAE. Os métodos de treino da Força Reativa, apresenta exercícios para os membros inferiores e para os membros superiores e tronco. Desta forma, o TP de membros inferiores, é um conjunto de exercícios de treino de força reativa para os membros inferiores (Mil-Homens et al., 2015).

O TP de membros inferiores inclui a execução de vários tipos de exercícios de salto e impulsão com o peso do corpo, como por exemplo, drop jump, salto em contramovimento sem balanço dos braços (SCM), salto em contramovimento com balanço de braços, saltos com alternância de perna na receção, saltitares (Cherni et al., 2019; Markovic, 2007), saltos laterais, *sprints*, saltos a pés juntos e passadas saltadas (Gimenes et al., 2014). O TP tem vindo a ser demonstrado, como um meio eficaz de desenvolver a capacidade atlética, no que toca à impulsão vertical, aceleração, *sprint* e movimentos de mudança de direção (Cherni et al., 2021; Cherni et al., 2019; Markovic, 2007), assim como, a capacidade de equilíbrio, promovendo ajustes posturais de antecipação ao contacto e receção ao solo (Cherni et al., 2019; Asadi et al., 2015) e também o aumento do conteúdo mineral ósseo e de marcadores de formação óssea (Zribi et al., 2014). Igualmente, vários autores relacionam o TP com o efeito positivo no desenvolvimento da propriocepção dos atletas (Cherni et al., 2019; Arazi & Asadi, 2011), o que apresenta uma mais-valia interessante e diferenciadora para o jogo desses mesmos atletas. A melhoria da prestação dos atletas em jogo é explicada por uma melhor noção da sua posição corporal, permitindo ao atleta ter uma maior perceção dos adversários, do campo, da bola e dos colegas, resultando numa redução de infrações, faltas e melhoria do controlo, passe e drible da bola, assim como, uma maior economia energética que poderá ser importante para outras ações de jogo (Azari & Asadi, 2011).

As características do TP, que o tornam tão popular entre treinadores e preparadores físicos, é a sua aplicabilidade, o baixo custo de implementação (Ramírez-Campillo et al., 2014) e a versatilidade relativamente às várias idades em que se pode aplicar (Correia et al., 2020).

A avaliação do TP, pode ser feita através de certos aparelhos de avaliação, permitindo retirar informações da prestação do atleta que vão desde uma análise mais básica, por exemplo, a altura de salto ou o tempo de voo, até informações mais complexas como por exemplo, registos de eletromiografia muscular (Cherni et al., 2019).

Através da utilização de um dinamómetro isocinético, é possível avaliar a força de contração da coxa (Cherni et al., 2019) e utilizando o registo eletromiográfico é possível

registar a atividade elétrica muscular. Com a utilização do Teste T Estandarizado, é possível avaliar a capacidade de mudança de direção dos atletas, através da contabilização temporal do percurso (Cherni et al., 2021; Cherni et al., 2019). A utilização de plataforma de força, possibilita a avaliação de parâmetros como o controlo postural (através da medição do balanço do centro de massa), a força de reação vertical exercida na plataforma (permite a leitura da fase de absorção e fase de propulsão), a altura de salto e o tempo de contacto no solo (Cherni et al., 2021; Cherni et al., 2019; Snyder et al., 2018). É possível ainda avaliar a velocidade de corrida e aceleração máxima dos atletas, através da contabilização temporal de percursos de 10m, 20m e 30m (Cherni et al., 2021).

Outra forma de realizar a avaliação e a análise dos saltos, é através de um programa de análise, disponível em dispositivos móveis, como o telemóvel ou tablet, com funções de leitura da performance, tempo e altura de salto. O programa de análise em questão, é o “MY JUMP LAB”. A aplicação faz parte de um sistema operativo, disponível para IOS ou Android, com capacidade de gravar até 240 Hz e com qualidade de 720p e 1080p. Para a sua utilização, devemos gravar a uma distância de 1.5m do participante, tendo como panorama principal os pés e cinturado do participante e o seu percurso aéreo. É, portanto, um programa relativamente barato em comparação com uma plataforma de força. Adicionalmente tem uma fácil aplicabilidade e portabilidade (Driller et al., 2017; Balsalobre-Fernández et al., 2015), sendo altamente fiável e válido quando comparado com a plataforma de força. Entre as medições de um mesmo salto realizadas através de uma plataforma de força e através da Aplicação de dispositivo móvel “MY JUMP LAB”, a diferença registada foi de 1 mm ($0.1 \pm 0,4$ cm) e o coeficiente de correlação foi de ($r=0,995$, $P < 0,001$). Estes dados, demonstram uma elevada fiabilidade da APP quando comparada com medições realizadas utilizando uma plataforma de força (Balsalobre-Fernández et al., 2015). A avaliação dos tempos de realização dos testes de *Sprint* 10m, *Sprint* 20m e Teste T Estandarizado, pode ser realizada através do programa “Kinovea”, através da cronometragem entre dois ou mais pontos. É necessário assegurar uma visão paralela entre o ponto de partida e o ponto de chegada, de forma a reduzir ao máximo erros associados (Jiménez-Olmedo et al., 2021).

Os resultados na aplicação de um programa de TP podem ser influenciados por alguns fatores, como o nível do condição física do participantes (Sacot et al., 2022; Stojanović et al., 2017), planeamento, prescrição e controlo do programa de treino (tempo de aplicação de programa, tipos de exercícios, nº de contactos por treino, duração do treino, frequência do treino, volume de treino e intensidade de treino), as características dos sujeitos (idade, género, nível de aptidão física) e os métodos de avaliação (Markovic, 2007). A temperatura do local de avaliação do programa TP, a rotina de sono (Correia et al., 2020; Watson, 2017) e a própria dieta dos participantes

(Correia et al., 2020; Ramsey et al., 2020), são fatores que também podem influenciar os resultados.

Quando se trabalha com participantes jovens, é necessário ter em consideração o seu estágio de desenvolvimento e também a sua idade (Sacot et al., 2022; Granacher et al., 2016). Davies et al. (2015) afirma que havendo claramente um efeito positivo do TP na melhoria da impulsão vertical e da capacidade de mudança de direção, é extremamente relevante um acompanhamento e desenvolvimento técnico adequado, assim como, o controlo do volume de treino, de forma a evitar o aumento de risco de lesões em idades mais reduzidas. É imperioso, que nas fases de desenvolvimento entre a infância e a adolescência, o TP seja alicerçado, no trabalho de coordenação e controlo motor, e que haja alguma precaução relativamente ao impacto nas articulações (Sacot et al., 2022; Young et al., 2020; Pichardo et al., 2018; Behm et al., 2017). É fundamental construir nas idades mais jovens, os fundamentos físicos que irão suportar no futuro, as especializações ao nível do treino, pelas quais os atletas irão passar (Lloyd et al., 2011). É assim prioritário optar, nestas idades, por um TP que priorize a qualidade da performance do movimento e o trabalho de coordenação e equilíbrio antes da quantidade e volume de treino, como forma de prevenir as lesões resultantes de um TP desajustado ou mal implementado (Mil Homens et al., 2015; Lloyd et al., 2011). Devemos assegurar a boa condição do piso, do material (bancos, caixas e, barreiras ou estruturas de salto) e do calçado (Mil Homens et al., 2015). É aconselhado um volume de salto por sessão crescente desde 50 a 60 saltos na primeira semana até 90 a 150 saltos na décima semana (Mil Homens et al., 2015). É também aconselhada uma intensidade de treino baixa a média e aplicar um aumentando progressivo da intensidade, afastando totalmente os DJ com alturas superiores a 45cm do planeamento. O aumento da intensidade deve ser suportado por uma melhoria no controlo técnico, corporal e sensorial dos jovens relativamente aos exercícios propostos (Mil Homens et al., 2015; Lloyd et al., 2011). Recomenda-se uma frequência semanal de 2 sessões não consecutivas, de 10 e 25 minutos de duração, com séries de duração de 10 segundos e intervalos entre séries não inferiores a 90 segundos (Mil Homens et al., 2015; Lloyd et al., 2011).

Como Gimenes (2014) indica, o TP é uma atividade agradável, segura e benéfica para crianças e adolescentes, quando bem planeada e com supervisão. Deste modo, considerar a integração de um TP, adequado às idades e características dos participantes e com o objetivo de melhorar a velocidade de aceleração, a impulsão vertical e a capacidade de mudança de direção, é factível e pertinente de ser aplicado no DE. Até à data, o trabalho de investigação relativamente ao efeito do TP na performance e prevenção de lesão dos atletas, foi realizado exclusivamente com equipas profissionais e de desporto federado, não havendo grandes referências à influência de um programa de treino desta tipologia

na organização atual do DE, que apresenta características organizacionais e estruturais muito específicas.

Deste modo, o trabalho de investigação, irá incidir na aplicação de um programa de TP, num grupo-equipa do DE de basquetebol de uma Escola Secundária, com o objetivo de verificar os efeitos da aplicação de um programa de Treino de Pliometria, integrado na modalidade de Basquetebol no âmbito do DE, ao nível da performance atlética, nomeadamente na impulsão vertical, na velocidade de aceleração e na mudança de direção.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A investigação foi realizada com uma amostra de 16 alunos-participantes no DE de Basquetebol, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Os participantes, não apresentaram nenhuma limitação física, que pudesse comprometer a sua participação. Todos os alunos participantes foram informados das características do estudo, tendo sido entregues a termo individual, os respetivos pedidos de autorização, com esclarecimentos relativamente ao estudo, para que os encarregados de educação autorizassem a participação dos alunos no estudo, visto que eram todos menores de idade. Assim, foram alocados 8 participantes para o grupo de controlo (GC) e 8 participantes para o grupo experimental (GE), conforme a disponibilidade dos mesmos. Os dois critérios de inclusão para a participação do estudo, consistiam: (1) na participação mínima de um treino semanal no DE; (2) na obtenção do consentimento dos Encarregados de Educação, tanto para a participação do educando nos treinos (anexo 51), assim como para a gravação e utilização dos dados recolhidos (anexo 52). O estudo foi aprovado pelo OCT António Vicente e posteriormente aprovado pela Direção da ESCM. Todos os participantes, tanto do GE como do GC, frequentaram os treinos de DE de Basquetebol, realizando os respetivos jogos de competição do DE. A caracterização dos participantes, apresenta-se na tabela 1.

Tabela 1. Caracterização da amostra

| | Grupo | N | Média | Desvio Padrão | Máximo | Mínimo |
|-------|--------------|---|--------|---------------|--------|--------|
| Idade | Controlo | 8 | 15,625 | 0,744 | 17 | 15 |
| | Experimental | 8 | 16,125 | 0,835 | 17 | 15 |

2.2. Procedimentos

O presente estudo é de natureza descritiva e tem um desenho experimental e longitudinal, pois teve a duração 8 semanas e consistiu na implementação de um programa de TP de 6 semanas integrado no treino de basquetebol de DE. O primeiro TP foi realizado no dia 25/01/2023 e o sexto TP foi realizado no dia 08/03/2023. De forma a analisar o efeito do programa, na semana anterior à sua aplicação foi realizada uma avaliação inicial (M1), no dia 18/01/2023 e uma semana após uma avaliação final (M2), no dia 15/03/2023. O Macroplaneamento relativo ao estudo está descrito no anexo 53.

As avaliações, consistiram na realização de medições antropométricas, que forneceram dados essenciais para a avaliação dos resultados relativos aos testes de performance física. Nas medições antropométricas (anexo 54) foram recolhidos os

seguintes dados: 1) Altura(m); 2) Peso (kg); 3) Distância (cm) entre o grande trocânter do fêmur até à ponta do pé flexão plantar com o aluno deitado; 4) Distância (cm) entre o grande trocânter do fêmur e o chão, estando o aluno em pé e realizando uma flexão do joelho de aproximadamente 90 grau; 5) Distância (cm) entre a zona superior da cabeça e ao chão, estando o aluno de joelhos e com o tronco ereto (Balsalobre-Fernández et al., 2015). Nos testes de performance física, foram realizadas 3 avaliações das condições iniciais e finais (Cherni et al., 2021; Correia et al., 2020; Cherni et al., 2019). A impulsão vertical foi avaliada através do teste de Salto em Contramovimento sem Balanço dos Braços (SCM), descrito no anexo 55 (Correia et al., 2020). A velocidade de aceleração foi avaliada através dos testes de *Sprint* de 10m e *Sprint* de 20m, descrito no anexo 56 (Cherni et al., 2021). A capacidade de mudança de direção, foi avaliada através do teste Teste T Estandarizado, descrito no anexo 57 (Cherni et al., 2021; Cherni et al., 2019).

Os resultados relativos à execução do teste de SCM foram obtidos utilizando a app “MY JUMP LAB” versão 1.0.21, através da análise de vídeo do salto do participante. Os dados antropométricos, foram utilizados para o cálculo do tempo de salto, altura de salto e da potência de salto. Os resultados relativos à execução do teste de *sprint* 10m, *sprint* 20m e do Teste T Estandarizado foram obtidos através da app “Kinovea” versão 0.9.5. Cada momento de avaliação iniciou-se com o aquecimento padrão, sendo posteriormente realizadas três execuções para cada teste, selecionando-se a melhor.

2.2.1 Programa de treino

O TP foi realizado 30 minutos antes do horário específico dos treinos de quarta-feira, de basquetebol, sendo o horário relativo ao DE disponibilizado para a aplicação dos TP. A calendarização relativa aos TP está descrita no anexo 53. Os alunos, antes de cada treino protocolado, realizaram um aquecimento, como preparação musculo-tendinosa para a especificidade e impacto que o TP terá no seu corpo. O aquecimento, está detalhadamente descrito no anexo 58. Em todos os treinos, a intensidade e complexidade dos exercícios de salto foram aumentando progressivamente. O programa de TP está descrito na tabela 2. O programa de TP (Correia et al., 2020) está descrito na tabela 2. Para cada semana, foi prescrito um volume de saltos (Total de Saltos) e nos exercícios definidos para cada dia, estão indicados o número de séries e o número de repetições por série (2x10 repetições). O descanso entre cada série de salto foi de 30 segundos e entre cada exercício de salto foi de 120 segundos. Não houve descanso entre saltos, pois foram realizados consecutivamente em cada série. Numa fase inicial, houve uma pequena formação sobre a técnica de salto e gestão do tempo de contacto no solo.

Tabela 2. Programa do TP. **Abreviaturas:** SCM-Salto em contramovimento sem balanço de braços; SLPJ-Saltos laterais a pés juntos; SHPJ-Saltos horizontais a pés juntos; SVPJ- Salto Vertical a pés juntos; SAAA- Salto de afundo com alternância de apoio; SHCPJ- Saltos Horizontais consecutivos a pés juntos (joelhos ao peito); SV-Salto vertical a 1 apoio; SL-Salto lateral a 1 apoio; rep.- Repetições

| Exercício | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| SCM | 2 x 10 | 1 x 10 | 1 x 15 | 1 x 10 | | 2 x 10 |
| SLPJ (esquerda e direita) | 2 x 10 | 1 x 10 | 1 x 15 | | 1 x 10 | |
| SHPJ (frente e trás) | 1 x 10 | 2 x 10 | 2 x 10 | 2 x 10 | 2 x 10 | 2 x 10 |
| SVPJ (joelho ao peito) | | 4 x 5 | | 2 x 10 | 2 x 10 | |
| SAAA (alternating lunge) | | | 4 x 5 | | | 2 x 10 |
| SHCPJ (Joelho ao peito) | | | | 6 x 5 | | |
| SV (para cada apoio) | | | | | 4 x 5 | 4 x 5 |
| SL (para cada apoio) | | | | | 4 x 5 | 4 x 5 |
| Total de saltos | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |

2.3. Análise e Tratamento de Dados

As análises estatísticas foram realizadas usando SPSS para Windows versão 28.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA). As estatísticas descritivas são apresentadas como média \pm desvio padrão (DP) e foram calculadas por métodos estatísticos padronizados. Foi usado um intervalo de confiança (IC) de 95% ($p < 0,05$). A normalidade foi testada através do teste de Shapiro-Wilk ($n < 30$) e a homogeneidade da variância foi determinada através do teste de Levene. O Teste-t de amostras independentes, foi utilizado para confirmar a homogeneidade entre o GC e o GE, no momento M1 para cada teste realizado, através da comparação das médias. O efeito da aplicação do programa de TP implementado na impulsão vertical, velocidade de aceleração e capacidade de mudança de direção, foi determinado através da análise de variâncias de duas vias (M1 vs M2 e GC vs GE) ANOVA. A percentagem da variação ($\Delta\%$) foi determinada pela seguinte equação: $\Delta\% = [(M2-M1) / M1] \times 100$. O tamanho do efeito (ES) foi calculado com base no d de Cohen e classificados como: $0,00 < 0,20$ (Negligenciável); $0,20 < 0,50$ (pequeno); $0,50 < 0,80$ (médio) e maior que $0,80$ (grande) (Cohen, 2013; Durlak, 2009). A significância estatística foi estabelecida para $p\text{-values} < 0,05$.

3. Resultados

A continuação, será apresentado o efeito da aplicação do programa de TP, através dos resultados obtidos nos testes SCM, *Sprint 10m*, *Sprint 20m* e Teste T Estandarizado, realizados num momento pré (M1) e pós (M2) a aplicação do programa. Os resultados estão descritos na Tabela 3 (Descrição dos Praticantes em M1), Tabela 4 (Descrição dos Praticantes em M1) e na Tabela 5 (Efeito do Programa de TP para os momentos M1 e M2 Intragrupo).

Tabela 3. Descrição dos Participantes em M1. **Abreviaturas:** GE- Grupo Experimental; GC – Grupo de controlo; IMC – Índice de massa corporal; n – número de participantes em cada grupo; $\Delta\%$ - Percentagem de Variação

| | GE (n=8) | | GC (n=8) | |
|-------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Masculino (n=6) | Feminino (n=2) | Masculino (n=4) | Feminino (n=4) |
| Idade (anos) | 16,17 \pm 0,75 | 16,00 \pm 1,41 | 15,75 \pm 0,96 | 15,50 \pm 0,58 |
| Altura (metros) | 1,76 \pm 0,07 | 1,67 \pm 0,05 | 1,78 \pm 0,06 | 1,63 \pm 0,05 |
| Massa Corporal (Kg) | 70,45 \pm 16,32 | 83,4 \pm 9,48 | 63,85 \pm 6,67 | 61,85 \pm 9,31 |
| IMC (Kg/m²) | 22,75 \pm 4,77 | 30,05 \pm 1,63 | 20,25 \pm 2,69 | 23,45 \pm 3,78 |

Tabela 4. Descrição dos Participantes em M2. **Abreviaturas:** GE- Grupo Experimental; GC – Grupo de controlo; IMC – Índice de massa corporal; n – número de participantes em cada grupo

| | GE (n=8) | | GC (n=8) | |
|----------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Masculino (n=6) | Feminino (n=2) | Masculino (n=4) | Feminino (n=4) |
| Idade (anos) | 16,17 \pm 0,75 | 16,00 \pm 1,41 | 15,75 \pm 0,96 | 15,50 \pm 0,58 |
| Altura (metros) | 1,77 \pm 0,07 | 1,67 \pm 0,05 | 1,79 \pm 0,07 | 1,63 \pm 0,05 |
| Massa Corporal (Kg) | 71,28 \pm 13,67 | 80,3 \pm 7,07 | 64,35 \pm 6,28 | 62,18 \pm 9,37 |
| IMC (Kg/m²) | 22,92 \pm 4,49 | 28,9 \pm 0,85 | 20,08 \pm 2,39 | 23,5 \pm 3,78 |
| $\Delta\%$ IMC | 0,75 % | - 3,83 % | - 0,84 % | 0,21% |

Dos resultados presentes na Tabela 3, destaca-se a menor média de idades do GC em comparação com o GE. Após as 6 semanas de TP, foi possível verificar uma redução de IMC do GE feminino de (- 1,15 Kg/m²; $\Delta\%$ = - 3,83 %), do GC masculinos (-0,17 kg/m²/ $\Delta\%$ = - 0,84 %). Foi possível verificar um aumento de IMC do GE masculino de (0,17 Kg/m²; $\Delta\%$ = 0,75 %), do GC feminino de (0,05 Kg/m²; $\Delta\%$ = - 0,21 %). A diferença de valores de IMC entre o M1 e o M2 que mais se destaca ($\Delta\%$ = - 3,83 %), é a dos participantes femininos do GE.

Tabela 5. Efeito do Programa de TP para os momentos M1 e M2 Intragrupo. **Abreviaturas:** SCM – Salto em contramovimento sem balanço de braços; Teste T - Estandarizado; GC – Grupo Controlo; GE – Grupo Experimental; AV – Análise da variância; ES – Tamanho do Efeito

| Test | GC (n=8) | | GE (n=8) | | Análise de variância | | |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|-----------|----------------|
| | M1 | M2 | M1 | M2 | p-Value | d (Cohen) | ES |
| SCM (cm) | 31,59 ± 9,23 | 30,68 ± 9,88 | 34,03 ± 7,69 | 36,37 ± 7,76 | 0,026 | 0,30 | Pequeno |
| Sprint 10m (s) | 2,06 ± 0,19 | 2,05 ± 0,16 | 1,96 ± 0,14 | 1,95 ± 0,15 | 0,299 | 0,051 | Negligenciável |
| Sprint 20m (s) | 3,60 ± 0,37 | 3,63 ± 0,36 | 3,45 ± 0,36 | 3,38 ± 0,37 | 0,086 | 0,19 | Negligenciável |
| Teste T (s) | 11,96 ± 1,48 | 12,18 ± 1,75 | 11,35 ± 0,76 | 11,09 ± 0,92 | 0,173 | 0,17 | Negligenciável |

Os resultados presentes na tabela 5, permitem verificar que houve uma melhoria estatisticamente significativas do GE comparativamente ao GC, no teste SCM ($\Delta\%$ = 6,88%; p = 0,026; d = 0,3) após a aplicação dos TP, para uma significância de p<0,05. É também possível verificar que, após a aplicação do programa de TP, não houve melhorias estatisticamente significativas GE comparativamente ao GC, nos testes *Sprint* 10m ($\Delta\%$ = -0,51; p = 0,299; d = 0,051), *Sprint* 20m ($\Delta\%$ = -2,03; p = 0,086; d = 0,19) e Teste T Estandarizado ($\Delta\%$ = -0,02; p = 0,173; d = 0,17), ainda que, foram registadas algumas melhorias, indicada pela percentagem de variação ($\Delta\%$).

A tabela 5, permite concluir através do ES, que após a aplicação do TP, houve uma maior magnitude do efeito do GE relativamente ao SCM, contrariamente ao que aconteceu nos demais testes.

4. Discussão

O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da aplicação de um programa de Treino de Pliometria integrado na modalidade de Basquetebol no âmbito do DE ao nível da performance atlética, nomeadamente na impulsão vertical, na velocidade de aceleração e na mudança de direção.

Os resultados do presente estudo (tabela 5), demonstraram uma melhoria estatisticamente significativa da impulsão vertical do GE, em comparação com o GC ($\Delta\% = 6,88\%$ $p = 0,026$; $d = 0,3$). Estes resultados, vão ao encontro de Attene et al. (2015), que após aplicarem um programa de 6 semanas de TP a atletas de Basquetebol com 15 anos de idade, observaram um aumento do GE de 11,3% no SCM. Igualmente, Correia et al. (2020), após aplicarem um programa de 6 semanas de TP, encontraram melhorias significativas para a impulsão vertical (SCM) de 10,75% relativamente ao GE feminino e de 10,98% relativamente ao GE masculino. Outros estudos descrevem uma melhoria da impulsão vertical após a aplicação de um programa de TP (Silva et al., 2019; Ramírez-Campillo et al., 2016; Bedoya et al., 2015; Bergeron et al., 2015; Davies et al., 2015). A melhoria da impulsão vertical é explicada pela otimização do CMAE e do desenvolvimento neural, que reflete um aumento da velocidade de condução nervosa, uma redução do tempo de contração voluntária do músculo e uma melhoria da coordenação nervosa e sináptica entre o sistema nervoso central e o feedback proprioceptivo do atleta (Sacot et al., 2022; Correia et al., 2020; Cherni et al., 2019; Markovic & Mikulic, 2010; Craig, 2004;). Outras adaptações, como a melhoria do equilíbrio e do controlo postural (Cherni et al., 2019; Behm et al., 2017) e a melhoria da propriocepção do atleta (Cherni et al., 2019; Paillard & Noé, 2015; Han et al., 2015; Zemkova & Hamar, 2010), também influenciam o aumento da impulsão vertical.

Os resultados do presente estudo (tabela 5), não demonstraram uma melhoria estatisticamente significativa da velocidade de aceleração do GE, em comparação com o GC ($\Delta\% = -0,51$; $p = 0,299$; $d = 0,051$ - *Sprint* de 10m) e ($\Delta\% = -2,03$; $p = 0,086$; $d = 0,19$ - *Sprint* de 20m). Estes resultados, vão ao encontro de Boletara et al. (2018), que após aplicarem 8 semanas de um programa bissemanal de TP a atletas de basquetebol de 17 anos, não encontraram melhorias significativas para o *Sprint* de 10 e 20m. Igualmente, Markovic et al. (2007), após aplicarem um programa de 10 semanas de TP a alunos de EF, não encontraram melhorias significativas para o *Sprint* de 20m. O TP reduz o tempo de contacto no solo (Rimmer & Sleivert, 2000) e estimula um aumento da ativação neuromuscular, conseqüente do aumento do número e frequência de ativação de unidades motoras e de uma adaptação de fibras musculares de tipo I para II (Ramirez-Campillo et al., 2022), sendo expectável um aumento da velocidade de aceleração em

corrida e conseqüentemente uma redução do tempo de *Sprint* (Rimmer & Sleivert, 2000). Igualmente, a falta de significância nos resultados relativos à velocidade de aceleração no meu estudo, podem ser reflexo do tempo de contato específico do TP, que tende a ser mais longo que o tempo de contacto durante *Sprints* (Cherni et al., 2019). A adoção de um programa de TP que incorpore mais acelerações horizontais pode influenciar positivamente os resultados (Sáez de Villarreal et al., 2012).

Os resultados do presente estudo (tabela 5), não demonstraram uma melhoria estatisticamente significativa da capacidade de mudança de direção do GE em comparação com o GC ($\Delta\% = -0,02$; $p = 0,173$; $d = 0,17$ – Teste T). Estes resultados, vão ao encontro de Meszler and Váczi (2019), que após aplicarem 7 semanas de um programa de TP a atletas Sub17 de Basquetebol, não encontraram melhorias significativas para a capacidade de mudança de direção. Igualmente, Lehnert et al. (2013), após aplicarem 6 semanas de um programa de TP a atletas de Basquetebol, não encontraram melhorias significativas para a capacidade de mudança de direção. Alguns programas de TP aplicado em outros estudos, apresentaram ganhos na capacidade de mudança de direção, através de adaptações neurais relacionadas com o aumento da velocidade de condução nervosa, a melhoria da coordenação nervosa entre o sistema nervoso central e o sistema nervoso periférico, a redução da ativação voluntária do músculo (Cherni et al., 2021; Craig, 2004 citado por Cherni et al., 2019). A discrepância entre a predição teórica da melhoria da capacidade de mudança de direção e a insuficiência na melhoria da mesma após a aplicação do TP relaciona-se com alguns fatores de prescrição, tais como a intensidade, nº de contactos e a tipologia de exercícios de pliometria selecionados para o programa (Cherni et al., 2019; Sáez-Sáez de Villarreal et al., 2010), assim como características da população em estudo (idade, sexo e anos de prática) (Cherni et al., 2021).

A especificidade do treino de basquetebol e do TP, são dois fatores que podem justificar, a não ocorrência de diferenças significativas do GE comparativamente ao GC, após a aplicação do programa de TP, relativamente à velocidade de aceleração e à mudança de direção. O Jogo de basquetebol devido às suas especificidades, pode contribuir para o desenvolvimento da velocidade de aceleração, da capacidade na mudança de direção e o desenvolvimento proprioceptivo (Cherni et al., 2019; Silva et al., 2019; Ramirez-Campillo et al., 2016; Markovic, 2007), visto que a execução técnica de gestos e movimentos de jogo, requerem uma performance constante de acelerações e mudanças de velocidade, tanto em treino, como em jogo. Devido à especificidade dos movimentos de salto trabalhados num programa de TP, as melhorias tendem a ser mais significativas na impulsão vertical, que na capacidade de mudança de direção e na velocidade de aceleração (Sacot et al., 2022), pois os movimentos predominantes, são

caracterizados por uma otimização do CMAE, apresentando uma fase de absorção, com um alongamento das unidades musculotendinosas e uma fase de propulsão, com o encurtamento dessas mesmas unidades (Snyder et al., 2018; McBride et al., 2008). Desta forma, a integração do GC no treino de Basquetebol e a especificidade do Programa de TP, são dois fatores que podem justificar os resultados obtidos.

Existem limitações no presente estudo, que não podem ser negligenciadas, como a disponibilidade de horário dos treinos de DE para a realização do estudo, a rotina de sono (Correia et al., 2020; Watson, 2017), a dieta alimentar nos períodos pré e pós aplicação do TP (Correia et al., 2020; Ramsey et al., 2020) e a prática externa de atividades físicas. Os fatores internos, são a ausência de uma avaliação correta da maturação de cada indivíduo (Barreiros, 2016), o reduzido número de participantes, o nível de prática dos participantes, o controle da carga interna de treino (Goes et al., 2023), a temperatura do ambiente tanto no momento de realização dos testes de avaliação, como no momento da realização do TP (Correia et al., 2020; Camargo & Furlan, 2011), uma frequência semanal de 2 TP (Cherni et al., 2019) e a falta de integração de exercícios que promovam a melhoria da velocidade de aceleração e a capacidade de mudança de direção (Cherni et al., 2021).

5. Conclusão

O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da aplicação de um programa de treino de pliometria integrado na modalidade de Basquetebol no âmbito do DE ao nível da performance atlética, nomeadamente na impulsão vertical, na velocidade de aceleração e na mudança de direção.

Este estudo concluiu que a aplicação de um programa de TP no DE, com uma duração de seis semanas, produziu um efeito positivos na impulsão vertical de jovens praticantes de Basquetebol, não tendo sido obtidas melhorias significativas na velocidade de aceleração ou na mudança de direção.

A aplicação e desenvolvimento deste estudo foi condicionada por algumas implicações relacionadas com a estrutura atual do DE. A primeira implicação, foi a disponibilidade única semanal para a realização do TP, tendo impossibilitado a aplicação de dois TP por semana. A segunda implicação, foi o reduzido número de participantes, pois os mesmos tinham de ser alunos do grupo-equipa de Basquetebol, assim como, cumprir os dois critérios de inclusão para a participação do estudo, indicados no capítulo 2.1. Igualmente, o treino de força em crianças e adolescentes, pode ser realizado através da aplicação de um programa de TP no DE, de modo a contribuir para um desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas e condicionais dos alunos, como modo de fornecer uma formação motora e desportiva, mais eclética, completa e equilibrada.

Algumas sugestões para futuros estudos relacionados com este tema, prendem-se em colmatar as limitações sentidas na aplicação do TP no terreno, mais concretamente, na implementação de um programa de TP com uma frequência de 2 treinos semanais com um descanso de 48h entre treino, a integração de situações de corrida de velocidade nos exercícios prescritos e caso seja possível, uma monitorização da quantidade e qualidade do sono e da dieta dos participantes através de questionários.

6. Referências

Arazi, H., & Asadi, A. (2011). The effect of aquatic and land plyometric training on strength, sprint, and balance in young basketball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.61.12>.

Attene, G., Iuliano, E., Di Cagno, A., Calcagno, G., Moalla, W., Aquino, G., et al. (2015). Improving neuromuscular performance in young basketball players: plyometric vs. technique training. *J. Sports Med. Phys. Fitness* 55, 1–8.

Asadi, A., Saez de Villarreal, E., & Arazi, H. (2015). The Effects of Plyometric Type Neuromuscular Training on Postural Control Performance of Male Team Basketball Players. *J Strength Cond Res*, 29 (7), 1870-1875. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000832>

Balsalobre-Fernández, C., Glaister, M., & Lockey, R. (2015). The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. *Journal of Sports Sciences*, 33(15), 1574-1579. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.996184>

Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento motor e aprendizagem*. Instituto Português Do Desporto e Juventude. Manual do Curso de Treinamentos de Desporto. Lisboa: IPDJ.

Bedoya, A., Miltenberger, M., & Lopez, R.(2015). Plyometric Training Effects on Athletic Performance in Youth Soccer Athletes: A Systematic Review. *J Strength Cond Res*, 29(8), 2351-2360. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000877>

Behm, D., Young, J., Whitten, J., Reid, J., Quigley, P., Low, J., Li, Y., Lima, C., Hodgson, D., Chaouachi, A., Prieske, O., & Granacher, U. (2017). Effectiveness of Traditional Strength vs. Power Training on Muscle Strength, Power and Speed with Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Physiol*, 8, 423. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00423>

Bergeron, M., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C., Faigenbaum, A., Hall, G., Jr., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R., Pensgaard, A., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med*, 49(13), 843-851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>

- Boutera, I., Negra, Y., Shephard, R., and Chelly, M. (2018). Effects of combined balance and plyometric training on athletic performance in female basketball players. *J. Strength Cond. Res.* 34, 1967–1973. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002546>
- Castillo, D., Raya-González, J., Scanlan, A., Sánchez-Díaz, S., Lozano, D., & Yanci, J. (2021). The influence of physical fitness attributes on external demands during simulated basketball matches in youth players according to age category. *Physiol Behav*, 233, 113354. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113354>
- Camargo, M., & Furlan, M. (2011). Resposta Fisiológica do Corpo às Temperaturas Elevadas: Exercício, Extremos de Temperatura e Doenças Térmicas. *Saúde e Pesquisa*, 4.
- Carvalho, M., Picanço, E., da Silva, & dos Santos, H. (2018). Treinamento específico de salto vertical para uma equipe de basquetebol sub-17 masculino. *Motricidade*, 14(1), 316-319.
- Cherni, Y., Jlid, M., Mehrez, H., Shephard, R., Paillard, T., Chelly, M., & Hermassi, S. (2019). Eight weeks of plyometric training improves ability to change direction and dynamic postural control in female basketball players. *Frontiers in physiology*, 10, 726.
- Cherni, Y., Hammami, M., Jelid, M., Aloui, G., Suzuki, K., Shephard, R., & Chelly, M. (2021). Neuromuscular adaptations and enhancement of physical performance in female basketball players after 8 weeks of plyometric training. *Frontiers in physiology*, 11, 588787.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Academic press.
- Correia, G., Júnior, C., Liria, H., Oliveira, S., Santos, W., Silva, C., Silva, P., & Paes, P. (2020) The Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance In Young Basketball Athletes. *Journal of Physical Education*. v. 31, <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3175>
- Craig, B. (2004). What is the Scientific Basis of Speed and Agility? *Strength & Conditioning Journal*, 26(3), 13-14. <https://doi.org/10.1519/00126548-200406000-00002>
- Davies, G., Riemann, B., & Manske, R. (2015). Current Concepts Of Plyometric Exercise. *Int J Sports Phys Ther*, 10(6), 760-786.

Decreto-Lei n.º 3/2008 do Ministério da Educação. (2008). Diário da República: I série, nº4. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/3-2008-386871>

Driller, M., Tavares, F., McMaster, D., & O'Donnell, S. (2017). Assessing a smartphone application to measure counter-movement jumps in recreational athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(5), 661-664. <https://doi.org/10.1177/1747954117727846>

Durlak, J. (2009). How to select, calculate, and interpret effect sizes. *Journal Of Pediatric Psychology*, 34(9), 917-92

Giμένες, H., Donatto, F., de Queiroz Miranda, J., Urtado, C., Brandão, M., & dos Santos Leite, G. (2014). Aplicação de um treinamento pliométrico para melhoria do salto vertical em jogadoras de basquetebol de 13 e 14 anos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 8, 599+.

Goes, J., Araujo, G., & Peserico, C. (2023). Avaliação do desempenho físico, monitoramento da carga interna de treinamento e da tolerância ao estresse de corredores velocistas durante o período preparatório geral. *RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 17(107), 42-54.

Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., Gollhofer, A., & Behm, D. G. (2016). Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. *Front Physiol*, 7, 164. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164>

Han, J., Anson, J., Waddington, G., Adams, R., & Liu, Y. (2015). The Role of Ankle Proprioception for Balance Control in relation to Sports Performance and Injury. *BioMed Research International*, 2015, 842-804. <https://doi.org/10.1155/2015/842804>

Jiménez-Olmedo, J. M., Penichet-Tomás, A., Villalón-Gasch, L., & Pueo, B. (2021). Validity and reliability of smartphone high-speed camera and Kinovea for velocity-based training measurement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4), 878-888. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.164.11>

Lehnert, M., Hulka, K., Malý, T., Fohler, J., and Zahálka, F. (2013). The effects of a 6-week plyometric training programme on explosive strength and agility in professional basketball players. *Acta Gymnica* 43, 7–15. <https://doi.org/10.5507/ag.2013.019>

- Lloyd, R., Meyers, R., & Oliver, J. (2011). The Natural Development and Trainability of Plyometric Ability During Childhood. *Strength & Conditioning Journal*, 33(2), 23-32. <https://doi.org/10.1519/SSC.ob013e3182093a257>
- Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of applied physiology*, 100(3), 771-779.
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British journal of sports medicine*, 41(6), 349-355.
- Markovic, G., Jukic, I., Milanovic, D., and Metikos, D. (2007). Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance. *J. Strength Cond. Res.* 21, 543–549. <https://doi.org/10.1519/r-19535.1>
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Med*, 40(10), 859-895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>
- Matthew, D., & Delextrat, A. (2009). Heart rate, blood lactate concentration, and time-motion analysis of female basketball players during competition. *J Sports Sci*, 27(8), 813-821. <https://doi.org/10.1080/02640410902926420>
- McBride, J., McCaulley, G., & Cormie, P. (2008). Influence of preactivity and eccentric muscle activity on concentric performance during vertical jumping. *J Strength Cond Res*, 22(3), 750-757. <https://doi.org/10.1519/JSC.ob013e31816a83ef>
- Meszler, B., and Váczi, M. (2019). Effects of short-term in-season plyometric training in adolescent female basketball players. *Physiol. Int.* 106, 168–179. <https://doi.org/10.1556/2060.106.2019.14>
- Mil-Homens, P., Correia, P., & Mendonça, G. (2015). *Treino de Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treino*. Edições FMH. ISBN 978-972-735-208-1
- Moir, G. (2015). *Strength and conditioning: a biomechanical approach*. Jones & Bartlett Editions. ISBN: 978-1-284-03484-4
- Paillard, T., & Noé, F. (2015). Techniques and Methods for Testing the Postural Function in Healthy and Pathological Subjects. *Biomed Res Int*, 2015, 891390. <https://doi.org/10.1155/2015/891390>
- Pedroso, J., Santos, D., Ucha, L., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., & Fonseca, R. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*.

Pichardo, A., Oliver, J., Harrison, C., Maulder, P., & Lloyd, R. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189-1199. <https://doi.org/10.1177/1747954118785503>

Ramírez-Campillo, R., Meylan, C., Alvarez, C., Henríquez-Olguín, C., Martínez, C., Cañas-Jamett, R., Andrade, D., & Izquierdo, M. (2014). Effects of in-season low-volume high-intensity plyometric training on explosive actions and endurance of young soccer players. *J Strength Cond Res*, 28(5), 1335-1342. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000284>

Ramírez-Campillo, R., Vergara-Pedrerros, M., Henríquez-Olguín, C., Martínez-Salazar, C., Alvarez, C., Nakamura, F., De La Fuente, C., Caniuqueo, A., Alonso-Martinez, A., & Izquierdo, M. (2016). Effects of plyometric training on maximal-intensity exercise and endurance in male and female soccer players. *J Sports Sci*, 34(8), 687-693. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1068439>

Ramirez-Campillo, R., García-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 656-670. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.005>

Ramsey, K., Meskers, C., Trappenburg, M., Verlaan, S., Reijnierse, E., Whittaker, A., & Maier, A. (2020). Malnutrition is associated with dynamic physical performance. *Aging Clin Exp Res*, 32(6), 1085-1092. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01295-3>

Rimmer, E., and Sleivert, G. (2000). Effects of a plyometrics intervention program on sprint performance. *J. Strength Cond. Res.* 14, 295–301. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2000\)0142.0.co;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2000)0142.0.co;2)

Sacot, A., López-Ros, V., Prats-Puig, A., Escosa, J., Barretina, J., & Calleja-González, J. (2022). Multidisciplinary Neuromuscular and Endurance Interventions on Youth Basketball Players: A Systematic Review with Meta-Analysis and Meta-Regression. *Int J Environ Res Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159642>

Sáez-Sáez de Villarreal, E., Requena, B., & Newton, R. U. (2010). Does plyometric training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 513-522. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.08.005>

- Silva, A., Clemente, F., Lima, R., Nikolaidis, P., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960>
- Snyder, B., Munford, S., Connaboy, C., Lamont, H., Davis, S., & Moir, G. (2018). Assessing plyometric ability during vertical jumps performed by adults and adolescents. *Sports*, 6(4), 132.
- Stojanović, E., Ristić, V., McMaster, D., & Milanović, Z. (2017). Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 47(5), 975-986. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0634-6>
- Tavares, A., Félix, R., & Rafael, J. (2021). *O Andebol no Desporto Escolar*. Edição para a Federação de Andebol de Portugal, 2-20.
- Watson, A. (2017). Sleep and Athletic Performance. *Curr Sports Med Rep*, 16(6), 413-418. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000418>
- Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946-959. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>
- Zemková, E., & Hamar, D. (2010). The effect of 6-week combined agility-balance training on neuromuscular performance in basketball players. *J Sports Med Phys Fitness*, 50(3), 262-267.
- Zribi, A., Zouch, M., Chaari, H., Bouajina, E., Ben Nasr, H., Zaouali, M., & Tabka, Z. (2014). Short-term lower-body plyometric training improves whole body BMC, bone metabolic markers, and physical fitness in early pubertal male basketball players. *Pediatr Exerc Sci*, 26(1), 22-32. <https://doi.org/10.1123/pes.2013-0053>

7. Anexos

| | |
|---|-----|
| Anexo 1. Inventário do material - Ensino Secundário | 68 |
| Anexo 2. Balanço das atividades do P.A.A - Ensino Secundário | 69 |
| Anexo 3. Exemplo de rúbricas do Projeto Maia - Ensino Secundário | 71 |
| Anexo 4. Planeamento Anual do GDEF - 2º Ciclo do Ensino Básico | 72 |
| Anexo 5. Plano Anual de Atividades do GDEF - 2º Ciclo do Ensino Básico | 73 |
| Anexo 6. Exemplo de um relatório de observação - 2º Ciclo do Ensino Básico | 74 |
| Anexo 7. Avaliação sumativa da aptidão física - 2º Ciclo do Ensino Básico | 78 |
| Anexo 8. Avaliação sumativa da área das atividades físicas - 2º Ciclo do Ensino Básico | 79 |
| Anexo 9. Avaliação sumativa área dos conhecimentos - 2º Ciclo do Ensino Básico | 80 |
| Anexo 10. Avaliação sumativa - 2º Ciclo do Ensino Básico | 81 |
| Anexo 11. Critérios de avaliação - 2º Ciclo do Ensino Básico | 82 |
| Anexo 12. Planeamento Anual - 3º Ciclo do Ensino Básico | 83 |
| Anexo 13. Exemplo de um Plano de Aula - 3º Ciclo do Ensino Básico | 85 |
| Anexo 14. Planeamento Anual - Ensino Secundário | 89 |
| Anexo 15. Planeamento Curricular da Disciplina - Ensino Secundário | 92 |
| Anexo 16. Planeamento por período - Ensino Secundário | 93 |
| Anexo 17. Exemplo de uma Unidade Didática - Ensino Secundário | 96 |
| Anexo 18. Exemplo de um Plano de Aula - Ensino Secundário | 149 |
| Anexo 19. Informações a fornecer na primeira aula - Ensino Secundário | 154 |
| Anexo 20. Avaliação diagnóstica - 3º Ciclo do Ensino Básico | 156 |
| Anexo 21. Avaliação sumativa - 3º Ciclo do Ensino Básico | 157 |
| Anexo 22. Avaliação diagnóstica da aptidão física - Ensino Secundário | 158 |
| Anexo 23. Avaliação diagnóstica modalidade gímnica - Ensino Secundário | 159 |

| | |
|--|-----|
| Anexo 24. Avaliação diagnóstica modalidade pavilhão - Ensino Secundário | 160 |
| Anexo 25. Avaliação sumativa da aptidão física - Ensino Secundário | 161 |
| Anexo 26. Avaliação sumativa modalidade gímnica- Ensino Secundário | 162 |
| Anexo 27. Avaliação sumativa modalidade pavilhão- Ensino Secundário | 163 |
| Anexo 28. Exemplo de um teste escrito - Ensino Secundário | 164 |
| Anexo 29. Exemplo dos critérios de avaliação do teste escrito - Ensino Secundário | 168 |
| Anexo 30. Avaliação sumativa para alunos com atestado médico - Ensino Secundário | 169 |
| Anexo 31. Exemplo de uma matriz de um teste escrito para alunos com atestado médico - Ensino Secundário | 170 |
| Anexo 32. Exemplo de um teste escrito para alunos com atestado médico - Ensino Secundário | 171 |
| Anexo 33. Exemplo dos critérios de avaliação do teste escrito para alunos com atestado médico - Ensino Secundário | 175 |
| Anexo 34. Horários dos grupos-equipa de Desporto Escolar - Ensino Secundário | 177 |
| Anexo 35. Informações da atividade de Desporto Escolar de Badminton - Torneio de Raquetes | 178 |
| Anexo 36. Informações da atividade de Desporto Escolar de Basquetebol – Torneio All-Star | 179 |
| Anexo 37. Informações relativas à competição de Desporto Escolar de Basquetebol | 180 |
| Anexo 38. Exemplo de um Plano de Treino de Desporto Escolar de Basquetebol | 181 |
| Anexo 39. Exemplo de uma ATA do GDEF - Ensino Secundário | 185 |
| Anexo 40. Planificação da atividade “Peddy-Papper – Going Green in Sport!” | 187 |
| Anexo 41. Reflexão da atividade “Peddy-Papper – Going Green in Sport!” | 202 |
| Anexo 42. Documento de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão para alunos propostos para o ano letivo 2023/2024 - Ensino Secundário | 214 |
| Anexo 43. Resultados da atividade “ Ciência do Amor” | 218 |

| | |
|---|-----|
| Anexo 44. Roteiro geológico da visita de estudo do “10º e 11º ano a Estremoz” | 219 |
| Anexo 45. Planificação da visita de estudo do “10º e 11º ano a Estremoz” | 220 |
| Anexo 46. Dossiê da direção de turma do 10ºA - Ensino Secundário | 224 |
| Anexo 47. Plano curricular de turma do 10ºA - Ensino Secundário | 225 |
| Anexo 48. Caracterização da turma do 10ºA - Ensino Secundário | 235 |
| Anexo 49. Planificação da atividade “Pausa-Ativa” | 236 |
| Anexo 50. Palestra “O papel do personal trainer na atualidade” – Projeto Erasmus | 241 |
| Anexo 51. Consentimento para a participação de um estudo de investigação | 242 |
| Anexo 52. Consentimento para a gravação e utilização dos dados recolhidos no âmbito de um estudo de investigação | 243 |
| Anexo 53. Macroplaneamento do estudo de investigação | 244 |
| Anexo 54. Medições antropométricas realizadas em M1 e em M2 | 245 |
| Anexo 55. Descrição do teste SCM | 246 |
| Anexo 56. Descrição do teste <i>Sprint</i> 10m e <i>Sprint</i> 20m | 247 |
| Anexo 57. Descrição do teste T – Estandarizado | 248 |
| Anexo 58. Descrição do aquecimento utilizado no programa de TP | 249 |
| Anexo 59. Avaliação Sumativa – Ensino Secundário | 250 |

Anexo 1 - Inventário do material – Ensino Secundário

| Modalidade | Material (número e estado) |
|--------------------|--|
| Corfebol | Bolas (5 novo/12 bom) ; Postes (2 bom / 2 médio) |
| Orientação | Kit completo (1 bom) |
| Andebol | Bolas (30 novo; 26 médio) |
| Basquetebol | Bola medicinal 1kg (1 bom); Bolas 7 e 6 (45 novo/ 16 bom/ 44 médio) |
| Futsal | Bolas (10 novo/ 1 bom /14 médio) |
| Râguebi | Bolas (9 novo/ 9 médio) ; Kits Néstum Tag-Rugby (2 completos) |
| Voleibol | Bolas (13 novo/ 6 bom/ 15 médio) ; Redes (1 novo/ 1 bom/ 1 médio) 2 postes com rodas; 2 postes de colocação amovível ; 1 régua de aferiç. |
| Ginástica Rítmica | Bolas (23 médio) ; Cordas (16 bom/ 38 médio); Fitas (5 bom) ; Massas (5 bom) |
| Badminton | Raquetes (105 novo; 20 médio) ; Volantes (190 novo; 46 médio); Postes (2 novo; 2 bom; 4 médio) ; (Rede (2 novo; 2 bom; 4 médio) |
| Ginástica Solo | Colchões (6 novo/ 19 médio/ 6 bom/ 1 mau) |
| Ginástica Aparelho | 2 baldes magnésio ; Plinto madeira ; Plinto espuma; Boque (1 médio/ 1 mau); Cavalo; Reuther (1 bom/ 2 médio); Paralelas Assimétricas; Paralelas Simétricas; Trave Olímpica; Trave de iniciação; Banco sueco (6); Rolos de solo (2 bom) |
| Ténis de mesa | Redes (2); Bolas (1 conjunto); Raquetes (10 bom); Mesas (2) |
| Ténis | Raquetes (10 bom/ 9 médio); Redes (1); Bolas (4) |
| Atletismo | 4 cronómetros ; 4 relógios smartwatch; Barreiras metal (10 bom); Barreiras iniciação (12); blocos de partida (4 bom); Testemunho plástico (11 médio) ; Testemunho metal (6 bom); 2 conjuntos poste e fasquia salto em altura; pesos 1kg (2); pesos 2kg (2); pesos 2,7kg (2); pesos 2,3,4 kg(8); dardo (5 médio / 9 mau); disco iniciação (9 novo); disco (18 novo); martelo de iniciação (3) |
| Patinagem | Patins (9) ; skate (2) |
| Escalada | Mosquetão (4 bom); Cordas (2 bom); arnês (4 bom); cintas (4 bom) |
| Fitness | 2 aparelhagens e sistema de som; material FITescola (bom) |
| Jogos trad. | Sacos (7); malhas (7); piões (5); alvos esferovite (5); elásticos (5) |

Anexo 2 – Balanço das atividades do P.A.A - Ensino Secundário

BALANÇO DAS ATIVIDADES DO P.A.A. - 2022/2023 - (1º Semestre)
Grupo 620 – Educação Física e Desporto Escolar

| <u>VISITA DE ESTUDO/ ATIVIDADE</u> | <u>DATA DE REALIZAÇÃO</u> | <u>DINAMIZAÇÃO/ INTERVENIENTES</u> | <u>AVALIAÇÃO (referência aos indicadores do PAA)</u> | <u>CUSTOS</u> | <u>OBSERVAÇÕES</u> |
|---|---|--|--|---------------|---|
| Semana Europeia do Desporto | 23, 26, 27, 28, 29 e 30 de setembro | Grupo de Educação Física | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade | 0 euros | Atividades desportivas variadas, realizadas durante as aulas de educação física e na tarde do dia 29 de setembro. |
| Dia Europeu do Desporto na Escola | 30 de setembro de 2022 | Grupo de Educação Física | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (Total: 9 turmas) | 0 euros | Desafio 2022 – feito por turma – percorrer um total de 2022 metros. 135 Percursos na largura do campo de basquetebol (os percursos foram divididos entre todos os alunos da turma, 4 no mínimo para cada um) |
| Peddy-Paper “Going Green in Sport”, no âmbito do Dia Europeu do Desporto na Escola | 30 de setembro de 2022 | Grupo de Educação Física | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (Turmas de 7º ano) | 0 euros | Peddy-paper para as turmas do 7º ano com o objetivo de promover a integração dos alunos e de os envolver e consciencializar na temática associada ao Dia Europeu do Desporto na Escola (Going Green in Sport) |
| Torneio de Raquetes | 12 de outubro de tarde- a partir das 14:30h | Grupo de Educação Física | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (Total: 23 participantes) | 0 euros | Torneio de badminton, envolvendo alunos dos diferentes escalões da modalidade. Desporto Escolar |
| All Star ESCM 2022 | 19 de outubro de 2022, das 15h às 17h | Professores com DE e estagiários | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (32 participantes) | 0 euros | Provas técnicas, concursos de lançamentos e jogos de basquetebol para divulgação da modalidade. Desporto Escolar |

| | | | | | |
|--|--------------------------|-----------------------------------|---|--|---|
| Corta-mato Escolar | 9 de Novembro | Grupo de Educação Física | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (Total: 41 participantes) | 100€ - alimentação e medalhas | Realização da prova de corta-mato a nível de escola, para apuramento para a prova distrital. Desporto Escolar |
| Ski 4All | 15 de novembro 2022 | Professores das turmas envolvidas | 100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (Total:42 alunos) | 5€ por aluno. A escola oferece o transporte - 150€ | Alunos do 8º ano Atividade dinamizada pela Federação de Desportos de Inverno nas Penhas da Saúde. |
| Amigo Invisível | Dezembro 2022 | Grupo de Educação Física | 100% dos envolvidos (pessoal docente e não docente) participaram positivamente na atividade (Total: 30 participantes) | 0 euros | Atividade que visa promover o convívio entre pessoal docente e não docente, em que os participantes deverão procurar ser "amigos invisíveis" através de pequenos presentes / mensagens / surpresas ou criando um jogo de pistas para se dar a conhecer. |
| Saídas de Campo – Parque do Convento (Fundão) | 26 e 27 de novembro 2022 | Professores das turmas envolvidas | A atividade não foi realizada, por dificuldades de calendarização, tendo transitado para o 2º período | | Saídas de campo com as turmas do ensino profissional, visando a exploração de diferentes contextos de realização de atividades desportivas: 10º ano – módulo de Atividades Físicas/Contextos e Saúde I |

Representante de Grupo: Maria do Amparo

| | |
|---|----------|
| Nº Atividades Previstas no 1º Semestre | 9 |
| Nº Atividades Não Previstas no 1º Semestre | 0 |
| Nº Atividades Realizadas no 1º Semestre | 8 |
| Nº Atividades conjuntas | 8 |

Nota: O Grupo de Educação Física, representado pelo Núcleo de Estágio, colaborou no Peddy-Paper realizado no âmbito do Dia da Escola, no dia 13 de janeiro de 2023

Anexo 3 - Exemplo de rúbricas do Projeto Maia - Ensino Secundário

| Rubrica de Avaliação do PROCESSO de TRABALHO INDIVIDUAL | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| Critérios | Níveis de desempenho | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <u>Participação</u> | Realiza todas as tarefas que lhe são solicitadas | | Realiza algumas das tarefas que lhe são solicitadas | | Não realiza as tarefas que lhe são solicitadas |
| <u>Autonomia</u> | Persiste na realização das tarefas, só recorrendo ao professor após tentar resolver por si | | Recorre ao professor sempre que tem uma dificuldade, sem tentar resolver por si | | Não persiste na realização das tarefas nem recorre ao professor |
| <u>Responsabilidade</u> | Cumprir os prazos e todas as solicitações do professor na realização das tarefas | | Nem sempre cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas | | Raramente cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas |
| <u>Relacionamento</u> | Contribui sistematicamente para um ambiente de aula sereno e agradável | | Contribui pontualmente para um ambiente de aula sereno e agradável | | Não contribui para um ambiente de aula sereno e agradável |

| Rubrica de Avaliação do PROCESSO de TRABALHO em GRUPO | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| Critérios | Níveis de desempenho | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <u>Cooperação</u> | Partilha voluntariamente os saberes, colocando-os ao serviço do grupo | | Partilha os saberes, quando solicitado | | Não partilha saberes |
| <u>Negociação</u> | Negocia consensos que conduzem à resolução da tarefa, interagindo de modo empático e tolerante. | | Tem dificuldade em mostrar, com base em dados e factos, a diferença de perspetivas | | Exclui-se da negociação |
| <u>Resiliência</u> | É convicto relativamente às propostas / ideias / soluções que apresenta, fundamentando-as | | Desiste das propostas / ideias / soluções apresentadas, quando se torna difícil defendê-las | | Desiste das propostas / ideias / soluções apresentadas, antes de as defender |
| <u>Responsabilidade</u> | Contribui ativamente para a resolução da tarefa no prazo estabelecido | | Envolve-se na(s) tarefa(s), mas não cumpre o(s) prazo(s) estabelecido(s) | | Foge à(s) tarefa(s) |

Rubrica de Avaliação de Situação de Jogo (Formal ou Reduzido)

| Critérios | Níveis de desempenho | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <u>Cooperação</u> | Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material. | | Contribui para alcançar o objetivo do jogo. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação. | | Não contribui para o objetivo do jogo. Não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material. |
| <u>Correção Técnica</u> | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a fase do jogo. | | Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares numa função específica, conforme a fase do jogo. | | Não realiza ações técnico-táticas. |
| <u>Aplicação (das regras do jogo)</u> | Aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende e aceita as decisões do árbitro. | | Aplica as regras como jogador. Aceita as decisões do árbitro. | | Não aplica as regras, nem como jogador, nem como árbitro. Não aceita as decisões do árbitro. |
| <u>Persistência</u> | Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidenciando progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica. | | Desiste, após uma ou duas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém o interesse na atividade e não apresenta progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica. | | Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique. |

Anexo 4 - Planeamento Anual do GDEF – 2º Ciclo do Ensino Básico



Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

Disciplina: Educação Física



Ano Letivo 2022/ 2023

PLANIFICAÇÃO ANUAL

1º Período - 13 semanas e meia

| Professores | 16 /09 a 30/09 | 3/10 a 4/11 | 1/11 a 16/12 |
|----------------|-------------------------|------------------------------|--------------|
| Ana Cristina | Avaliação Inicial / JPD | Badminton+ Testes Fitescola | Voleibol |
| António Reis | Avaliação Inicial / JPD | Ginástica + Testes Fitescola | Futsal |
| Lena Dinho | Avaliação Inicial / JPD | Andebol ou Voleibol + T.F.E. | Ginástica |
| João Paulo | Avaliação Inicial / JPD | Andebol ou Voleibol + T.F.E. | Basquetebol |
| Pedro Nogueira | Avaliação Inicial / JPD | Basquetebol + T.F.E. | Ginástica |

| Professores | 03/01 a 17/02 | 23/02 a 31/03 |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Ana Cristina | Basquetebol + Dança | Testes fitescola/ Futsal |
| António Reis | Atividades Alternativas + Badminton | Testes fitescola / Voleibol |
| Lena Dinho | At. Alternativas + Dança | Testes fitescola/ Basquetebol |
| João Paulo | Futsal + Dança | Testes fitescola/ Ginástica |
| Pedro Nogueira | Futsal + Dança | Testes fitescola/ Atv. Alternativas |

3º Período - 8 semanas e meia

| Professores | 17/4 a 14/6 |
|----------------|---------------------|
| Ana Cristina | Ginástica |
| António Reis | Basquetebol + Dança |
| Lena Dinho | Futsal |
| João Paulo | Atv. Alternativas |
| Pedro Nogueira | Voleibol |

Provas de aferição 2º ano : entre 2 a 11 de maio
provas de aferição 5º ano - entre 16 e 19 de maio ou 23 a 26 de maio

Professores Turmas:


Ana Cristina 5º:2,5º3 e 5º7
António Reis: 5º1,5º4 e 6º6
(DT),
Lena Dinho:6º1 (DT),6º2,6º3
e 6º10
João Paulo: 5º6,6º8,6º9 e
6º10
Pedro Nogueira: 5º5,5º8
6º2. e 6º5

ATLETISMO

Lecionado ao longo de
todo o ano letivo de
acordo com o calendário
das atividades do
Desporto Escolar

Testes Fitescola- Avaliação das
capacidades Físicas (**Aptidão Física**)
JPD- Jogos Pré-Desportivos
Dança - Abordada na 1ª semana do

Anexo 5 - Plano Anual de Atividades do GDEF - 2º Ciclo do Ensino Básico

|  Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã Disciplina: Educação Física  | | |
|---|----------------------------|-----------|
| PLANIFICAÇÃO 1º PERÍODO DAS MODALIDADES E ATIVIDADES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA | | |
| ATIVIDADES do PAA (EDUCAÇÃO FÍSICA) | DATA | HORA |
| Corta Mato | | |
| Fase Escola (4º, 5º e 6º Ano) | 10/nov | 10:40 |
| Fase Distrital | não houve para os infantis | |
| Megas | | |
| Fase Escola | 18/mar | 10:40 |
| Fase Distrital | 05/abr | |
| Fase Nacional | 29 e 30 de abril | |
| Torneios internos | | |
| Ténis de mesa | 27/out | 14:30 |
| Futsal | 6 de outubro | 16:30 |
| Badminton | 3 de novembro | |
| Desporto Escolar sobre Rodas (percurso de habilidades com bicicleta) | 8 de Maio | a definir |
| Mega atleta | 16 de março | a definir |

Anexo 6 - Exemplo de um relatório de observação - 2º Ciclo do Ensino Básico



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

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

UC: Estágio Pedagógico

Análise da aula de Observação

2º Ciclo

07/03/2023

Discentes:

Diana Rocha M11582

Rodrigo Gonçalves M11269

Tiago Diogo M11583

Docente: António Reis

Covilhã, 07 de março de 2023

Escola Básica Pêro da Covilhã

Turma: 6º | Nº Alunos: | Hora de início: 09:15 | Duração da aula: 50min;
Unidade Didática –Voleibol

Análise da Prática Pedagógica na Componente Conceção e Planificação

Relativamente à análise da prática pedagógica na componente conceção e planificação, a aula teve início com a habitual corrida de aquecimento e uma mobilização articular, dada pelo professor, onde reforçou a importância de aquecer bem as mãos e os pulsos, realizando também exercícios de carga controlada para os mesmos.

De seguida, o professor explicou a dinâmica da aula, sendo que inicialmente os alunos organizavam-se em pares, e realizavam passes entre eles, sendo que um elemento lançava a bola 10 vezes e o outro tentava realizar o passe, e depois trocavam de funções.

Numa segunda fase da aula, inseriu o auto-passe e passe entre as duplas. No entanto, foi necessário adaptar o exercício conforme o nível em que cada dupla se encontrava, visto que não estavam a conseguir concretizar o mesmo com sucesso, passando por isso a realizar auto-passe, passe, e o colega agarrava a bola e só depois realizava o auto-passe e o passe. Os alunos demonstraram ter algumas lacunas, principalmente no gesto técnico do passe, principalmente na colocação das mãos, sendo este o aspeto mais reforçado ao longo da aula.

No fim da aula, o professor o professor sentiu a necessidade de reforçar a importância dos alunos estarem concentrados e não saltarem etapas, visto que era necessário primeiro adquirirem a habilidade motora do passe e só depois tentar realizar a manchete.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Temporal

Tempo Útil: 45 minutos

Tempo de Tarefa: 1^a (10 minutos), 2^a (16 minutos); 3^a (9 min).

Tempo Potencial de Aprendizagem: 1^a (7 minutos, 10 segundos), 2^a (13 minutos e 24 segundos), 3^a (4 minutos e 45 segundos).

Tempo de Transição: 1^a (3 minutos), 2^a (2 minutos)

Relativamente ao tempo útil é possível entender, que retirando o que foi estipulado de tempo de entrada de (5 minutos), a aula não apresentou uma diferença entre o tempo estipulado e o tempo real.

No que toca á análise do tempo da tarefa, foi considerado 2 fases (3 tarefas principais). Podemos observar que relativamente ao tempo da tarefa, numa abordagem quantitativa, se pode dividir em dois grupos. Tempo de tarefa mais curto (1^a tarefa) e o tempo de tarefa mais longo (2^a e 3^a tarefa). Qualitativamente, foi possível identificar uma variação decrescente de tempo de tarefa ao longo da aula, pois com o crescer da complexidade das tarefas apresentadas, foi necessária uma maior intervenção da parte do professor.

Relativamente ao tempo potencial de aprendizagem, em 45 minutos de prática, o aluno observado realizou 25 minutos, 19 segundos de TPA. Consideramos que esse valor, de um ponto de vista estritamente analítico elevado, mas nos valores observados nas aulas anteriores.

Relativamente ao tempo de transição, podemos concluir que existem uma homogeneidade temporal de transição. Observamos que os deslocamentos da turma foram relativamente rápidos, assim como a instrução e orientação inicial dos exercícios, foram igualmente rápido e apresentaram consistência e clareza.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Aplicação

Toda a informação de análise na componente aplicação e componente intervenção tem como suporte a ficha de observação que foi utilizada na aula.

No que concerne à coerência com a planificação, todos os objetivos foram cumpridos, de acordo com o plano de aula previamente definido, sendo que a aula teve uma boa dinâmica, apesar da necessidade de um maior tempo de explicação e de intervenção, visto ser as primeiras aulas da modalidade.

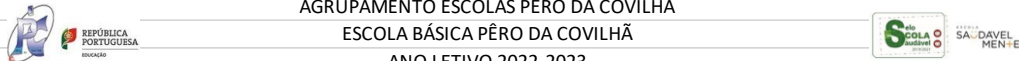
O professor, no que diz respeito à explicação dos exercícios, foi claro e conciso, sendo que teve a preocupação de falar dos objetivos, intervindo sempre que necessário durante o mesmo, além de transmitir feedbacks motivacionais aos alunos que demonstravam mais dificuldades.

É importante reforçar, que durante a segunda e terceira tarefa da aula, teve a necessidade de juntar toda a turma e reforçar alguns critérios de êxito do passe, demonstrando, com uma das alunas, que foi demonstrando um maior à vontade na execução do gesto.

No final da aula reforçou a importância dos alunos estarem concentrados, uma vez que foi um dos pontos que menos apreciou durante a mesma.

Consideramos, no global, que houve foco nos aspetos essenciais objetivados no planeamento, existindo uma preocupação redobrada no aproveitamento do tempo de aula e no rigor com que a informação era transmitida para os alunos.

Anexo 7 - Avaliação sumativa da aptidão física - 2ºCiclo do Ensino Básico

|  | | | | | | | |
|--|------|------------|---------------|--------------|------------------|-----------|-------------|
| AGRUPAMENTO ESCOLAS PÊRO DA COVILHÃ ESCOLA BÁSICA PÊRO DA COVILHÃ ANO LETIVO 2022-2023 | | | | | | | |
| APTIDÃO FÍSICA 6º 6 | | | | -11-2022 | | | |
| Nº | Nome | Cooperação | Amp/Tempo/Num | Persistência | Correção Téc Tát | MÉDIA 1-5 | MÉDIA 1-100 |
| | | 25% | 25% | 25% | 25% | % | % |
| 1 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 2 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 3 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 4 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 5 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 6 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 7 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 8 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 9 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 10 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 11 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 12 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 13 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 14 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 15 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 16 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 17 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 18 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 19 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 20 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 21 | | | | | | 0,00 | 0 |

Rubrica | R45 - Aptidão física

[Lista de Rubricas](#)

| CRITÉRIOS | DESCRITORES e NÍVEIS DE DESEMPENHO | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cooperação E- Relacionamento interpessoal | - Cooperar sempre nas situações de aprendizagem escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. | | - Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. | | - Não coopera nas situações de aprendizagem. |
| Amplitude/ tempo/ número J- Consciência e domínio do corpo | - É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 5. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros. | | - É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 3. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros. | | - É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 1. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros. |
| Persistência G- Bem-estar, saúde e ambiente | - Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade | | - Desiste, com alguma frequência, de atingir os objetivos pretendidos, revelando dificuldade em manter o interesse na atividade perante situações de stress/ frustração. | | - Desiste sempre de atingir os objetivos pretendidos, revelando muita dificuldade em manter o interesse na atividade, perante situações de stress/ frustração. |
| Correção técnica e tática J- Consciência e domínio do corpo | - Realiza e analisa provas de aptidão física do programa Fitescola, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. | | - Realiza e analisa provas de aptidão física do programa Fitescola, cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. | | - Não realiza as provas de aptidão física do programa Fitescola ou realiza não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento. |

Anexo 8 - Avaliação sumativa da área das atividades físicas - 2º Ciclo do Ensino Básico

| | | AGRUPAMENTO ESCOLAS PÊRO DA COVILHÃ | | | | | |
|----|------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|-----------------|-------------|
| | | ESCOLA BÁSICA PÊRO DA COVILHÃ | | | | | |
| | | ANO LETIVO 2022-2023 | | | | | |
| | | DESPORTOS COLETIVOS - FUTSAL 6º 6 | | | | 12 e 13-12-2022 | |
| Nº | Nome | Cooperação | Correção Técnica e Tática | Aplicação | Sistematização | MÉDIA 1-5 | MÉDIA 1-100 |
| | | 25% | 25% | 25% | 25% | % | % |
| 1 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 2 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 3 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 4 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 5 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 6 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 7 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 8 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 9 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 10 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 11 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 12 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 13 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 14 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 15 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 16 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 17 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 18 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 19 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 20 | | | | | | 0,00 | 0 |
| 21 | Bárbara Baptista | | | | | 0 | 0 |

Rubrica | R42 - Desportos coletivos

[Lista de Rubricas](#)

| CRITÉRIOS | DESCRITORES e NÍVEIS DE DESEMPENHO | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cooperação E – Relacionamento interpessoal | - Cooperar sempre nas situações de aprendizagem escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. | | - Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. | | - Não coopera nas situações de aprendizagem. |
| Correção técnica e tática J – Consciência e domínio do corpo | - Realiza com oportunidade e correção técnica e/ ou táticas todos os elementos solicitados. | | - Realiza com oportunidade e correção técnica e/ ou tática alguns elementos solicitados. | | - Não realiza ações técnico e/ ou táticas. |
| Aplicação I – Saber científico, técnico e tecnológico | - Conhece as regras do jogo e aplica-as na totalidade. | | - Conhece apenas algumas regras do jogo, mas consegue participar nele. | | - Não conhece as regras do jogo. |
| Sistematização C – Raciocínio e resolução de problemas | - Toma a decisão mais assertiva em função do contexto do jogo. | | - O aluno nem sempre toma a decisão mais assertiva em função do contexto de jogo. | | - O aluno nunca toma a decisão mais assertiva, em função do contexto do jogo. |

Anexo 9 - Avaliação sumativa da área dos conhecimentos - 2º Ciclo do Ensino Básico

| GRELHA DE CLASSIFICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|---|--------|----|----|---|---|----------|-----|-------|-------|--------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| Professor: António Reis | | | | | Disciplina: Educação Física | | | | | 6º Ano | | | | | Turma: 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pergunta | I | | | | | | | | | | II | | | | | III | | | | | IV | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | | | | | | |
| Cotações | 5 | 9 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 8 | 4 | 4 | 12 | 7 | 3 | 12 | 8 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cotações Alunos com Acomodações | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº | Nome | | | | | | | | | | | | | | | | Total | Nível | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 1 | Insuficiente | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo 10 - Avaliação sumativa - 2º Ciclo do Ensino Básico

| Nº | G | Atividades Físicas | | | | | | | | | | | 0,7 | |
|----|---|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|----------------|
| | | Ginástica 31/10/2022 | Atletismo 10/11/2022 | Observação Direta 28/11/2022 | Futsal 12-12-2022 | | | | | | | | Média (0 a 100) | Nota Ponderada |
| 1 | F | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 2 | F | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 3 | M | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 4 | M | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 5 | F | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 6 | M | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 7 | F | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 8 | M | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |
| 9 | F | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | 0,00 | 0,00 |

| Aptidão Física | | | | | | | 0,2 | | Conhecimentos | | | | | 0,1 | | Nota Atualizada |
|------------------------------|--|--|--|--|-----------------|----------------|--------------------------|--|---------------|--|--|-----------------|----------------|------|--|-----------------|
| Aptidão Física Novembro 2022 | | | | | Média (0 a 100) | Nota Ponderada | Teste Escrito 22/11/2022 | | | | | Média (0 a 100) | Nota Ponderada | | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |

Anexo 11 - Critérios de avaliação - 2º Ciclo do Ensino Básico

Critérios de Avaliação e Ponderações por Disciplina

Ano letivo: 2022/2023

Disciplina: Educação Física

Lista de ponderações por disciplina

Ano/Ciclo: 2.º ciclo

Departamento: Expressões

| Domínios e Ponderações | Processos de Recolha de Informação | Critérios de Avaliação | Áreas de Competências do PASEO |
|-------------------------------------|---|---------------------------|---|
| ATIVIDADES FÍSICAS (70 %) | Rubrica: Desportos Coletivos | Cooperação | E - Relacionamento interpessoal |
| | | Correção técnica e tática | J - Consciência e domínio do corpo |
| | | Aplicação | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| | | Sistematização | C - Raciocínio e resolução de problemas |
| | Rubrica: Desportos Individuais | Aplicação | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| | | Destreza | J - Consciência e domínio do corpo |
| | | Amplitude/tempo/número | J - Consciência e domínio do corpo |
| | | Persistência | G - Bem-estar, saúde e ambiente |
| | Rubrica: Ginástica e Dança | Destreza | J - Consciência e domínio do corpo |
| | | Cooperação | E - Relacionamento interpessoal |
| | | Expressividade | H - Sensibilidade estética e artística |
| | | Ritmo | J - Consciência e domínio do corpo |
| | Rubrica: Observação direta | Participação | E - Relacionamento interpessoal |
| | | Persistência | G - Bem-estar, saúde e ambiente |
| | | Rigor | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| | | Responsabilidade | F - Desenvolvimento pessoal e autonomia |
| APTIDÃO FÍSICA (20%) | Rubrica: Aplicação testes Fitescola | Cooperação | E - Relacionamento interpessoal |
| | | Amplitude/tempo/n.º | J - Consciência e domínio do corpo |
| | | Persistência | G - Bem-estar, saúde e ambiente |
| | | Correção técnica e tática | J - Consciência e domínio do corpo |
| | Rubrica: Observação direta | Participação | E - Relacionamento interpessoal |
| | | Persistência | G - Bem-estar, saúde e ambiente |
| | | Rigor | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| | | Responsabilidade | F - Desenvolvimento pessoal e autonomia |

| Domínios e Ponderações | Processos de Recolha de Informação | Critérios de Avaliação | Áreas de Competências do PASEO |
|------------------------------|---|---|---|
| CONHECIMENTOS 100% | Questionário | Correção | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| | Rubrica: Trabalho escrito/de pesquisa | Compreensão | A - Linguagens e textos |
| | | Correção linguística | A - Linguagens e textos |
| | | Desenvolvimento temático | B - Informação e comunicação |
| | | Rigor | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| | Rubrica: Observação direta | Participação | E - Relacionamento interpessoal |
| | | Persistência | G - Bem-estar, saúde e ambiente |
| | | Rigor | I - Saber científico, técnico e tecnológico |
| Responsabilidade | | F - Desenvolvimento pessoal e autonomia | |

Anexo 12 - Planeamento Anual - 3º Ciclo do Ensino Básico



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO



Escola Secundária
Campos Melo

Departamento de Expressões – Educação Física

Currículo da Disciplina – 2022/2023

Ano: 9º Turma: A

| Conteúdos Programáticos | Calendarização |
|--|----------------|
| Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Andebol* Ginástica de Solo)* Ginástica de Aparelhos | 1º Período |
| Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos* Atletismo* | 2º Período |
| Aptidão Física* Futsal* Atividades Rítmicas Expressivas - Dança* | 3º Período |

*Modalidades avaliadas por período

| PERÍODO | 1º | 2º | 3º |
|---|------------------------|------------|------------|
| Início | 16/09/2022 | 03/01/2023 | 17/04/2023 |
| Fim | 16/12/2022 | 31/03/2023 | 07/06/2023 |
| Nº Aulas previstas | 50 tempos (45') | 50 | 28 |
| Apresentação | 1 | --- | --- |
| Avaliação Diagnóstica | 7 | 5 | 1 |
| Avaliações Sumativas | 6 | 8 | 7 |
| Aula de auto e heteroavaliação | 1 | 1 | 1 |
| Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa | 35 | 36 | 19 |

O Professor da disciplina

A Coordenadora de Departamento

Anexo 13 - Exemplo de um Plano de Aula - 3º Ciclo do Ensino Básico

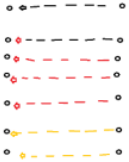


Escola Secundária
Campos Melo

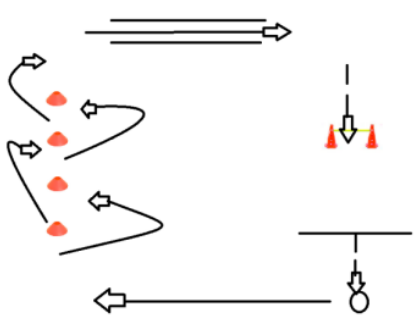
| PLANO DE AULA | | | | | | | |
|-------------------|---|----------|---------|-----------------|--|---------------|------|
| PROFESSOR | | | | LOCAL | Escola Secundária Campos Melo - Pavilhão | ANO/TURMA | 9º A |
| DATA | 19/05/2023 | HORA | 8h 25 m | DURAÇÃO | 90' | N.º DE ALUNOS | 26 |
| UNIDADE DIDÁTICA | Futebol | Aula n.º | 13 e 14 | FUNÇÃO DIDÁTICA | Iniciação | | |
| OBJETIVOS DA AULA | <p><u>Habilidades Motoras: Passe, Recepção e controlo da bola, condução de bola, Interação com adversário e colega</u></p> <p><u>Aptidão Física: Agilidade, orientação espaço-temporal, flexibilidade, resistência</u></p> <p><u>Conceitos Psico-Sociais: Respeito, empenho, cooperação, autonomia, assiduidade</u></p> <p><u>Cultura Desportiva: Terminologias</u></p> | | | | | | |
| MATERIAL | - 8 bolas de futebol, 20 bolachas, 16 coletes, 4 barreiras, 8 cones grandes com barreira | | | | | | |
| Sumário | Ativação geral e aumento da temperatura corporal. Continuação da unidade didática Futsal (passe, recepção, condução de bola, jogo com o adversário e colega). | | | | | | |

| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO | COMPONENTES CRÍTICAS/ATENÇÃO "A" | ⌚ |
|--|---------------------------|--|---|-----|
| P A R T E I N I C I A L | | <ul style="list-style-type: none"> ✓ - Ativação funcional do organismo; ✓ - Prevenção de Lesões; <p>Disposição nas linhas laterais corrida continua com exercicios diversos entre as mesmas.</p> | <p>Mobilização Articular</p> <p>Os alunos dispõem-se ao longo do campo, de forma a realização uma mobilização articular dinâmica, segundo as instruções do professor orientador</p> | 10' |



| | | | | |
|--|---|--|--|------------|
| | <p>Apreensão da técnica de transposição de barreiras</p> | <p>Barreiras baixas para que se possa trabalhar a transposição das mesmas, aumentando gradualmente a altura e a distancia entre barreiras</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Perna de ataque versos perna de chamada 2. 6/8 passos para a 1ª barreira 3. 3 passos entre barreiras 4. Manutenção da velocidade 5. AS BARREIRAS NÃO SE SALTAM, TRANSPOEM-SE | <p>15'</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concentração; ✓ Equilíbrio; ✓ Resistência; ✓ Autonomia; ✓ Empenho ✓ Passe no futebol ✓ Recepção ✓ Condução de bola | <p>Os alunos irão ser formados em grupos de 2 , vão ser sempre os mesmos ao longo da aula. Neste exercicio os alunos terão que passar entre o grupo a bola , irão estar 1 na linha lateral e o outro na linha "imaginária do meio do campo na largura"</p> <p>Como variante têm :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passar entre os cones /bolachas 2. Conduzir a bola até ao meio do seu limite e passar a bola <p>Imagem relativa Ao exercicio com distanciamento sempre presente</p>  | <p>Passe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cabeça levantada e olhar dirigido para o colega; 2. Tronco ligeiramente inclinado à frente; 3. Pé de apoio colocado ao lado da bola e olhar para a bola,(evitar desequilíbrios) 4. Tocar a bola com parte interna/externa do pé 5. O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio. 6. Após contacto com a bola a perna continua o seu movimento na direcção do passe. | <p>15'</p> |



| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Concentração;✓ Resistência;✓ Autonomia;✓ Empenho✓ Controlo de bola✓ Receção✓ Condução de bola | <p>Em grupos de 6 (4 grupos), realizam condução de bola entre os sinalizadores , de seguida conduzem a bola entre as linhas, passar por baixo de uma barreira e apanhar a seguir e no fim parar a bola e passar para o colega.</p> <p>Variantes: -Introduzir competição entre os grupos, percebendo qual a equipa mais rápida a terminar o exercício.</p> <p>Feedbacks aos alunos: -na condução levantar a cabeça e utilizar os dois pés: -ter a bola colada aos pés, isto é, não deixar uma distância muito longa entre a bola e o pé que está em contacto com a mesma.</p> <p>Os alunos que estiveram parados, realizam 5 Agachamentos</p> <p>Imagem Relativa a uma estação</p>  | <p>20'</p> <p>Condução de bola:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Utilizar preferencialmente a parte interna do pé pois é a que oferece maior controlo, devido à maior superfície de contacto.2. A condução da bola com a parte externa do pé, é mais rápida e eficiente, por ser grande a superfície de contacto com a bola .3. Levantar a cabeça, de forma a observar onde está o colega <p>Passé:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cabeça levantada e olhar dirigido para o colega;2. Tronco ligeiramente inclinado à frente;3. Pé de apoio colocado ao lado da bola e olhar para a bola,(evitar desequilíbrios)4. Tocar a bola com parte interna/externa do pé5. O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio.6. Após contacto com a bola a perna continua o seu movimento na |
|---|---|--|



| | | | |
|--|---|--|-----|
| | | direção do passe. | |
| <ul style="list-style-type: none">✓ Concentração;✓ Resistência;✓ Autonomia;✓ Empenho✓ Passe no futebol✓ Condução de bola✓ Desmarcação✓ Jogar com o adversário✓ Jogar com o companheiro | <p>A turma será dividida em 8 grupos , sendo que haverá 4 "campos" , e vão jogar 3 contra 3</p> <p>Passar e criar linhas de passe</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">-Diminuir número de passe;-Não devolver a bola ao mesmo; <p>Feedbacks aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Forma como dominam a bola (parte do pé que utilizam)-Desmarcação para espaços livres-Passar para os colegas livres de marcação. | <p>Condução de bola:</p> <ol style="list-style-type: none">4. Utilizar preferencialmente a parte interna do pé pois é a que oferece maior controlo, devido à maior superfície de contacto.5. A condução da bola com a parte externa do pé, é mais rápida e eficiente, por ser grande a superfície de contacto com a bola .6. Levantar a cabeça, de forma a observar onde está o colega <p>Passe:</p> <ol style="list-style-type: none">7. Cabeça levantada e olhar dirigido para o colega;8. Tronco ligeiramente inclinado à frente;9. Pé de apoio colocado ao lado da bola e olhar para a bola,(evitar desequilíbrios) | 20' |



| | | | | |
|---------------|---|--|--|----|
| | | | <ol style="list-style-type: none">10. Tocar a bola com parte interna/externa do pé11. O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio.12. Após contacto com a bola a perna continua o seu movimento na direcção do passe. <p>Desmarcação:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Criar, ocupar e usar espaços livres de jogo;2. Manter a iniciativa da equipa, cansando os adversários física e psicologicamente;3. Procurar romper a organização adversária da equipa. | |
| ✓ Alogamentos | - Alongamentos e retorno à calma I | | <ol style="list-style-type: none">1. Alogamento corretamente | 5' |

Observações:

FICHA DE TRABALHO PARA A ISABELLA

Anexo 14 - Planeamento Anual - Ensino Secundário

2021/2022

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANIFICAÇÃO GERAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º ANO



| Domínio/ Tema | Aprendizagens Essenciais | Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios) | Descritores – Perfil dos alunos* |
|-----------------------------|---|--|--|
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Nível Introdução e Elementar) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol, Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> | <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; – aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; – promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. | <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> |
| | <p>GINÁSTICA (Nível Introdução e Elementar) Compor, realizar e analisar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – saber questionar uma situação; – realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> – apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; – identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; – identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; – utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; – interpretar e explicar as suas opções; – descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. | <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> |

| Domínio/ Tema | Aprendizagens Essenciais | Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios) | Descritores – Perfil dos alunos* |
|------------------------------------|---|---|---|
| <u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u> | ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Em contexto de Dança e/ou Integradas na Ginástica Acrobática – Coreografia de Pares), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. | Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, crie oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas: <ul style="list-style-type: none"> - cooperar na preparação e organização dos materiais. | Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) |
| <u>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</u> | REFERENCIAL - PLATAFORMA FITescola® Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola® para a sua idade e sexo. | Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <u>European Resuscitation Council</u> (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). | <p>* Perfil do aluno (Áreas de Competências)</p> <p>A. Raciocínio e resolução de problemas B. Pensamento crítico e pensamento criativo C. Raciocínio e resolução de problemas D. Pensamento crítico e pensamento criativo E. Relacionamento interpessoal F. Desenvolvimento pessoal e autonomia G. Bem-estar, saúde e ambiente H. Sensibilidade estética e artística I. Saber científico e tecnológico J. Consciência e domínio do corpo</p> |
|-------------------------------|---|---|

Anexo 15- Planeamento Curricular da Disciplina - Ensino Secundário

Currículo da Disciplina -10ºA

| Conteúdos Programáticos | Calendarização |
|--|-----------------------|
| Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Basquetebol) • Ginástica (Ginástica de Solo) Conhecimentos | 1º Período |
| Aptidão Física Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol) • Ginástica (Ginástica de Aparelhos) Conhecimentos | 2º Período |
| Aptidão Física Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivos Coletivos (Corfebol) • Ginástica (Ginástica Acrobática) • Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) Conhecimentos | 3º Período |

| PERÍODO | 1º | 2º | 3º |
|---|---------------------------------------|------------|------------|
| Início | 16/09/2022 | 03/01/2023 | 17/04/2023 |
| Fim | 16/12/2022 | 31/03/2023 | 14/06/2023 |
| Nº Aulas previstas | 46 tempos (45') | 48 | 30 |
| Apresentação | 2 | --- | --- |
| Avaliação Diagnóstica | 8 | --- | 2 |
| Reforço das modalidades possíveis em atraso | Integrado na lecionação dos conteúdos | | |
| Avaliações Sumativas | 6 | 8 | 6 |
| Aula de auto e heteroavaliação | 1 | 1 | 1 |
| Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa | 29 | 40 | 21 |

Anexo 16 - Planeamento por período - Ensino Secundário

PLANIFICAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA (10ª - 1º PERÍODO)

| <i>Setembro</i> | Informação | Aquecimento | Atividade Principal | Retorno à Calma |
|-----------------|--|---|---|---|
| Dia 19 | - Apresentação das regras durante as aulas - Regras do pavilhão | Ativação geral (jogo) | - Jogo Ambientação • Atividades | - Preenchimento das fichas individuais e uma ligeira conversa |
| Dia 22 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de testes FIT escola: • Flexões de braços / Impulsão horizontal / Teste de flexibilidade de ombros e flexibilidade membros inferiores / Teste de abdominais (Grelha Própria) - Avaliação Inicial de ginástica de solo: • Elementos de equilíbrio e flexibilidade | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 26 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de voleibol: • Jogos reduzido 1x1 e 2x2 (Grelha Própria) | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 29 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de ginástica de solo: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |



| <i>Outubro</i> | Informação | Aquecimento | Atividade Principal | Retorno à Calma |
|----------------|--|---|---|--|
| Dia 03 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de voleibol: • Jogos reduzido 1x1 e 2x2 (Grelha Própria) - Avaliação Inicial Milha | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 06 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de ginástica de solo: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 10 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de ginástica de solo: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 13 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação Inicial de voleibol: • Jogos reduzido 1x1 e 2x2 (Grelha Própria) - Avaliação Inicial Milha | - Arrumar o material - Conversa Final |

| | | | | |
|--------|--|---|--|--|
| Dia 17 | - Informação pertinentes sobre a aula. - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Desenvolvimento da execução técnica de ginástica de solo e preparação + execução da sequência gímnica: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 24 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento da execução técnica de ginástica de solo e preparação + execução da sequência gímnica: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 27 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Desenvolvimento do jogo de Voleibol: • Jogos reduzido 2x2 - Desenvolvimento de lacunas técnicas: • Passe e receção em toque de dedos | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 31 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento do jogo de Voleibol: • Jogos reduzido 2x2 condicionado - Desenvolvimento de lacunas técnicas: Machete | - Arrumar o material - Conversa Final |

| Novembro | Informação | Aquecimento | Atividade Principal | Retorno à Calma |
|-----------------|--|---|--|--|
| Dia 3 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento da execução técnica de ginástica de solo e preparação + execução da sequência gímnica: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 7 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento do jogo de Voleibol: • Jogos reduzido 2x2 condicionado - Desenvolvimento de lacunas técnicas: Machete e Passe Teste Diagnóstico de conhecimentos | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 10 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento da execução técnica de ginástica de solo e preparação + execução da sequência gímnica: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 14 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento do jogo de Voleibol: • Torneio de jogo reduzido 2x2 Desenvolvimento de lacunas técnicas: | - Arrumar o material - Conversa Final |

| | | | | |
|--------|--|---|--|--|
| | | | Machete e Passe Teste Diagnóstico de conhecimentos | |
| Dia 17 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Desenvolvimento da execução técnica de ginástica de solo e preparação + execução da sequência gímnica: • Elementos de gímnicos (Flexibilidade, equilíbrio e ligação) • Elementos acrobáticos - Trabalho com zonas de progressão; - Trabalho da aptidão Física | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 21 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação sumativa de voleibol: • Jogos reduzido 2x2 (Grelha Própria) - Avaliação sumativa Milha | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 24 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação sumativa de voleibol: • Jogos reduzido 2x2 (Grelha Própria) - Avaliação sumativa Milha | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 28 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | Avaliação sumativa de voleibol: • Jogos reduzido 2x2 (Grelha Própria) | - Arrumar o material - Conversa Final |

| Dezembro | Informação | Aquecimento | Atividade Principal | Retorno à Calma |
|-----------------|--|---|--|--|
| Dia 5 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Avaliação sumativa de ginástica de solo (sequência gímnica) - Avaliação sumativa de testes FITescola: • Flexões de braços / Impulsão horizontal / Teste de flexibilidade de ombros e flexibilidade membros inferiores / Teste de abdominais (Grelha Própria) | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 12 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Finalização da avaliação sumativa de ginástica de solo (sequência gímnica) - Finalização da avaliação sumativa de testes FITescola: • Flexões de braços / Impulsão horizontal / Teste de flexibilidade de ombros e flexibilidade membros inferiores / Teste de abdominais (Grelha Própria) | - Arrumar o material - Conversa Final |
| Dia 15 | - Informação pertinentes sobre a aula. | • Corrida de 8 minutos e flexibilidade dinâmica | - Finalização da avaliação sumativa de voleibol: • Jogos reduzido 2x2 (Grelha Própria) - Teste teórico - Exploração do 3x3 em voleibol | - Arrumar o material - Conversa Final |

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E
SECUNDÁRIO

UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO



UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

ESCM – 10ºA

Trabalho realizado por:

M11269, Rodrigo Gonçalves

Docente: Professora Nilza Duarte

Covilhã, 10 de abril de 2023

Índice

| | |
|---|-----|
| Introdução | 98 |
| Fase De Análise | 99 |
| MÓDULO 1 – Análise Do Basquetebol Em Estruturas Do Conhecimento | 99 |
| MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM | 120 |
| MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS | 123 |
| MÓDULO 4 – Determinar A Extensão E Sequência Dos Conteúdos | 128 |
| MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS | 130 |
| MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO | 133 |
| MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO | 135 |

Introdução

No âmbito do Estágio Pedagógico foi proposto elaborar uma Unidade Didática para a modalidade coletiva de Basquetebol. A realização desta Unidade Didática foi realizada com base nas AE e no PASEO, sendo o ano de escolaridade o 10º ano e a turma A da ESCM para o ano letivo 2022/2023.

A exploração da Unidade Didática de Basquetebol foi realizada utilizando o Modelo de Estrutura de Conhecimento, permitindo ao PE melhorar planificação relativamente à abordagem e ensino da modalidade. Permitiu igualmente, uma melhor análise, decisão e aplicabilidade dos conhecimentos, contextualizando a mesma dentro de cada situação e contexto específico.

A organização de uma Unidade Didática tem um papel fulcral para o professor realizar o seu trabalho com sucesso no âmbito de desportos coletivos, uma vez que permite desenvolver capacidades de observação e registo, de forma a poder caracterizar e interpretar situações de ensino e avaliação.

Esta UD tem como propósito a criação de um plano curricular relativo ao Basquetebol, focado no desenvolvimento de capacidades motoras. Assim, este documento servirá de suporte à atividade do professor, dando-lhe algumas linhas orientadoras e permitindo ajustar, solucionar e colmatar as principais falhas dos alunos.

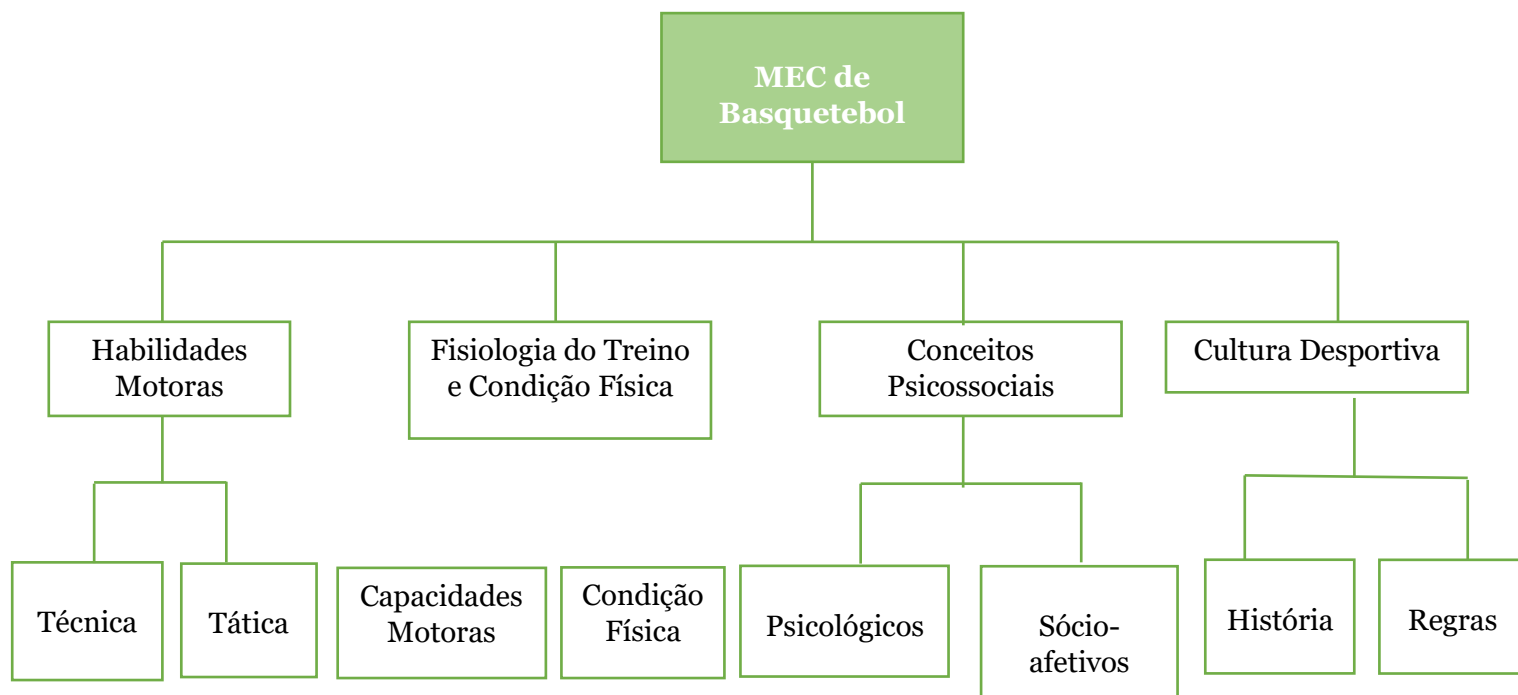
Este documento está dividido em 7 partes distintas que facilitam a consulta:

- ✓ Análise e Enquadramento da Modalidade;
- ✓ Condições de aprendizagem;
- ✓ Resultados da avaliação inicial dos alunos;
- ✓ Definição de objetivos;
- ✓ Atividades de Ensino/Aprendizagem;
- ✓ Organização dos conteúdos;
- ✓ Avaliação Formativa e Sumativa;

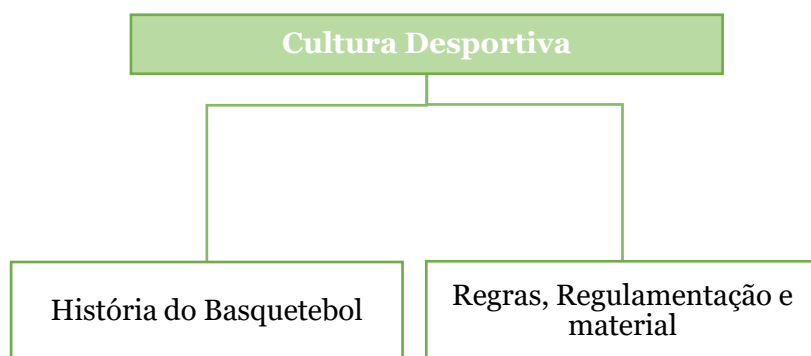
Referências Bibliográficas (Vickers, 1990).

Fase de Análise

MÓDULO 1 – Análise do Basquetebol em Estruturas do Conhecimento



Organograma 1 – Organização do Basquetebol de acordo com o MEC



Organograma 2 – Organização da Cultura Desportiva do Basquetebol de acordo com o MEC

História do Basquetebol:

O Basquetebol surgiu no século XIX, foi criado por um senhor que dá pelo nome de Dr. James Naismith, que era diretor das atividades físicas no Y.M.C.A., de Springfield, no estado de Massachussets. O Dr. Naismith procurou encontrar um desporto que pudesse ser praticado no inverno entre as épocas de futebol americano e de basebol. Esta atividade física devia apresentar um espírito coletivo, poder emocional e os benefícios do futebol americano, evitando a sua dureza.

A sua ideia inicial foi “lançar uma bola de futebol para dentro de dois cestos de pêseços suspensos nas extremidades do ginásio”. A partir desta simples ideia, nasceu um jogo que se desenvolveu rapidamente e veio a ser um grande desporto, fácil de compreender e de jogar.

Hoje em dia, tem audiência universal, é praticado em todos os países do mundo por cerca de 30 milhões de praticantes.” O Basquetebol chegou a Portugal em 1913 através do professor de Educação Física suíço Rodolfo Horney.

Algumas datas importantes:

1891 – Dr. James Naismith criou o Basquetebol;

1922 – O Basquetebol foi introduzido na Europa pelo Professor Rideout;

1922 – A modalidade foi divulgada em Portugal (Coimbra e Porto);

1936 – O Basquetebol foi modalidade olímpica pela primeira vez.

Abordagem ao jogo

O Basquetebol é uma modalidade coletiva onde cada equipa é constituída por 10 elementos (5 jogadores de campo e 5 suplentes). Tem como objetivo introduzir a bola no cesto situada no campo adversário e evitar que a mesma equipa adversária realize essa mesma ação, ganhando a equipa que obtiver mais pontos no final do encontro.

Campo de Jogo

O campo é retangular, delimitado por duas linhas laterais e duas finais. A sua dimensão é 24 metros por 15 metros. Existe uma linha central que divide o campo em duas metades iguais. A linha de lance livre, com 3,6 m de comprimento, é marcada no próprio campo paralelamente à linha final, e à distância de 5,8 m desta. A área restritiva (muitas vezes incorretamente designada por “garrafão”) por um retângulo, contendo a linha de lançamento livre. Uma linha, marcada à distância de 6,75 m do cesto define a área do cesto. Sempre que um lançamento for concretizado atrás desta linha, vale 3 pontos. A tabela que suporta o cesto tem uma estrutura que lhe permite ter a base 2 metros fora do campo, mas a tabela propriamente dita fica dentro do campo 1,2 m. O cesto encontra-se a 3,05 metros de altura, sendo o seu diâmetro de 45 cm.

Tempo de Jogo

O tempo de jogo é separado por quatro períodos de 10 minutos cada, se no final do quarto período se constatar empate então prossegue-se para um ou mais prolongamentos de cinco minutos até que se verifique uma desigualdade pontual.

O jogo desenvolve-se em quatro períodos de 10 min. Entre o primeiro e o segundo períodos (primeiro meio-tempo) e entre o terceiro e quarto períodos (segundo meio-tempo) há intervalos de dois min. Entre o primeiro e o segundo meios-tempos, há um intervalo de 15 min. O primeiro período do jogo começa com lançamento de uma bola ao ar, no círculo central, entre dois adversários. Nos outros períodos de jogo, aplica-se a regra da posse alternada, repondo-se a bola no ponto médio da linha lateral oposta à mesa dos oficiais.

Regulamentação

A bola deve ser jogada apenas com as mãos, podendo ser passada, lançada, batida, rolada ou driblada. Não se pode: correr com a bola nas mãos, dar-lhe pontapés, interceptá-la com qualquer parte da perna (exceto se a tocar acidentalmente) e socá-la com o punho.

A bola deve ser recolocada em jogo por um jogador colocado fora das linhas limite, no local mais próximo onde o jogo foi interrompido. O jogador dispõe de 5 s para repor a bola em jogo e os seus adversários têm de estar a mais de 1 m de distância de si.

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

O jogador que sofreu a falta é quem executa o lance livre.

O jogo de basquetebol possui duas fases distintas: o ataque e a defesa. Ataque é sempre que uma equipa tem posse de bola, e por consequência, defesa será a situação inversa, ou seja, sem posse de bola.

Os princípios do ataque, são:

- Conservação da bola;
- Progressão dos jogadores e da bola para o cesto do adversário;
- Atacar o cesto adversário;

Os princípios da defesa, são:

- Recuperação da bola;
- Impedir a progressão dos jogadores e da bola para o nosso cesto;
- Protecção do nosso cesto e do nosso campo.
- O jogo realiza-se num campo rectangular (cuja dimensão é de 28 m x 15 m), limitado por duas linhas de fundo, onde se situam as tabelas com os cestos.

Pontuação

Os pontos são consumidos ao longo do jogo em toda a área de jogo através ou de lançamentos ou de lances livres (estes com o tempo parado).

- 1 ponto - lance livre;
- 2 pontos - lançamento entre a linha final e a linha de três metros;
- 3 pontos - lançamentos atrás da linha dos três metros;

Um jogador pode realizar uma jogada para 4 pontos, através de um lançamento triplo convertido (3 pontos), seguido de uma falta adversária, que dá direito a lançamento livre (1 ponto).



Imagem 1 – Linhas do campo de Basquetebol

Regras/Regulamentação

Início de Jogo

O jogo inicia-se com a bola ao ar, lançada pelo árbitro, entre dois jogadores adversários, localizados dentro da área central do campo (círculo central).

Impossibilidade de regresso da bola à zona da defesa

Apos a bola ter passado o meio-campo, através de uma ação ofensiva, esta não pode ser transpassada novamente para o meio-campo defensivo através de um passe, lançamento ou drible da equipa com a posse de bola.

Regra dos três segundos:

Quando uma equipa tem a posse de bola nenhum jogador dessa equipa pode permanecer mais do que três segundos na área restritiva do adversário. Se isso se verificar a equipa perde a posse de bola para a equipa adversária.

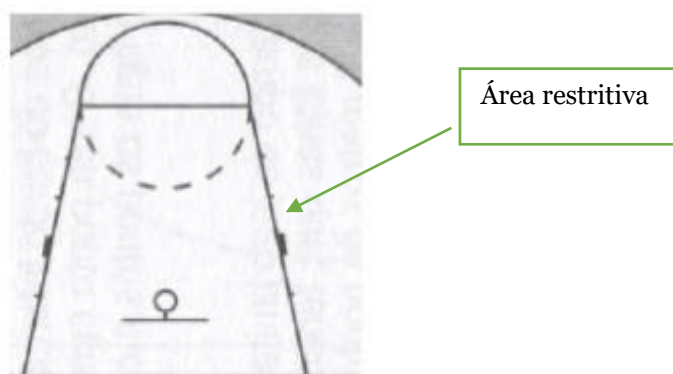


Imagem 2 – Área restritiva da regra dos 3 segundos

Regra dos 24s:

Cada equipa dispõe de vinte e quatro segundos para realizar um lançamento ao cesto do adversário, começando em cada lançamento, isto é, não se verifica ponto e a equipa recupera a posse de bola. Caso esse tempo se expire a equipa perde a posse de bola para a equipa adversária.

Regra dos 14s:

Uma equipa após conquistar ressalto ofensivo, dispõe de 14 segundos para converter novamente.

Regra dos oito segundos

Cada equipa dispõe de oito segundos para levar a bola até ao meio-campo ofensivo. Caso esse tempo se expire a equipa perde a posse de bola para a equipa adversária. Após a bola ter ultrapassado a linha do meio campo (da zona defensiva para a zona ofensiva) é considerado infração a bola voltar à zona defensiva.

Interferência no lançamento e intervenção na bola

Qualquer atitude por parte do jogador que defende que possa provocar o desalinhamento da tabela ou do aro do cesto enquanto a bola permanecer no ar numa trajetória clara para pontuar e o árbitro interprete que essa atitude do defesa teve influência no não pontuar então é considerada uma violação e não uma falta técnica, atribuindo à equipa que ataca 2 ou 3 pontos (dependendo do local de lançamento). Caso a bola entre, não existe violação.

Desconto de tempo



















Cada desconto é de um minuto. É concedido a cada equipa um desconto tempo durante os três primeiros períodos, dois durante o quarto período e um durante cada tempo suplementar, ou seja, no prolongamento.

Faltas

Uma falta pessoal está associada ao contacto com o adversário, obstruindo de certa forma a sua passagem/progressão. Caso isso se verifique num jogador que não esteja em acto de lançamento a falta é marcada na linha lateral, numa zona indicada pelo árbitro, se se verificar que o jogador que sofre falta se encontrava em acto deliberado de lançamento é então marcada a falta na zona de lance livre, assim, esse jogador tem direito a:

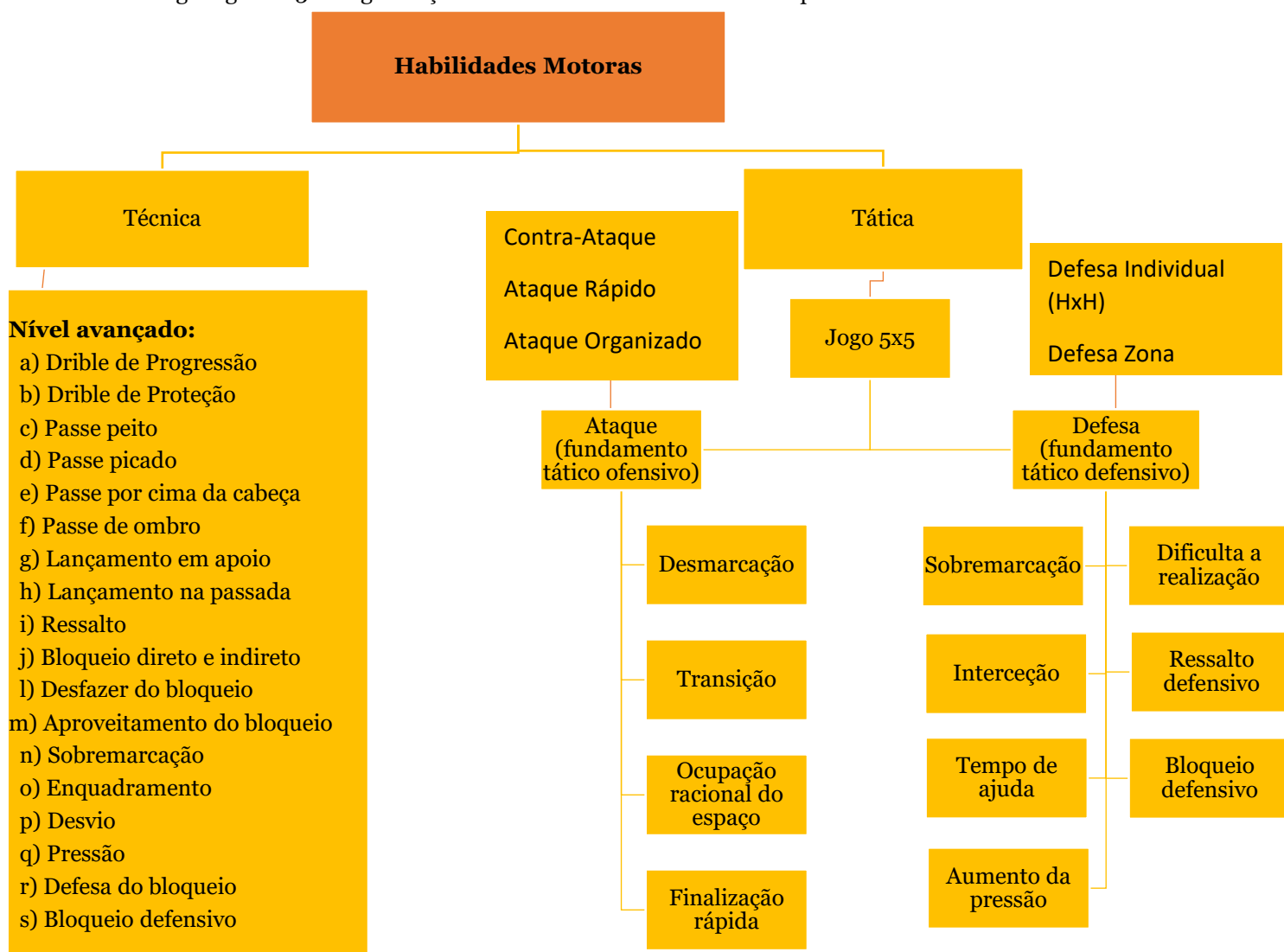
- 1 lance livre caso no lançamento tenha resultado ponto;
- 2 lances livres caso tenha falhado o lançamento e esse tenha sido efectuado numa zona equivalente a 2 pontos;
- 3 lances livres caso tenha falhado o lançamento e esse tenha sido realizado numa zona equivalente e 3 pontos.

Arbitragem e Sinalização gestual

| Tipo de falta | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Utilização ilegal das mãos  Bater no punho | Obstrução (ataque ou defesa)  As duas mãos nos quadris | Emprego excessivo dos cotovelos  Movimento do cotovelo para trás | Agarrar  Segurar o punho | Empurrar ou carregar sem bola  Imitar a acção de empurrar |
| Forçar a passagem com a bola  Punho fechado batendo na palma da mão | Falta da equipa que controla a bola  Punho fechado voltado para o cesto da equipa faltosa | Falta dupla  Tesoura dos braços com os punhos fechados. | Falta técnica  Formar um T com as mãos abertas | Falta antidesportiva  Segurar os punhos |
| Falta desqualificativa  Punhos fechados | Lançamentos livres na zona restrita 1 lançamento livre  Dedo horizontal | Lançamentos livres fora da zona restrita 1 lançamento livre  Indicador erguido 2 lançamentos livres  Dedos fechados 3 lançamentos livres  3 dedos erguidos | | |
| 2 lançamentos livres 2 dedos horizontais  3 lançamentos livres 3 dedos horizontais  | Número de lançamentos livres concedidos 1 lançamento livre  Dedo apontado para cima 2 lançamentos livres  2 dedos erguidos 3 lançamentos livres  3 dedos erguidos | | | |

| Marcador | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 1 ponto  Movimento do punho para baixo | 2 pontos  Movimento do punho para baixo | Tentativa de 3 pontos  3 dedos erguidos | conseguidos 3 pontos  3 dedos erguidos | Encestamento anulado ou jogada anulada  Movimento de tesoura dos braços diante do corpo |
| Cronometragem | | | | |
| Paragem do cronómetro por falta (simultaneamente com o apito)  Punho cerrado. Palma da outra mão voltada para a cintura do faltoso | Reatamento do jogo  Movimento de cotovelo com a mão | Substituição  Antebraços cruzados | Administração Fazer sinal para entrar  Movimento da mão aberta voltada para o corpo | Concessão de desconto de tempo  Formar um T com o dedo e a mão aberta |
| Violações | | | | |
| Passos  Rotação dos punhos | Drible ilegal ou duplo  Batimento alternativo | Transporte de bola  Meia rotação para a frente | Violação dos 3 segundos  Braço estendido, mostrar 3 dedos | Violação dos 5 segundos  Mostrar 5 dedos |
| Violação dos 10 segundos  Mostrar 10 dedos | Violação dos 30 segundos  Dedos em contacto com o ombro | Falta de pé intencional  Dedo apontado para o pé | Saídas da bola e/ou direcção do jogo  Dedos apontados paralelamente às linhas laterais | Bola ao ar  Polegares levantados |

Organograma 3 – Organização das Habilidades Motoras do Basquetebol de acordo com o MEC



- Nível avançado:**
- a) Drible de Progressão
 - b) Drible de Proteção
 - c) Passe peito
 - d) Passe picado
 - e) Passe por cima da cabeça
 - f) Passe de ombro
 - g) Lançamento em apoio
 - h) Lançamento na passada
 - i) Ressalto
 - j) Bloqueio direto e indireto
 - l) Desfazer do bloqueio
 - m) Aproveitamento do bloqueio
 - n) Sobremarcação
 - o) Enquadramento
 - p) Desvio
 - q) Pressão
 - r) Defesa do bloqueio
 - s) Bloqueio defensivo

Técnica

Drible de Progressão: Utilizado para progressão com bola e finalização com bola;

-Componentes Críticas:

- ✓ Coordena o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo;
- ✓ Contacta a bola com a mão aberta e os dedos estendidos;
- ✓ Dribla a bola ao lado do corpo (até ao nível da cintura);
- ✓ Mantém o olhar dirigido para a frente;
- ✓ Controla a bola em movimento

-Erros mais comuns:

- ✓ Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;
- ✓ Não há flexão do pulso;
- ✓ Olhar dirigido para a bola;
- ✓ Altura do ressalto demasiado alta;

Drible de Proteção: Permite uma progressão no terreno, cobrindo e protegendo a bola (ênfase á proteção da bola em vez da progressão)

-Componentes Críticas:

- ✓ Flete as pernas;
- ✓ Coloca o braço livre e a perna contrária à da mão que dribla entre a bola e o defesa;
- ✓ Coordena o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo mais rapidamente;
- ✓ Contacta a bola com a mão aberta e os dedos estendidos;
- ✓ Dribla de modo que a bola ressalte no meio dos apoios;
- ✓ Diminui a altura do drible;
- ✓ Controla a bola em movimento;

-Erros mais comuns:

- ✓ Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;
- ✓ Não há flexão do pulso;
- ✓ Olhar dirigido para a bola;
- ✓ Altura do ressalto demasiado alta;
- ✓ M. S. livre relaxado;

Passe de Peito: Utilizado para distâncias curtas e médias;

- Componentes Críticas:

- ✓ Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;
- ✓ Bola segura com as duas mãos;
- ✓ Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
- ✓ Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola;
- ✓ Extensão dos M.S. na direcção do alvo e rotação interna dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);
- ✓ Avanço de um dos apoios na direcção do passe;

- ✓ Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.

- Erros mais comuns:

- ✓ Trajetória da bola alta;
- ✓ Saltar após o passe;
- ✓ Extensão incompleta dos M.S;
- ✓ Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento;
- ✓ Afastamento exagerado dos cotovelos;
- ✓ Não avançar na direção do passe;

Passo picado: Utilizado em distâncias curtas e médias, especificamente, quando se encontra um adversário entre o portador da bola e o colega.

- Componentes Críticas:

- ✓ Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;
- ✓ Bola segura com as duas mãos;
- ✓ Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
- ✓ Avançar um dos apoios;
- ✓ Extensão dos M.S. na direção do alvo e rotação interna dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);
- ✓ Após o passe, manter as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo;

-Erros mais comuns:

- ✓ Flexão dos M.S;
- ✓ Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos;
- ✓ O ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a receção;
- ✓ Pés paralelos;
- ✓ Passe executado a um nível superior do peito;

Passo por cima da cabeça: Utilizado em distâncias curtas, especificamente, quando se encontra um adversário entre o portador da bola e o colega.

- Componentes Críticas:

- ✓ Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;
- ✓ Bola segura com as duas mãos;
- ✓ Eleva os braços acima da cabeça;
- ✓ Avança um dos apoios;

- ✓ Executa o passe com a rotação frontal do ombro e movimento dos pulsos e dos dedos;

-Erros mais comuns:

- ✓ Pés paralelos;
- ✓ Não há flexão dos joelhos;
- ✓ Passe executado com flexão dos M.S.;
- ✓ Passe atrás da cabeça;

Passo de ombro : Utilizado em distâncias longas;

- Componentes Críticas

- ✓ Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;
- ✓ Bola segura com as duas mãos ao lado e por cima do ombro;
- ✓ Coloca o cotovelo numa posição levantada;
- ✓ Avança o corpo e a perna do lado da bola;
- ✓ Faz a extensão do braço e finaliza o passe com um golpe de pulso;

-Erros mais comuns:

- ✓ Pés paralelos;
- ✓ Segurar a bola só com uma mão;
- ✓ Mão hábil por baixo da bola;
- ✓ Passe executado atrás do ombro;
- ✓ Cruzamento dos M.S.;

Lançamento em Apoio:

-Componentes Críticas:

- ✓ A bola deve subir na vertical e de forma retilínea, sem desvios laterais, sempre junto ao corpo e segura com as duas mãos;
- ✓ Na subida da bola deve realizar uma pequena rotação da mão que lança, de forma a ficar por baixo da bola (cotovelo bem por baixo da bola) e a mão de apoio lateralmente;
- ✓ A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola;
- ✓ A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;
- ✓ Extensão do braço lançador para cima e ligeiramente para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores;
- ✓ Flexão final do pulso e dedos;

-Erros mais comuns:

- ✓ -Lançamento, executado a partir do peito;
- ✓ Extensão do pulso a bola sai a partir da palma da mão;
- ✓ Pés paralelos;

Lançamento na Passada:

-Componentes Críticas:

- ✓ O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;
- ✓ O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- ✓ A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;
- ✓ A trajetória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defesa;
- ✓ Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral;
- ✓ A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (fletida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;
- ✓ O movimento das mãos na parte final do lançamento poderá ser efetuada como no lançamento parado.

-Erros mais comuns:

- ✓ Corrida em drible de frente para o cesto;
- ✓ Troca dos apoios;
- ✓ Não há alinhamento de todos segmentos corporais;
- ✓ Lançamento com as duas mãos;
- ✓ M.S. “lançador” em flexão;
- ✓ Extensão do pulso;
- ✓ Receção ao solo à frente do último apoio da fase de chamada;

Ressalto Ofensivo:

-Componentes Críticas:

Antes da conquista da bola:

- ✓ Procurar prever a trajetória da bola, nomeadamente o local da sua queda;
- ✓ Tentar ganhar uma posição de vantagem ao defesa;
- ✓ Partir para o ressalto ofensivo uma fração mínima de tempo antes da bola sair do jogador que lança;
- ✓ Antecipação em relação aos defesas;
- ✓ Elevação dos braços à medida que se aproxima do cesto;

- ✓ Contornar possíveis bloqueios;

Conquista da bola:

- ✓ Realização de “tapinha” (concretização do ressalto ofensivo ganho, através de lançamento);
- ✓ Mão aberta, dedos afastados e semirrígidos, para poder controlar a bola;
- ✓ Para chegar mais alto, existe a vantagem de elevar apenas um braço;
- ✓ Tocar na bola através de um pequeno movimento de flexão do pulso.
- ✓ Controlo da bola num só tempo com as duas mãos;
- ✓ Controlo da bola em dois tempos;
- ✓ Chegar à bola apenas com uma mão, trazendo-a de seguida para baixo até ela ficar segura com as duas mãos;
- ✓ Não trazer a bola para baixo da cintura (mantê-la ao nível dos ombros);
- ✓ Existe vantagem em colocar uma mão por debaixo da bola para evitar o desarme durante o trajeto descendente.

-Erros mais comuns:

- ✓ Só se preparar para o ressalto, quando a bola já se encontra em trajetória aérea;
- ✓ Não elevar os braços na proximidade da tabela.

Ressalto Defensivo:

-Componentes Críticas:

Ganhar Posição:

- ✓ A partir do lançamento o objetivo dos defensores é o de ganhar a posição e impedir a penetração dos atacantes;
- ✓ Não ficar a olhar para a bola.

Bloquear:

- ✓ Cada defensor tem que bloquear imediatamente o atacante respetivo;

Saltar para a bola, agarrá-la:

- ✓ Agarrar a bola com duas mãos no ponto mais alto da sua trajetória. No caso de entrar em contacto com a bola, só com uma mão, trazê-la de imediato para o controlo das duas mãos.

Proteger a bola:

- ✓ Agarrar a bola com firmeza e protegê-la;
- ✓ Não baixar a bola, mantê-la à frente do corpo, longe do adversário mais próximo.

Primeiro passe:

- ✓ No momento da queda, quem ganha o ressalto defensivo tem que estar pronto para realizar o primeiro passe (corpo rodado, bola protegida, ver o campo).

-Erros mais comuns:

- ✓ Só se prepara para o ressalto, quando a bola já se encontra em trajetória aérea;
- ✓ Não elevar os braços na proximidade da tabela.

Tática:

A tática no basquetebol é desenvolvida com base em dois fundamentos: Os fundamentos táticos ofensivos e os fundamentos táticos defensivos.

O fundamento tático ofensivo, é definido pelo contra-ataque, o ataque rápido e o ataque de posição ou ataque organizado. O fundamento tático defensivo, é definido pela defesa homem a homem (HxH) ou a defesa zona, havendo em níveis mais elevados de prática a defesa mista, que é definida por uma zona de defesa zona e uma zona de defesa individual.

Fundamentos Táticos Ofensivos:

A equipa, sempre que possível, após recuperar a bola deve iniciar um ataque visando o contra-ataque, procurando superioridade numérica e vantagens na finalização rápida. Quando não é possível realizar um contra-ataque, a equipa deve procurar um ataque rápido, procurando realizar um ataque com uma maior velocidade de execução, procurando explorar rapidamente zonas com vantagem ofensiva e procurando reduzir o equilíbrio numérico defensivo. Quando a equipa não obtém vantagem no ataque rápido nem conseguiu explorar zonas de debilidade defensiva, deve organizar o ataque e procurar realizar um ataque de posição e organizado. Nesse sentido, deve explorar, através do 1x1, cortes e movimentações ofensivas, fragilidades defensivas da equipa adversária, procurando sempre a finalização.

Contra-ataque:

- Após recuperação de bola, inicia-se o contra-ataque.
- O primeiro passe deve ser rápido e procurando sempre a progressão da bola no terreno de jogo. Nesta fase, deve haver um preenchimento imediato dos corredores laterais bem abertos conjugadas com movimentações penetrantes, ou seja, procurando linhas de passe e finalização na direção do cesto.

- Procurar finalizar em situação de vantagem numérica (1x0) ou (2x1), através de lançamentos de maior percentagem de conversão.
- Um pressuposto fundamental do contra-ataque é que este só deve ser realizado após recuperação de bola. Nesse sentido, a recuperação de bola, deve ser trabalhado em conjunto pela equipa e só depois da mesma ser recuperada é que se inicia o contra-ataque.

Ataque rápido:

- Quando os defensores recuperam posições e impedem a finalização do contra-ataque em vantagem numérica, a equipa ofensiva, deve procurar rapidamente (nos próximos 6 a 10 segundos) situações de vantagem numérica para assim finalizar.
- No ataque rápido, a equipa ofensiva deve procurar situações de vantagem numérica (1x0); (2x1) ou inclusive (3x2) ou (3x1).

Ataque Posição ou Ataque Organizado:

- Após o ataque rápido não permitir a finalização (através do fator surpresa), a equipa ofensiva deve procurar organizar o seu ataque para assim, encontrar soluções ofensivas de finalização.
- Nesse sentido, no ataque organizado, a equipa atacante deve procurar ou através do 1x1 ou através de um ataque tático procurar a vantagem numérica, progressão no terreno e explorar as melhores possibilidades de lançamento.
- Nesta fase, é fundamental a cooperação no ressalto ofensivo.

Fundamentos Táticos Defensivos:

Em primeira estância, a fase defensiva do jogo, inicia-se imediatamente após a perda de bola, através da marcação do portador da bola (recuperou a bola e iniciou ataque) e da marcação individual defensiva ou organização defensiva em área. O primeiro objetivo defensivo é impedir o contra-ataque, através da pressão do portador da bola, corte das primeiras linhas de passe e marcação dos jogadores que progridem no terreno sem bola. Após o impedimento do contra-ataque, a equipa defensiva deve procurar destabilizar a organização de um ataque rápido, procurando prevenir as desvantagens numéricas defensivas e ajudar defensivamente nas situações de 1x1. Quando a equipa ofensiva, não conseguiu finalizar e conseqüentemente procura uma organização defensiva, a equipa que defende (dependendo se defende em HxH ou em zona) deve procurar impedir as vantagens do (1x1), cortar linhas de penetração do cesto e dificultar os lançamentos, fazendo com que estes sejam realizados em situações de maior dificuldade de execução.

Defesa HxH em meio-campo com ajudas:

1. Defesa ao atacante de posse de bola e em movimento

A pressão sobre este jogador deve reduzir-lhe o mais possível o seu campo de visão, deve dificultar-lhe a progressão para o cesto e a realização de passes, e deve forçá-lo a parar o drible. Existem alguns aspetos técnico-táticos fundamentais para a sua realização:

- Corpo rodado para o lado da linha lateral para onde se pretende desviar o atacante;
- Pé adiantado, colocado de maneira a evitar uma possível penetração para esse lado;
- Não tentar roubar a bola;
- Mão à frente da trajetória do atacante, incomodando o drible e controlando toda a movimentação da bola e do seu possuidor;
- Salto deslizante à retaguarda sempre que o atacante tenta o drible de com inversão;
- Nunca permitir a penetração do atacante com bola pelas linhas laterais e de fundo;
- Atacar a posição de recolha da bola quando o atacante pára o drible, reduzindo de imediato a distância existente entre o atacante e o defensor;

2. Defesa ao atacante com bola, que parou o batimento Reduzir ao máximo a distância relativa ao atacante, indo o peito do defensor ao encontro da bola, e nunca procurar roubar a bola, mas sim, forçar a realização de um mau passe.

3. Defesa ao lançador Observar as fintas, não saltar antes do lançamento, atacar a posição da bola com a mão que até ao momento de lançamento seguiu a sua trajetória, nunca baixar o braço após o lançamento (esperar a saída da bola para a realização do desarme defensivo).

4. Defesa do atacante sem bola Ver a bola e o atacante, sem perder a posição de interceção da linha de passe; Impedir que o atacante receba o passe, forçando-o a afastar-se do cesto. Impedir cortes do atacante pela frente e na direção da bola.

5. Ajuda defensiva Ajudar os colegas na defesa sempre que se escapa com ou sem bola, um atacante defendido por qualquer dos companheiros.

Defesa pressionante (H x H todo o campo):

Não deixar receber a bola na zona central do campo deve ser uma preocupação a ter. Para isso, após a bola ter sido recebida dentro do campo, desviar o atacante que a tem em seu poder para a zona lateral do campo. Uma vez conduzido o atacante com bola para a zona lateral do campo, forçar o 2x1. O jogador que vai fazer o 2x1 só o deve fazer se estiver suficientemente perto para o tentar, caso contrário, deverá permanecer em defesa homem a homem.

Outra preocupação que se deve ter, é a recuperação defensiva do defensor que foi ultrapassado pela linha da bola, para uma posição que lhe permita ver simultaneamente a bola e o jogador que defende.

O atacante que conduz a bola deve ser muito pressionado, de modo a este ficar numa posição incómoda, e se possível de costas para o cesto.

Um bom momento para o 2x1 é o que coincide com a saída da bola da mão do atacante em drible, momento esse, que o atacante não controla a bola. Outro momento oportuno para a realização do 2x1 é o momento em que o atacante pára o drible.

Na utilização desta defesa não se deve permitir cortes pela frente, nem idas da bola para a zona central do campo. Habitualmente estas defesas têm como momentos ótimos para a sua aplicação as situações de jogo após lance livre convertido, desconto de tempo solicitado ou qualquer outra paragem de jogo cujo reinício permita uma correta posição inicial dos jogadores.

Ressalto defensivo:

Segue-se ao lançamento falhado. O defensor deverá executar uma rotação pela frente ou por trás consoante o deslocamento do atacante tentando impedir que este recupere a posse de bola (bloqueio), deve também tentar ganhar a posse de bola para lançar o ataque da sua equipa.

A modalidade de Basquetebol, segundo as AE para o 10º ano:

Objetivos Gerais

- 1)** Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a)** Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b)** Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c)** Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d)** Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e)** Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f)** Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g)** Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
- 2)** Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
- 3)** Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- 4)** Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.
- 5)** Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- 6)** Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
- 7)** Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente,

da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

BASQUETEBOL - Nível Introdução

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:
 - 4.1 Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1 Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre de defesa).
 - 4.1.2 Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3 Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
 - 4.2 Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.
 - 4.3 Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
 - 4.4 Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d)

lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

BASQUETEBOL - Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1 Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:
 - 4.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.
 - 4.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.
 - 4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.
 - 4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:
 - 4.2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.

- 4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.
- 4.2.3 Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.
- 4.3 Se não tem bola, no ataque:
 - 4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
 - 4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:
 - 4.3.2.1 se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
 - 4.3.2.2 se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.
 - 4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
- 4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:
 - 4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.
 - 4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
 - 4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.
- 5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

No seguimento da exploração da Unidade Didática de Basquetebol, a escola tem como espaço, um pavilhão gimnodesportivo. O material disponível para a prática desportiva, serão apresentados detalhadamente na tabela abaixo anunciada, assim como o local específico de utilização do mesmo, denominado localização (interior ou exterior) e o estado de conservação do material (péssimo, mau, regular, bom, excelente).

Tabela 1 – Material disponível para a Unidade Didática de Basquetebol

| MATERIAL | Quantidade | Localização | Estado de conservação |
|---------------|------------|-------------|--------------------------------------|
| Cesto | 4 | Interior | Bom (4) |
| Sinalizadores | 45 | Interior | Bom (45) |
| Bolas | 18 | Interior | Excelente (3) Bom(7) Médio (8) |
| Coletes | 35 | Interior | Bom (35) |

Segurança

É possível concluir que relativamente às condições de aprendizagem, estão reunidas as mesmas para que haja efetivamente uma aprendizagem correta, eficaz, respeitosa da inclusão, mas com uma diferenciação objetiva dos alunos, atraente e motivadora. Relativamente à segurança do espaço, está assegurada, pois o pavilhão foi contruído com dimensões suficientes para prática da modalidade, sem correr o risco de haver uma proximidade reduzida das paredes do pavilhão, assim como, de objetos circundantes. Em relação à própria modalidade – o basquetebol, existem alguns pontos em ter em consideração, nomeadamente as lesões, a par de outras modalidades, ao nível das articulações dos dedos, em situação de jogo, por exemplo, uma receção mal-executada poderá colocar em causa a articulação dos dedos, fazendo entorses e/ou até fraturas, que não é assim tão incomum. Pelo que é importante que estas articulações sejam solicitadas no aquecimento, para que no decorrer da aula, já estejam prontas/”quentes” para a prática.

Outro fator importante referir, são possíveis entorses no pé/joelhos, pois poderá existir o risco de haver vários bolas no piso e serem pisadas e causar a entorse.

Rotinas de aula

As rotinas são importantes para que os alunos saibam o que esperar, o que fazer, perante as situações de ensino. Uma das rotinas/regras de entrada na aula, é que após o toque de entrada, os alunos têm de estar sentados no banco sueco, equipados e prontos a iniciar a aula. Em situações excepcionais, pode haver uma tolerância de 5 minutos após o toque de chamada. Quem não estiver presente, após esses 5 minutos, tem falta de atraso.

Em relação a alunos, que não possam realizar a aula prática, esta situação só pode acontecer, com devida justificação médica ou do encarregado de educação. Os alunos que não realizam a aula, terão de permanecer no banco sueco até que sue o toque de saída, e terão de realizar uma ficha de observação da aula e serão avaliados perante a mesma. Em casos particulares, podem realizar arbitragem e fichas de aula.

O registo de ausências na aula, é feito pelo PE durante o aquecimento dos alunos, não comprometendo assim o tempo útil de prática. A aula inicia-se com uma breve conversa inicial pelo PE, onde são especificados os conteúdos que serão abordados em aula e é realizada uma revisão das matérias já abordadas.

O PE, após a conversa inicial dá início ao aquecimento, com uma parte de corrida específica e uma flexibilidade dinâmica (já estruturada e do conhecimento dos alunos). Após o aquecimento, o PE apresenta o 1º exercício, com as respetivas demonstrações necessárias e os respetivos feedbacks.

Na fase fundamental da aula, são abordados os conteúdos explorados na aula, assim como, conteúdos anteriores ou futuros que o PE considere relevantes abordar.

Controlo da Prática: O PE deve colocar-se sempre de maneira a ter uma visão periférica sobre o máximo de alunos possíveis. Deve controlar, as circulações realizadas pelos alunos em cada exercício, encorajando-os através de feedbacks sobre a sua prestação na prática dos exercícios. O PE deve promover a cooperação entre os alunos, mas também, responsabilizar alunos específicos para o controlo do seu grupo, quando assim o considere indicado.

Instrução: A instrução do professor, deve ser sempre simples e direta. O PE, sempre que possível, deve recorrer à utilização de feedbacks prescritivos e motivacionais, visando controlar a prática dos alunos. A explicação dos gestos técnicos deve ser executada por um aluno com maior habilidade para a prática do exercício específico, quando necessário, pelo PE. O questionamento, pode e deve ser, um métodos de ensino, com o objetivo de captar a atenção dos alunos e os motivar para a prática dos exercícios. O PE, deve manter um relacionamento pessoal afetivo com os alunos, de forma a encorajar os próprios para realização dos exercícios e de forma a manter um bom clima de sala de aula.

Gestão: O PE deve reduzir ao máximo os tempos de espera nos tempos de transição, organização e na tarefa, aproveitando todos os momentos de aula e potencializando o tempo potencial de aprendizagem. O PE deve promover rotinas comportamentais, de forma a rentabilizar o tempo de aula, como por exemplo, a arrumação do material no fim da aula ser realizada pelos alunos com o auxílio do professor.

Conteúdos: Os conteúdos a lecionar na aula, devem adaptar-se consoante a avaliação inicial sobre o nível dos alunos, projetando objetivos comportamentais terão uma evolução que parte do nível inicial dos alunos. Toda a projeção dos conteúdos a lecionar, irão ser inseridas numa visão do desenvolvimento do basquetebol com o objetivo do 3x3. Nesse sentido, Serão exploradas situações de jogo organizado (3x3), situações a meio-campo (1x0; 2x1) e situações de jogo contínuo e de transições (2x1; 2x1+1; 2x2; 2x2+1; 3x2; 3x3x3).

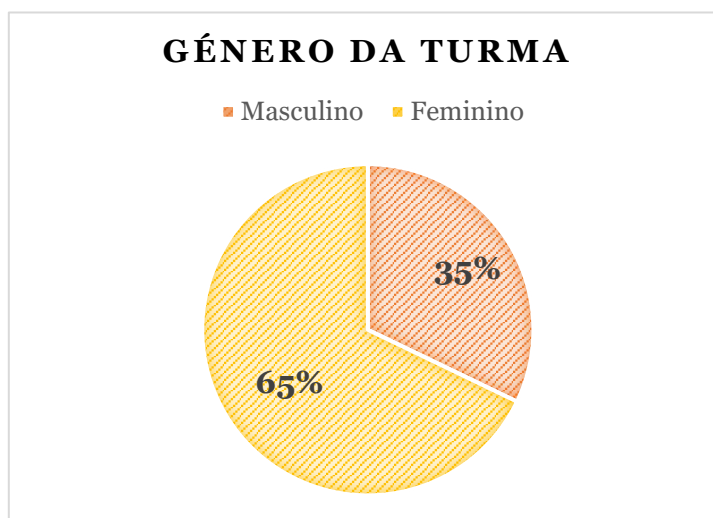
Será desenvolvido, caso necessário, a técnica de algum/ns gesto/s que seja necessário colmatar.

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

Caraterização da turma

A turma em questão - 10ºA - tem um total de 26 alunos, 9 rapazes e 17 raparigas (observado no gráfico). O nível de cada aluno foi observado nas duas primeiras aulas do período letivo, onde foi realizada a avaliação diagnóstica.

Gráfico 1 – Caraterização da turma do 10º A (Género)



Avaliação Inicial dos alunos

O Basquetebol é uma modalidade que abordada no ensino secundário, nomeadamente no 10º ano, tendo o nível de lecionação proposto ser o nível Introdução.

A avaliação inicial dos alunos é importante para saber o nível dos alunos, e desta forma planear a unidade didática de acordo com o ponto de partida dos mesmos. Desta forma é fulcral o diagnóstico e a compreensão da existência de níveis diferenciados entre os diferentes alunos naquilo que são as habilidades motoras e a relação com os outros numa vertente competitiva, isto é, no jogo. É então necessário perceber qual o tipo de vivências que os alunos tiveram anteriormente com esta modalidade para que se possa realizar um planeamento adequado à evolução global e individualizada tanto a nível técnico (domínio de si e relação com a bola) com a nível tático (domínio do si e relação com o outro). Então para um planeamento ajustado às competências (motoras e mentais) da turma é fundamental realizar uma avaliação diagnóstica para compreender as eventuais necessidades da turma e estabelecer um nível de aptidão face aquilo que a modalidade exige e daí traçar os objetivos que se pretende alcançar bem com as aprendizagens que devem ser apreendidas.

Esta avaliação inicial será feita em contexto de jogo de 3x3, baseando-se nas seguintes habilidades motoras:

- Dribles (com mudanças de direção, progressão e de proteção);
- Lançamentos (na passada, em apoio e parado);
- Passe (passe de peito, passe picado);
- Receção da bola;
- Posição base (defensiva e ofensiva)

Esta escolha de avaliação inicial é baseada nas AE, no entanto, nestes programas é referido que deve ser feito em contexto de jogo 3x3, todavia o jogo com maior número de jogadores terá mais complexidade, e que numa avaliação inicial o maior contacto com a bola parece ser o mais benéfico para o aluno poder demonstrar todo o seu conhecimento do jogo, e das habilidades motoras inerentes ao mesmo.

Para uma maior perceção do nível individual e da turma na UD de Basquetebol, foi desenvolvida uma tabela de avaliação diagnóstica - *tabela 3*. A avaliação diagnóstica, será realizada com base, na observação dos alunos em situação de jogo (3x3), com análise ao nível de aspetos técnicos (sempre com interpretação na leitura e decisão do aluno em situação de jogo) e aspetos táticos com foco na decisão e raciocínio do aluno. Esta tabela irá avaliar de 0-5, qual o nível de cada aluno em vários parâmetros assim como, uma representação da média da turma e respetiva correspondência individual e de turma dos níveis de domínio da prática introdutório (0 a 4) e elementar (4,5 a 5).

Tabela 2 - Escala de Avaliação Inicial dos alunos

| Nível de Domínio | Descrição |
|-------------------------|-------------------------------|
| 0,5 e 1 | Realiza com muita dificuldade |
| 1,5 e 2 | Realiza com dificuldade |
| 2,5 e 3 | Realiza satisfatoriamente |
| 3,5 e 4 | Realiza bem |
| 4,5 e 5 | Realiza de forma exemplar |

Tabela 3 - Avaliação Inicial dos alunos na UD de Basquetebol

| Aluno | Situação de Jogo (3x3) | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|----------------------------------|--|--|---|---|-------------------------------|---------------------|---|-------------|
| | Drible | | | Lançamento se não tiver defendido e estiver o cesto ao alcance | Qualidade técnica do lançamento (passada e/ou em apoio) | Passe | | Corta após o passe. | Assume a posição base defensiva, enquadrado com o cesto | Média |
| | Se tem espaço livre à frente | Progridir/ultrapassar adversário | Penetra para o cesto se tiver vantagem | | | Em segurança e para uma posição mais ofensiva | Picado, de peito e/ou lateral | | | |
| 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2,78 |
| 2 | 3 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3,72 |
| 3 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 2,56 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2,56 |
| 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,33 |
| 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2,06 |
| 7 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 2,83 |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3,11 |
| 9 | 3 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3,72 |
| 10 | 4,5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4,28 |
| 11 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3,06 |
| 12 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3,33 |
| 13 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3,06 |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3,5 | 3,50 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|---|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-------------|
| 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2 | 3 | 2,33 |
| 16 | 4,5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4,28 |
| 17 | 4 | 4 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,83 |
| 18 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3,06 |
| 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 20 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3,06 |
| 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2 | 3 | 2,33 |
| 22 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3,06 |
| 23 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2 | 3 | 2,33 |
| 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2 | 3 | 2,33 |
| 25 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3,06 |
| 26 | 4 | 4 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,83 |

Interpretação da Avaliação Inicial dos Alunos na UD de Basquetebol

Como é possível aferir através dos dados médios da Avaliação Inicial da turma, encontra-se centrada num nível médio dentro do nível **Introdutório** (média de 3,18 na Avaliação Inicial). É possível igualmente destacar dois grupos homogêneos dentro da turma, no que compete ao nível de enquadramento dos mesmos na UD de Basquetebol.

O primeiro grupo, constituído pelos alunos (1, 3, 4, 6, 7, 10, 15, 16, 21, 23, 24) apresentaram mais dificuldades e um nível e domínio de jogo mais reduzido. O segundo grupo, constituído pelos alunos (2, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 25, 26) encontram-se num nível mais elevado, apresentando um melhor domínio e compreensão do jogo. Existem 2 alunos que apresentam um nível de jogo mais elevado comparativamente à turma, podendo ser considerados elementos importantes na progressão futura de ensino dos colegas, podendo ajustar a dificuldade para esses alunos em alguns exercícios.

É possível identificar que relativamente à **atitude e cultura desportiva** da turma, esta apresenta um nível médio. Apresentam interesse relativamente ao que foi abordado na aula de avaliação inicial, apresentaram também motivação e dedicação nos exercícios de avaliação. São faladores e brincalhões, sendo em alguns casos, necessário aplicar um sinal sonoro, para dirigir a atenção ao professor e consequentemente orientar novamente os alunos para o foco, que é o exercício proposto. Ao longo do ano letivo, será realizada uma recuperação de alguns alunos, de modo a possibilitar alcançar o previsto para o 10º Ano, que é o 3x3. Nessa lógica, as aulas irão proporcionar um conjunto de situações trabalho técnico, com progressões. Serão trabalhadas situações ofensivas de vantagem numérica/defensivas de desvantagem numérica (1x0; 2x1; 3x2), em situações de meio-campo ou de continuidade. Irá ser explorada o jogo em recuperação defensiva (2x1+1 ; 3x2+1). Irá ser explorado o jogo organizado (2x2 e 3x3) e será ensinado uma vertente tática do jogo organizado em 3x3, através do Shell Drill.

Ao nível técnico, será desenvolvido com prioridade, o lançamento na passada e em apoio. O drible de progressão e proteção. O passe de peito, picado, lateral e por cima da cabeça. Fintas (mudança pela frente e mudança entre pernas).

MÓDULO 4 – Determinar a extensão e sequência dos conteúdos

Unidade Didática de Basquetebol – 10º A

Tabela 4 – Extensão e Sequências dos Conteúdos de Basquetebol

| CONTEÚDOS | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
|-------------------------------|-----------------------|-------------|---|---------------------------|-------------------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|----|-----|-----|
| | | | HABILIDADES MOTORAS | Técnica | Passe Recepção | Peito | AI | E | E | E | C | C | C | C | C | AS |
| Picado | AI | E | | | | E | E | C | C | C | C | C | C | AS | AS | |
| Cima da cabeça / com 1 mão | ----- | ----- | | | | ----- | T | E | C | C | C | C | C | AS | AS | |
| Drible | Mudança de direção | ----- | | | | | T | T/E | T/E | T/E | C | C | C | AS | AS | |
| | Progressão | AI | | | T | E | E | E | C | C | C | C | C | AS | AS | |
| | Proteção | ----- | | | T | E | E | E | C | C | C | C | C | AS | AS | |
| Lançamento | Apoio | T | | | E | E | E | E | T | C | C | C | C | AS | AS | |
| | Passada | T | | | E | E | E | T | C | C | C | C | C | AS | AS | |
| Posição Base | Ofensiva | ----- | | | ----- | ----- | ---- | ---- | T | E | C | C | C | AS | AS | |
| | Defensiva | AI | | ----- | ----- | ---- | T | E | C | C | C | C | AS | AS | | |
| Tática | Ofensiva | Aclaramento | | AI | | | T | E | E | E | C | C | AS | AS | | |
| | | | | Continuidade do ataque | AI | ----- | T/E | | | | | | | AS | AS | |
| | | | | Finalizar | AI | T/E | T/E | T/E | T/E | T/E | T/E | C | C | C | AS | AS |
| | | | | Passe e corte | AI | T/E | T/E | E | E | E | E | C | C | C | AS | AS |
| | | | Ressalto Ofensiva | ----- | T/E | ----- | E | E | E | E | C | C | C | AS | AS | |
| | | Defensiva | Ressalto defensivo | AI | T/E | E | E | E | E | E | E | C | C | AS | AS | |
| | | | Interceta/dificulta as linhas de passe | AI | T/E | E | E | E | E | E | E | C | C | AS | AS | |
| | | | Marcação individual | AI | T/E | E | E | E | E | E | E | C | C | AS | AS | |
| | Organização | | Individual | 1 x 0 | ----- | ----- | T/E | E | C | C | C | C | AS | AS | --- | |
| | | | Individual | 1 x 1 | AI | ----- | T/E | E | C | C | C | C | C | AS | AS | --- |
| | | | Ataque contínuo | 2 x 1 | ----- | ----- | ----- | T/E | ---- | C | ---- | ---- | ---- | AS | AS | --- |
| | | | Recuperação defensiva | 2 x 1 + 1 | ----- | ----- | ----- | ---- | ---- | T/E | C | ---- | ---- | AS | AS | --- |
| | | | Ataque contínuo | 2 x 2 | AI | ----- | T/E | ---- | C | ---- | ---- | ---- | ---- | AS | AS | --- |
| | | | Ataque contínuo | 3 x 2 | ----- | ----- | ----- | ---- | ---- | ---- | T/E | C | ---- | AS | AS | --- |
| | | | Recuperação defensiva | 3 x 2 + 1 | ----- | ----- | ----- | ---- | ---- | ---- | T/E | C | ---- | AS | AS | --- |

| | Ataque organizado (Shell Drill) | 3 x 3 | AI | T | T/E | E | E | C | C | C | AS | AS | AS |
|-------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| CULTURA DESPORTIVA | Caracterização da modalidade | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | AS | CT |
| | Regulamentos e Regras | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | CT |
| | Uso e aprendizagem da Terminologia Específica | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | | CT |
| CONCEITOS PSICO-SOCIAIS | Cooperação | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Respeito | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Responsabilidade | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Empenho | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Rotinas de Segurança | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| | Arrumação de material | | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT | CT |
| APT IDÁ O | Capacidades Condicionais e Coordenativas | | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F | V;R;F |

Legenda: T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AS – Avaliação sumativa; AI – Avaliação Inicial; NA - Não abordado na respetiva aula ; CT - Conteúdo Transversal; Cap- Condicionais : F -Força; R – Resistência; V – Velocidade; FL - Flexibilidade

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

De acordo com a avaliação de diagnóstico realizada, pode constatar-se que a turma se encontra num nível Elementar na modalidade de basquetebol, dado que os objetivos para a mesma foram definidos de acordo com o Programa Nacional de Educação Física para o respetivo ano letivo. Deste modo, a UD de basquetebol pretende estimular e proporcionar de forma motivada a modalidade entre os alunos, onde estes deverão ter mais facilidade na apresentação de conteúdos e conhecimentos associados à modalidade, bem como desenvolver a cultura desportiva associada à mesma.

Os objetivos serão clarificados com base na unidade temática acima apresentada.

- **Habilidades Motoras**

Os alunos do 10^oA, encontram-se em dois grupos distintos de nível, tal como apresentado na tabela da interpretação dos dados de avaliação inicial. Como tal, os objetivos serão definidos perante esses níveis. Isto é, os alunos que se encontram no nível introdutório focar-se-ão em melhorar as habilidades que estiverem num nível mais baixo, assim como os que se encontrem no nível elementar e avançado. Exemplo: o aluno 5 encontra-se no nível elementar, sendo os pontos mais críticos do mesmo: o drible com mudanças de direção e em progressão, o lançamento na passada, os passes peito e picado e, ainda, a posição defensiva enquadrada com o cesto. Nesse sentido, os principais *feedbacks* para este aluno em específico, serão focados de modo a ele melhorar estas habilidades.

Técnica e Tática:

O aluno realiza:

- ✓ Passe peito; passe picado; receção; drible de progressão e proteção; lançamento em apoio; rotações, deslizamentos defensivos e posiciona-se corretamente no momento ofensivo e defensivo, garantindo a iniciativa e empenhamento em participações individuais e coletivas, aplicando as regras da modalidade.

Em situação de jogo, o aluno:

- ✓ Ocupa o espaço de forma racional e equilibrada, desmarcando-se e oferecendo linhas de passe, utilizando para esta ação mudanças de direção e fintas com e sem bola; Passa a bola para um colega que se encontra numa posição mais favorável à finalização ou dribla em progressão para finalizar;
- ✓ Procura criar situações de superioridade numérica;
- ✓ Finaliza sempre que surge oportunidade sabendo que, na situação, é a solução mais viável e favorável à equipa;

- ✓ Aquando da ausência de posse de bola, procura deslocar-se frontal, lateral ou de recuo de modo a dar continuidade às ações da sua equipa.

Em situação de jogo (Defesa) o aluno:

- ✓ Marca o seu oponente direto;
- ✓ Impede falhas defensivas, utilizando ações necessárias para emendar erros (ajuda);
- ✓ Dificulta progressões por parte do adversário, intercetando sempre que possível e sem falta a bola.

Ocupação do espaço:

- ✓ O aluno ocupa o espaço de forma oportuna para de seguida intervir.

Comunicação no jogo:

- ✓ O aluno comunica na jogada com os seus colegas e mantém-se disponível para jogar.

Aplica as regras :

- ✓ O aluno aplica e conhece as regras de jogo.

Posições no jogo:

- ✓ Distingue as diferentes posições em jogo.
- ✓

Fisiologia do Treino e Condição Física

Na resistência:

- ✓ Desenvolver a resistência em situações de jogo ou durante a parte inicial, aquando da ativação geral.

Na força:

- ✓ Aumentar os níveis de força dos principais grupos musculares: peitoral, deltoide, bicíptes, tricíptes, abdominais, quadricíptes, isquiotibiais e gêmeos

Na velocidade:

- ✓ Reagir rapidamente com eficácia a um sinal ou estímulo, iniciando ações com a máxima velocidade e no menor tempo possível;
- ✓ Deslocar-se rapidamente.

No ritmo:

- ✓ Adequar o movimento às características do espaço a percorrer;

Na orientação espacial:

- ✓ Determinar a posição do corpo em relação ao espaço e orientá-lo em função dos objetivos.

Conceitos Psicossociais

- ✓ Respeita as informações fornecidas pelo professor, bem como respeita as capacidades e dificuldades dos colegas, incentivando-os na melhoria das suas ações. Empenha-se na realização das tarefas propostas pelo professor, procurando o sucesso durante as mesmas e procurando melhorar ao longo do tempo;
- ✓ Em situação de competição demonstra Fair-Play para com os adversários, agindo adequadamente perante a vitória ou a derrota;
- ✓ Cooperar com os companheiros quer em exercício quer em competição, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, demonstrando espírito de grupo na ajuda aos companheiros;
- ✓ Obedece, disciplinadamente, às indicações e chamadas de atenção do professor, respondendo respeitosamente e comportando-se civicamente.
- ✓

Cultura Desportiva

- ✓ Reconhece e aplica as principais regras do jogo na situação de jogador e na situação de árbitro;
- ✓ Reconhece todas as linhas e marcações do campo de basquetebol bem como o significado de cada uma, referindo-se corretamente a cada uma delas;
- ✓ Conhece o objetivo do jogo, regras, funções e modo de execução das principais ações tático-técnicas;
- ✓ Conhece a história da modalidade e utiliza a terminologia correta associada à modalidade

Este documento terá a função de guião de modo que o professor se verifique a evolução dos seus alunos nas diferentes categorias transdisciplinares.

MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos numa Unidade de Didática não se deve limitar apenas à classificação, como também adotar uma posição crítica. O processo de avaliação tem um papel importante na atividade, tanto do professor como do aluno, fornecendo, assim, um *feedback* acerca do processo ensino-aprendizagem, que permite alguns reajustes, contribuindo para um maior sucesso do mesmo.

Assim, a avaliação é um processo que engloba todos os momentos vividos ao longo das aulas do ano letivo e como tal é necessário existir uma coerência na avaliação tendo em conta uma continuidade que se verifica no alcance dos objetivos traçados. Assim são definidos três momentos de avaliação que assentam o estádio do processo aprendizagem, identificando-se as evoluções existentes: avaliação diagnóstica (inicial), avaliação intermédia (formativa) e avaliação sumativa (final), que correspondem à organização curricular do Programa Nacional.

Primeiramente, irá ser realizada uma **avaliação inicial – avaliação diagnóstica**, de carácter diagnóstico, com o objetivo de traçar o nível de prestação desportiva dos alunos. Esta avaliação tem como principal objetivo verificar o nível dos alunos, e conseqüentemente, seleccionar, de uma forma adequada ao contexto, estratégias de ensino-aprendizagem a utilizar posteriormente. Esta avaliação poderá ser consultada numa tabela – tabela 3, no módulo 3.

Na avaliação diagnóstica centramo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido 3x3, individualmente e a pares. No entanto, existirá uma apreciação global do aluno, tendo em conta que se torna difícil observar todas as ações técnicas e táticas.

Futuramente, e ao longo desta UD, irá ser efetuada uma **avaliação formativa**, com o propósito de avaliar de forma contínua o processo ensino-aprendizagem. Este tipo de avaliação assume um papel pertinente, pois permite ao professor acompanhar o desempenho do aluno, isto é sempre que há um avanço na matéria, é estritamente necessário verificar se os alunos estão a acompanhar o processo ensino-aprendizagem, e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

No domínio cognitivo será dividido em três áreas, sendo elas as ações técnico-táticas, que serão avaliadas com exercícios técnicos e táticos específicos, nomeadamente o drible (em progressão, com mudanças de direção, e proteção), lançamentos (na passada, em apoio), e passe (peito e picado) tudo em situação de jogo 3x3.

Ainda no domínio cognitivo, a aptidão física será avaliada através dos testes *fitescola*, no entanto, a sua melhoria e/ou manutenção será feita no decorrer dos exercícios propostos. Na área dos conhecimentos teóricos através de um **teste escrito**.

Paralelamente será avaliado o domínio sócio afetivo através das atitudes e valores observado ao longo das aulas.

De modo a concluir esta UD, efetuar-se-á uma avaliação mais formal – **Avaliação Sumativa**. Este último momento de avaliação, realizado no final da UD em questão, permite ao professor certificar-se se os objetivos inicialmente definidos foram atingidos.

Tabela 5 – Critérios de avaliação sumativa do domínio cognitivo e sócio afetivo dos alunos na UD de Basquetebol

| Domínio Cognitivo | | | Domínio Sócio-Afetivo |
|-----------------------|----------------|------------------------|-----------------------|
| Ações Técnico-Táticas | Aptidão Física | Conhecimentos Teóricos | Atitudes e valores |
| 50% | 20% | 10% | 20% |

Tabela 6 – Critérios de avaliação sumativa do domínio das habilidades motoras dos alunos na UD de Basquetebol

| Critérios de avaliação - Basquetebol | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------|----------|-----------|-------------------------|
| Jogo 3x3 | | | | | |
| Técnicos | | | Táticos | | Cooperação Persistência |
| Passé | Lançamento | Drible | Ofensivo | Defensivo | Total |
| 20% | | | 20% | 20% | 40% |

MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO

A atividade do Professor de Educação Física determina, em grande medida, as aprendizagens dos alunos. Nesse sentido, e uma vez que há alunos no nível introdutório da UD de Basquetebol na nossa turma, faz todo o sentido que o nível inicial esteja presente, de modo a condicionar, significativamente, essas mesmas aprendizagens. O grau de dificuldade das tarefas condiciona o aluno, devendo as mesmas estar ligeiramente acima das possibilidades dos alunos mas sendo as dificuldades facilmente ultrapassáveis, ou seja, se não dificultarmos as tarefas, os alunos não evoluem, mas se não tivermos o cuidado de avaliar o aluno e o seu nível de aprendizagem, poderemos estar a condicionar a sua evolução ao propor exercícios e tarefas demasiado difíceis.

Nesse sentido, as aprendizagens passarão por situações de progressão, de modo aos alunos assimilarem os conteúdos já adquiridos e poderem assim evoluir na modalidade. As progressões propostas a seguir não são extensas, de modo a impedir a fragmentação dos conteúdos, são integradas em blocos de trabalho, dada a impossibilidade de treinar todas as situações ao mesmo tempo, são construídas em referência ao jogo/aluno e com dimensionalidade no domínio técnico. Ainda assim, concluímos pertinente introduzir a situação de jogo em grande parte dos exercícios, desde o nível introdutório ao nível avançado, ajustando a situação de jogo, com a decomposição do jogo em unidades, ou seja, em jogo reduzido.

A aprendizagem dos elementos técnicos em jogo reduzido, constitui apenas uma parte dos procedimentos necessários para que, em situação de jogo o aluno seja capaz de resolver as situações que o mesmo implica.

Além de toda a estratégia de ensino proposta anteriormente, consideramos que a motivação será um dos fatores cruciais e facilitadora da aprendizagem dos alunos. Nesse sentido, consideramos que o *feedback* dado aos alunos deverá ser, na sua maioria, positivos e de incentivo, de modo a criar um clima positivo na aula de EF.

Ao longo dos exercícios propostos iremos trabalhar com ferramentas didáticas do conteúdo de ensino:

Progressão - manipulação do grau de complexidade das tarefas e sequência de apresentação;

Refinamento - exigência com a qualidade de execução implicando a definição dos elementos de qualidade de resposta, tanto a nível técnico como tático;

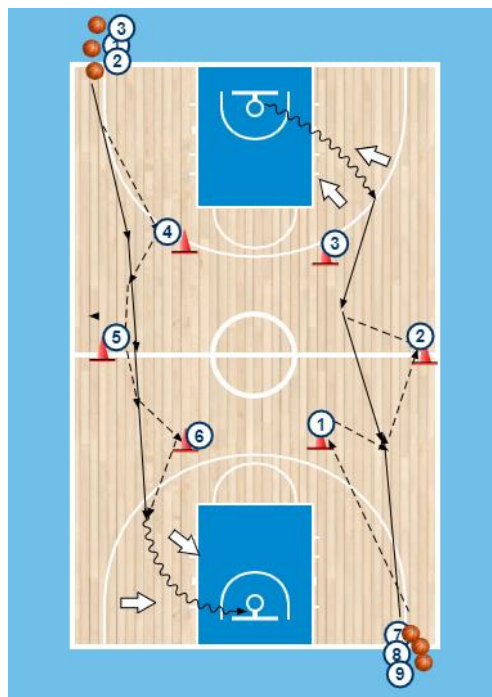
Aplicação de habilidades - criação de situações com o objetivo do rendimento.

Segundo Vickers, J. (1990, p. 140) é através de um desenho cuidadoso das atividades de aprendizagem que conseguimos a atenção dos nossos alunos, fazendo com que se sintam absorvidos na aula ou na atividade. Esta afirmação serve de referência para a elaboração deste módulo, onde se pretende que os conteúdos a abordar sejam desenvolvidos de forma a serem apreendidos pelos alunos.

Atividade 1 – Aquecimento

Objetivo(s) - posicionamento no espaço; deslocamento ofensivo em drible, com situações de passe; lançamento na passada; visão periférica.

Descrição – os alunos vão progredindo no terreno de jogo, em drible, fazendo passe peito entre os colegas nos cones. Os alunos no cone 6 e 3 realizam ressalto e passam ao primeiro aluno da fila do lado do cesto.



Alunos – Distribuem-se por 2 grupos. Devem preencher também 6 vagas (min.) correspondentes aos cones.

Variante 1 – os alunos, em vez de passe peito, realizam passe picado.

Variante 2 – introdução de um elemento defensivo. O aluno faz defesa passiva, com intuito de criar alguma dificuldade no passe entre os colegas. Nesta situação, os alunos em ataque podem fazer passe peito e passe picado.

Componente crítica – Olhar para os colegas no momento do passe. Deslocar, receber e passar realizando no máximo 2 apoios (passo o pode realizar 3). Quem se desloca deve realizar o passe para o colega, quem se encontra nos cones, deve realizar o passe ligeiramente à frente, do ponto do colega, pois o mesmo encontra-se em deslocamento. Lançamento na passada, realizar dois apoios (Drt -> esq + drt; Esq -> drt + esq). O ressalto é realizado com as duas mãos e na vertical.

Atividade 2 – Gumirães Drill

Objetivo(s) – Realizar um aquecimento, que trabalhe o drible, passe, lançamento e mudanças de direção / fintas.

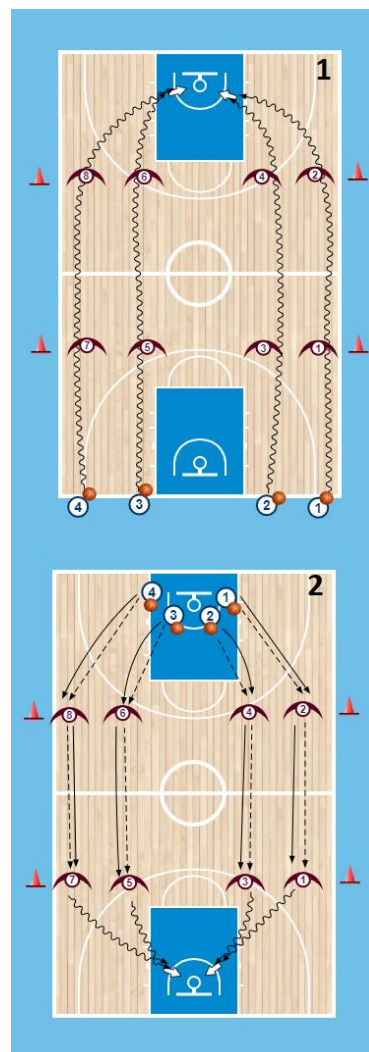
Descrição - Os alunos, organizados em grupo, realizam uma estafeta de manipulação de bola, passe e lançamento na passada. O aluno deve em drible, progredir entre os cones e finalizar na passada. Posteriormente deve passar ao colega que se encontra no último cone. Este, recebe a bola e deve passar para o colega que se encontra no próximo cone, ocupando o lugar do colega. Os membros nos cones, devem passar a bola entre eles, reposicionando-se até que a bola chegue ao início. Nesse momento, o colega que recebe a bola no início (1º cone), recomeça a o Gumirães Drill. Vence a equipa que conseguir marcar primeiro 6 lançamento na passada. As equipas devem trocar os lados entre cada estafeta

Alunos – Grupos de 4 a 5 elementos por fila.

Variante 1 – Mudar a mão

Variante 2 – Realizar fintas, ex: mudança pela frente ou entre pernas

Variante 3 – Lançamentos específicos



Atividade – Basquetebol 3x3 Dinâmica Corfebol

Objetivo(s) – Trabalhar o jogo reduzido, numa dinâmica diferente, intensa e de transição.

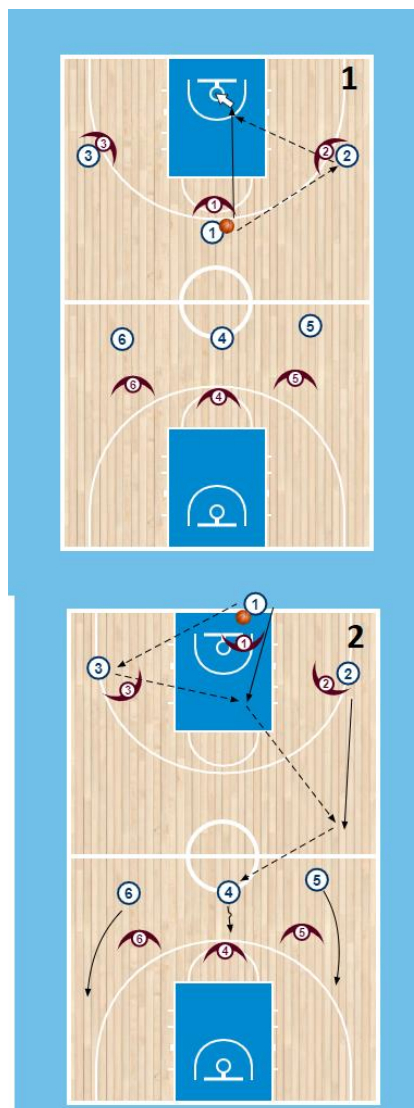
Descrição - A organização desta dinâmica é realizada através da dinâmica do corfebol. Cada equipa têm um conjunto de membros num lado do campo e no outro lado. O objetivo é marcar cesto e conseguir passar a bola para a equipa que se encontra no outro meio-campo. A posse de bola continua na equipa até que o adversário consigam recuperar a bola, e nesse momento, devem passar a bola para o outro meio-campo, de modo a permitir à equipa converter.

Cada equipa deve contabilizar os pontos para cada 5' de jogo. Ganha quem conseguir mais pontos.

Alunos - Divididos em 4 grupos com 6 elementos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Condicionante 1 – Os defensores, após sofrerem ponto, devem permitir que a bola entre no meio-campo contrário.

Variante 1 – Os defensores devem fazer pressão imediatamente após os atacantes marcarem. Caso roubem a bola, podem marcar ponto. Pontos marcados em passe e corte, valem 10.



Atividade – 1 x 0

Objetivo(s) - Desenvolver o lançamento na passada ou lançamento em apoio, numa organização dinâmica e fluida de circulação de bola.



Descrição – Cada jogador imediatamente atrás do cone, realiza um lançamento na passada ou em apoio. Após converter, passa para o colega que se encontra no cone contrário.

Alunos – Dividem-se em grupos de 3 elementos por cone.

Variante 1 – Competição por pontos / tempo.

Condicionante 1 – Restrições relativas ao lançamento.

Atividade – 1 x 1 (com ressalto)

Objetivo(s) – Desenvolver o jogo individual no confronto direto. Explorar formas de ganhar vantagem no 1x1, seja por mudanças de direção e ou velocidade, fintas, lançamento e drible.



Descrição – 1 aluno (cone) está a atacar e outro está a defender. Após o 1x1, quem ganhar o ressalto, passa imediatamente ao colega que ficou no cone e esse colega realiza 1x1. Quem passou, passa agora a defender.

1. 1x0 e finalização na passada
2. Passe para o colega e close out
3. 1x1 e jogo até marcar

4. Quem atacou no 1x0 vai para trás do colega que iniciará o próximo 1x0 e quem marcou no 1x1, fica.

Alunos – Dividem-se em grupos de 3 elementos por cone.

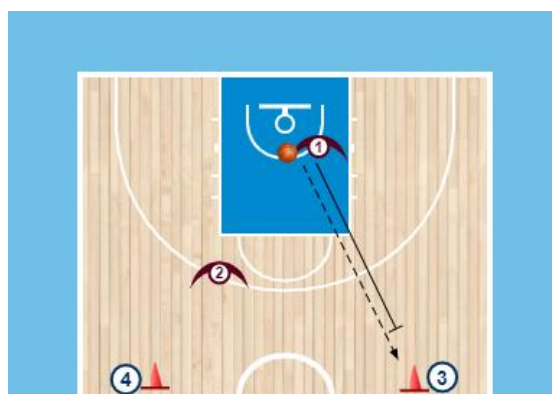
Variante 1 – Cada ressalto ganho é 1 ponto.

Atividade – 2 x 2 (com ressalto)

Objetivo(s) – Desenvolver a leitura e técnica individual. Procurar as situações de vantagem.

Descrição

- Após finalização, a equipa que marcou passa aos colegas nos cones e assume um comportamento defensivo. C
- Aso a defesa recupere a bola ganha 5 pontos e deve passar para os colegas nos cones.
- Quem sofreu, desloca-se para os cones e aguarda a receção da bola para iniciar o próximo 2x2.
- Ganha o par com mais pontos ao final dos 5´.



Atividade – Elimina (batalha entre campos)

Objetivo(s) – Desenvolver o drible e a capacidade de mudar de direção.

Descrição – Existem dois campos. Dentro de cada campo, os alunos com bola, representam os que apanham e os sem bola os fugitivos. Quando um aluno com bola apanha outro sem bola, esse aluno fica eliminado e desloca-se para o campo contrário. Ao final de algum tempo, o campo com menos alunos sem bola ganha. Após acabar o tempo, os alunos devem passar para outro colega que ainda não tenha tido bola.

Alunos - Divididos em 2 grupos com o mesmo nº de elementos. Distribuem-se por dois campos, com as mesmas dimensões. Cada jogo, existem 4 jogadores com bola por campo.

Atividade – Estafetas de habilidade

Objetivo(s) – Desenvolver o drible e passe picado e de peito, numa vertente didática e competitiva, que imprime intensidade ao exercício.

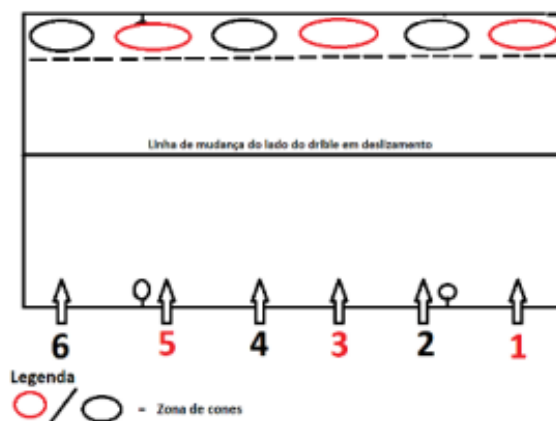
Descrição - Os alunos, em estafeta, devem realizar um percurso em linha reta, utilizando o drible em deslizamento lateral. A

meio, devem mudar o lado do drible. Posteriormente, devem enquadrar-se atrás da linha limite e em passe, tentar mandar ao chão, uns cones que se encontram perto da parede. Devem então regressar em sprint e passar a bola ao colega.

Cada aluno pode tentar mandar um cone abaixo por cada percurso que realize. O primeiro grupo a mandar abaixo 5 cones, ganha o jogo. Os restantes arrumam os cones.

Alunos - Divididos em grupos com 4 elementos.

Atividade – 3 x 3



Objetivo(s) – Desenvolver o jogo organizado, impondo algumas variantes que ordenam e orientam o que se pretende desenvolver mais especificamente.

Descrição – Os alunos, realizam jogos de 4´ com organização de 3x3. Devem procurar, em equipa, marcar o máximo de cestos possíveis, evitando sofrer cestos por parte da equipa adversária. A cada 4´ a equipa que perdeu roda no sentido do relógio, mantendo-se no campo a equipa vencedora.

Alunos - Divididos em 8 grupos com 3 elementos. Todos os grupos devem ter pelo menos 1 rapaz.

Variante 1 – A equipa atacante só pode marcar ponto, após realizar 3 passes.

Variante 2 – Pontos convertidos através de passe e corte, valem 20 pontos.

Variante 3 – Pontos convertidos através de lançamento em apoio ou em suspensão, valem 20 pontos.

Variante 4 – Pontos convertidos em passada, valem 20 pontos.

Variante 5 – Pontos convertidos após ressalto ofensivo, valem 30 pontos. Cada ressalto defensivo ganho, são 5 pontos.

Atividade - Competição de lançamentos

Objetivo(s) – Desenvolver a técnica de lançamento

Descrição – A turma divide-se pelos cestos disponíveis. O primeiro grupo a finalizar 4 lançamentos em cada 1 das 6 zonas de lançamento ganha.

Alunos – Dividem-se em grupos homogêneos.

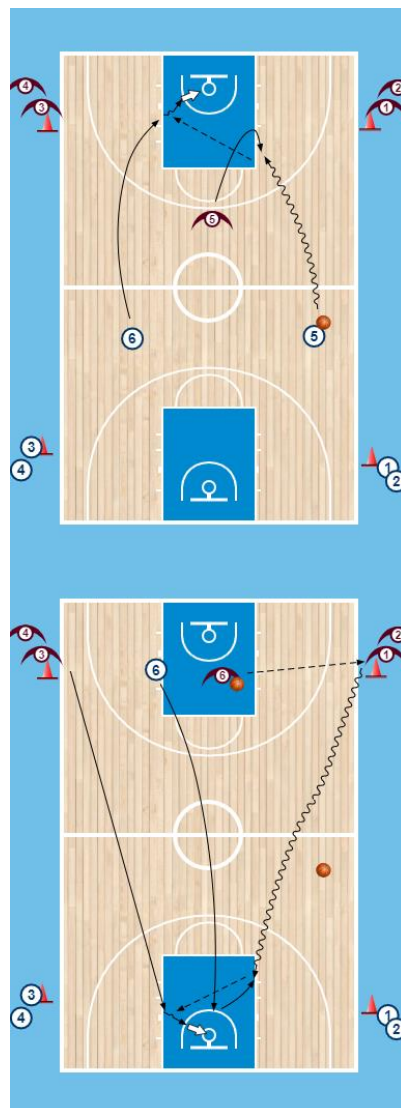
Variante 1 – Lançamento na passada.

Atividade – 2 x 1 contínuo

Objetivo(s) – Desenvolver o ataque rápido e a defesa em situações desvantagem. Procura do 1x0.

Descrição

- Cada equipa tem dois cones laterais.
- A rotação é sempre realizada para os mesmos cones.
- Dois membros de uma equipa atacam e um membro da outra equipa defende. Após lançamento, o último atacante a tocar na bola vem defender.
- O outro vai para o cone do seu lado.
- O defesa, passa a bola para um dos seus companheiros nos cones e os dois membros no cone atacam o cesto contrário (já defendido pelo atacante que tocou em último na bola).
- A sequência de jogo é igual e repete-se a ordem de atacar, defender, cone.



Alunos – Máximo de 2 passes e só há um lançamento por ataque.

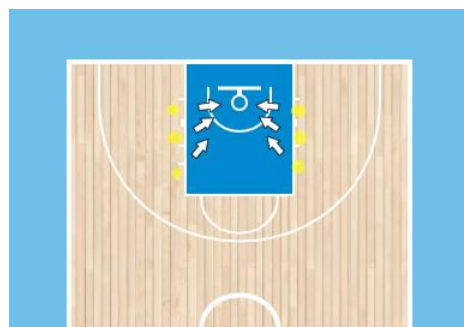
Condicionante 1 – Máximo de 2 passes e só há um lançamento por ataque.

Variante 1 – Após ressalto, podem realizar mais um lançamento

Atividade – Técnica de desenvolvimento da passada

Objetivo(s) – Desenvolver a execução técnica do lançamento na passada

Descrição – Os alunos, organizados em grupo, realizam um exercício de desenvolvimento da técnica de lançamento na passada. Um dos alunos, posiciona-se no



primeiro marcador mais perto do cesto. Do lado contrário, organizam-se igualmente. O aluno com bola, deve realizar diferentes exercícios, de modo a

interiorizar a ordem, coordenação e execução do lançamento na passada. Devem realizar nos 3 marcadores, antes de rodarem para o outro lado. Podem executar 3 vezes, caso falhem ou 1 caso marquem.

Alunos - Divididos em 8 grupos de 3 alunos. Distribuemse por dois campos, com as mesmas dimensões.

Variante 1 – O aluno inicia o exercício com o 1º apoio do lançamento na passada do respetivo lado em cima do marcador. Ex: Lado direito – Apoio Direito no marcador. Posteriormente, o aluno coloca o 2º apoio (Ex: Esquerdo) e realiza a consequente subida do joelho do lado contrário (Ex: Direito). Finaliza o exercício com a execução do lançamento.

Variante 2 – O aluno inicia o exercício afastado do marcador. Realiza o avanço e colocação do primeiro apoio no respetivo marcador. Ex: Lado direito – Apoio Direito no marcador e em seguida coloca o 2º apoio (Ex: Esquerdo) e realiza a consequente subida do joelho do lado contrário (Ex: Direito). Finaliza o exercício com a execução do lançamento.

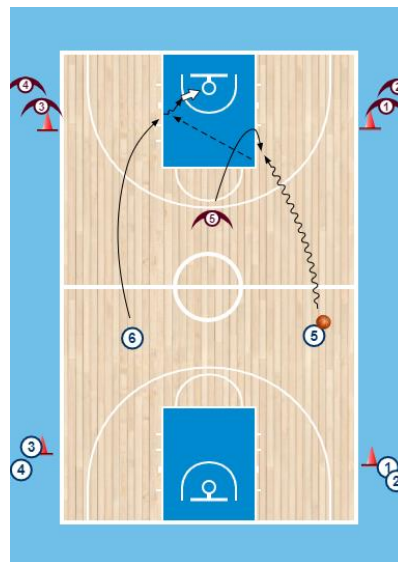
Variante 3 – O aluno, passa a bola ao parceiro, que se irá colocar paralelamente ao marcador, na respetiva linha restritiva. Após o passe, inicia o movimento de corte para o cesto, recebendo a bola e realizando o lançamento na passada, com a execução dos dois apoios e respetivo lançamento.

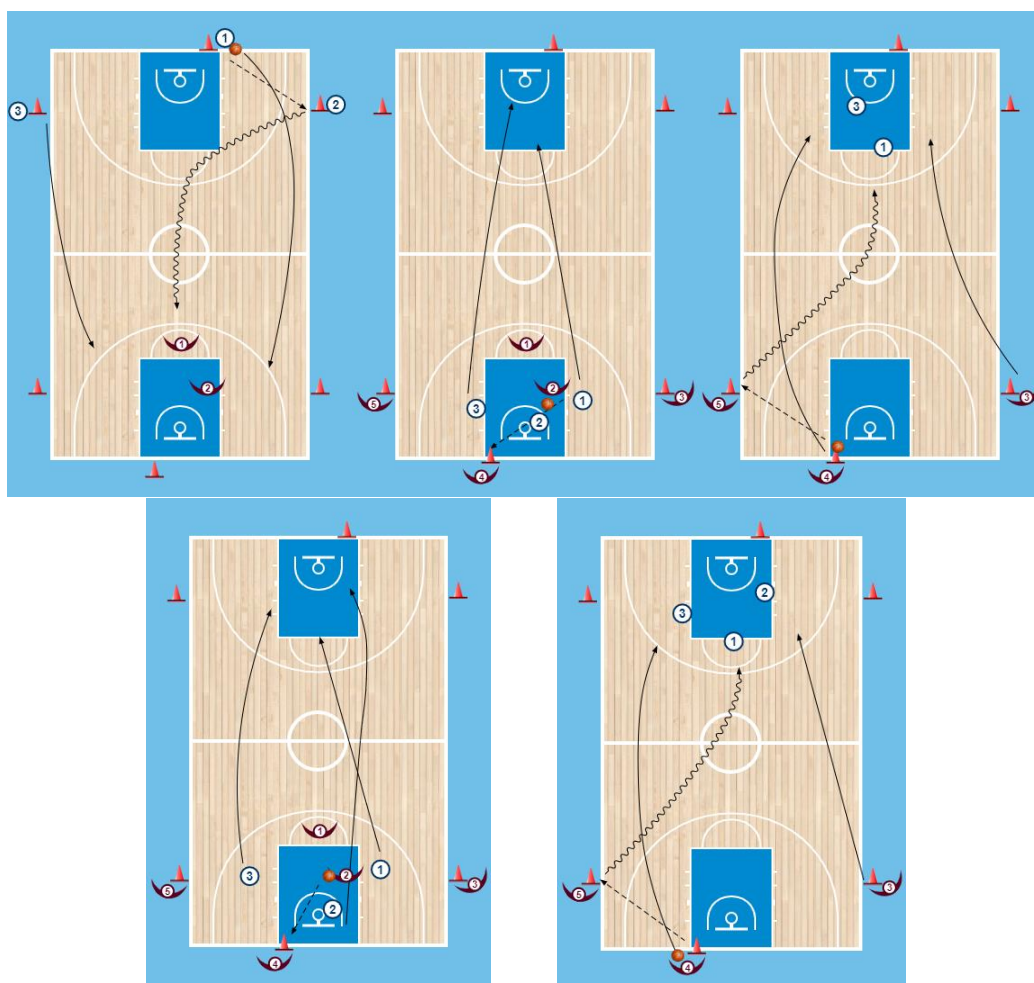
Atividade – 2 x 1 + 1 contínuo

Objetivo(s) – Desenvolver o ataque rápido e a recuperação defensiva. Dinâmica intensa. Explorar o 1x0.

Descrição

- Cada equipa tem dois cones laterais. A rotação é sempre realizada para os mesmos cones.
- Dois membros de uma equipa atacam e um membro da outra equipa defende.
- Após lançamento, o último atacante a tocar na bola vem defender rapidamente e o outro atacante realiza deita-se de barriga para baixo no chão e posteriormente, em recuperação defensiva, vai ajudar o colega a defender.





Alunos - Divididos em 4 grupos. Distribuem-se pelos campos, com as mesmas dimensões.

Variante 1 – Os atacantes, finalizando em 5 segundos, vale 10 pontos.

Atividade – Situação de 3x2+1 – Organização de ataca, defende, cone.

Descrição – Mesma situação organizacional e dinâmica anterior, mas o último elemento a tocar na bola, vem imediatamente após o passe, defender

Atividade – Situação de 3x3 organizado (Shell Drill)

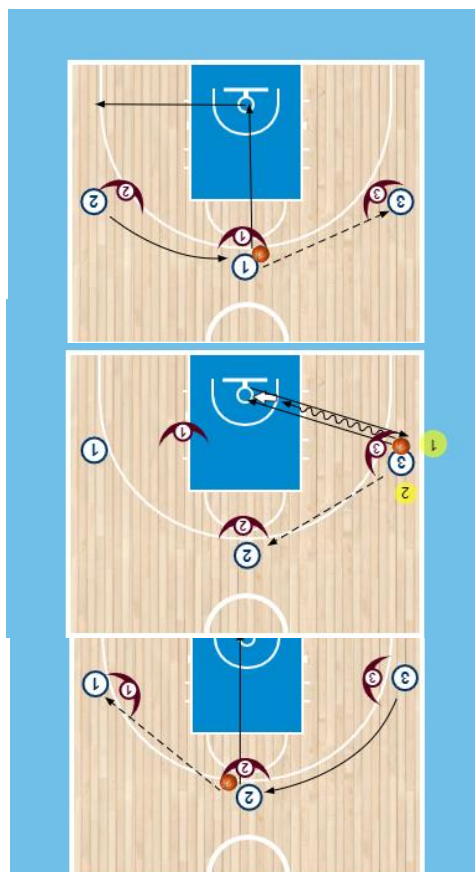
Objetivo – Trabalhar um modo de organização tática ofensiva

Descrição

- O exercício inicia-se com a bola no jogador posicionado no corredor central.
- Esse jogador, têm de decidir, relativamente à posição do seu defensor direto, se realiza 1x1 e tenta penetrar, se lança ou passa a um dos colegas do corredor lateral.
- Caso penetre, o jogo desenvolve-se na continuidade à penetração (dar linhas de passe).
- Caso lance a equipa que ataca deve procurar assegurar o ressalto ofensivo.
- Caso passe, o jogador deve cortar. Caso receba a bola durante o corte, deve procurar finalizar. Caso não receba a bola após o corte, deve procurar sair para o lado contrário.
- A equipa organiza-se com o preenchimento do espaço vazio, deixado pelo jogador que inicialmente passou. Essa movimentação é realizada pelo colega que não recebeu a bola.
- Após o passe para um dos corredores laterais, o jogador com bola, deve procurar a decisão de lançar, penetrar ou passar. Caso lance ou penetre, a equipa deve ter o mesmo comportamento referido anteriormente. Caso passe, este deve cortar para o cesto e caso não receba, deve voltar à posição inicial.
- Neste ponto, a bola já se encontra novamente no corredor central e o jogador com bola deve trocar a bola de lado

Aluno – Divididos em 4 grupos com 6 alunos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Variante 1 - Caso haja finalização em passe e corte, vale 10 pontos



Bibliografia

Vickers, J.N., (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities. A Knowledge Structures Approach. Human Kinetics.

[Documentação de Basquetebol em Portugal \(fpb.pt\)](http://fpb.pt) acessido nos dias 2 e 3 de abril de 2021

Manual Educação Física 10^o, 11^o e 12^o Ano. Regras e Fundamentos. Areal Editores (2013)

Manual Educação Física 10^o, 11^o e 12^o Ano. Parte 1. Porto Editora

Manual Educação Física 10^o, 11^o e 12^o Ano. Parte 2. Porto Editora

Direção Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais. Acessado em 10, maio, 2023, em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>

Direção Geral da Educação (2018). Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Acessado em 23, maio, 2023, em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/educacao_fisica_intr_geral.pdf

Anexo 18 - Exemplo de um Plano de Aula - Ensino Secundário

| - P L A N O D E A U L A - | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------|----------|-----------------|------------|---------------|-------|--|--|
| PROFESSOR | Rodrigo R.G. | AULA N.º | 21 e 22 | LOCAL | Pavilhão | ANO/TURMA | 10 ºA | | |
| DATA | 13/02/2023 | HORA | 15:05min | DURAÇÃO | 70 minutos | N.º DE ALUNOS | 25 | | |
| UNIDADE DIDÁTICA | Basquetebol | | | FUNÇÃO DIDÁTICA | Prática | | | | |
| MATERIAL | 8 Bolas de basquetebol, cones (8), bolachas (16) | | | | | | | | |
| OBJETIVOS DA AULA | <p>Habilidades Motoras: Saltar, agarrar, passar, correr, lançar.</p> <p>Gestos Técnicos: Lançamento na passada, lançamento em apoio, passe de peito, passe picado, drible.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade de aceleração, coordenação, mudança de velocidade, impulsão.</p> <p>Valências Psicossociais: Cooperação, respeito, comunicação.</p> <p>Cultura Desportiva: Respeito pelos colegas, aprendizagem com os outros.</p> | | | | | | | | |

| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO | ⊕ |
|---|---|---|--|-----|
| P A R T E I N I C I A L | - Os alunos dispersos em frente ao professor ouvem atentamente as informações que lhes são transmitidas. | <p>Descrição: Abordar o que se vai trabalhar na aula. Situações de jogo reduzido contínuo 2x1, 2x1+1 e jogo reduzido organizado 3x3.</p> | <p>- Atenção enquanto são transmitidas as informações.</p> <p>- Questionar se existem dúvidas ou questões para esclarecer.</p> | 5' |
| P A R T E F U N D A M E N | - Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para os restantes exercícios/atividades da aula. | <p>Descrição: Corrida 7' + flexibilidade dinâmica</p> <p>Alunos: Os alunos realizam o aquecimento, com a ordem prevista.</p> <p>Professor: Observa, corrige e ajuda os alunos quando necessário.</p> | <p>- Ritmo da passada médio;</p> <p>- Execução da flexibilidade, com execução controlada e progressivamente acelerada;</p> | 20' |
| | - Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido. | | <p><u>Drible de progressão</u></p> <p>- Coordena o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo;</p> <p>- Contacta a bola com a mão aberta e os dedos estendidos;</p> <p>- Dribla a bola à frente do corpo (até ao nível da cintura);</p> | 15' |
| | - Os atacantes com bola procuram finalizar rapidamente. Caso seja defendido, passam ao colega, procurando a finalização em 1x0. | | | |

-Os defensores, procuram prolongar o máximo possível o ataque, e se possível, cortar ou roubar a bola. Procuram também, defender os dois atacantes, cortando as linhas de passe e movimentando-se rapidamente entre eles.

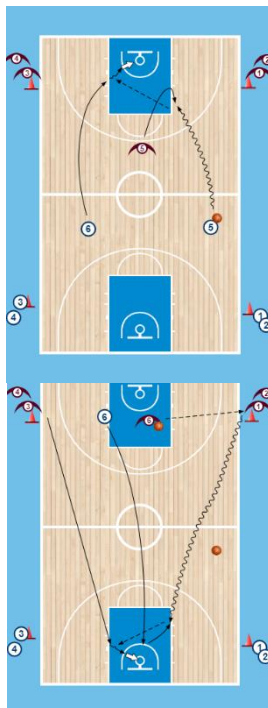
- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.

- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.

- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.

Descrição: Situação de 2x1

- Cada equipa tem dois cones laterais. A rotação é sempre realizada para os mesmos cones.
- Dois membros de uma equipa atacam e um membro da outra equipa defende.
- Após lançamento, o último atacante a tocar na bola vem defender. O outro vai para o cone do seu lado.
- O defesa, passa a bola para um dos seus companheiros nos cones e os dois membros no cone atacam o cesto contrário (já defendido pelo atacante que tocou em último na bola).
- A sequência de jogo é igual e repete-se a ordem de atacar, defender, cone.
- As movimentações para os cones, são realizadas sempre para os cones em que o seu grupo iniciou.



Em cada campo, as equipas devem competir entre si por pontos. A equipa com menos pontos marcados, terá que realizar um conjunto de execuções de aptidão física (flexões, agachamentos, etc).

Condicionante 1 – Só se pode realizar 2 passes e só existe um lançamento (5´).

Variante 1 – Só se pode realizar 2 passes e só existe um lançamento. Finalizações na passada valem 10 pontos (5´).

Condicionante 2 – Só se pode realizar 2 passes, mas existe ressalto. Caso seja ganho o ressalto ofensivo, os atacantes podem realizar mais um lançamento (5´).

Alunos: Divididos em 4 grupos com 6 alunos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Professor: Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas.

- Mantém o olhar dirigido para a frente;

- Controla a bola em movimento.

Passé de peito

- Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola;

- Bola segura com as duas mãos;

- Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;

- Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola;

- Extensão dos M.S. na direção do alvo e rotação interna dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);

- Avanço de um dos apoios na direção do passe;

- Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.

Passé picado

- Mesmas componentes críticas, alterando-se o comportamento da bola. No picado, pretende-se que haja um ressalto no chão, antes da receção da bola. Resselto não deve ser nem demasiado próximo (muita velocidade da bola e pouco tempo de reação do recetor), nem muito longe (pouca velocidade da bola e maior possibilidade de interceção).

Passé por cima da cabeça

- Partir de tripla ameaça, coloca o olhar fixo para onde se vai passar a bola;

- Bola segura com as duas mãos;

- Eleva os braços acima da cabeça;

- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.

- Os atacantes com bola procuram finalizar rapidamente. Caso seja defendido, passam ao colega, procurando a finalização em 1x0.

- Os defensores, procuram prolongar o máximo possível o ataque, e se possível, cortar ou roubar a bola. Procuram também, defender os dois atacantes, cortando as linhas de passe e movimentando-se rapidamente entre eles.

- O primeiro defensor, procura ganhar o máximo de tempo, de modo a possibilitar a recuperação defensiva do companheiro, ficando em situação de 2x2.

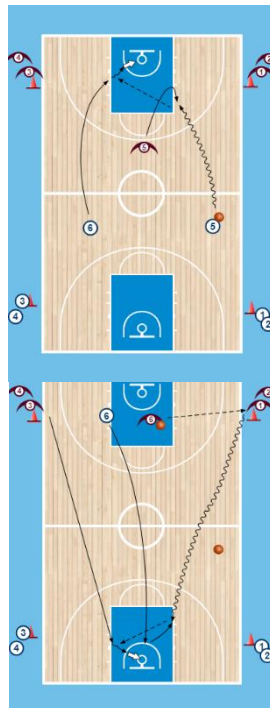
- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.

- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.

- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.

Descrição: Situação de 2x1 + 1

- Cada equipa tem dois cones laterais. A rotação é sempre realizada para os mesmos cones.
- Dois membros de uma equipa atacam e um membro da outra equipa defende.
- Após lançamento, o último atacante a tocar na bola vem defender rapidamente e o outro atacante realiza deita-se de barriga para baixo no chão e posteriormente, em recuperação defensiva, vai ajudar o colega a defender.
- O defensor, passa a bola para um dos seus companheiros nos cones e os dois membros no cone atacam o cesto contrário (já defendido pelo atacante que tocou em último na bola).
- A sequência de jogo é igual e repete-se a ordem de atacar, defender, cone.
- As movimentações para os cones, são realizadas sempre para os cones em que o seu grupo iniciou.



Variante 1 – Caso os defensores consigam realizar a recuperação defensiva (2x2), ganham 10 pontos (5’).

Variante 2- Caso os atacantes consigam finalizar sem que os defensores tenham realizado a recuperação defensiva, ganham 10 pontos (5’).

Sem variante – (5’)

Alunos: Divididos em 4 grupos com 6 alunos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Professor: Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas.

- Avança um dos apoios (normalmente o apoio do lado dominante);

- Executa o passe com a rotação frontal do ombro e movimento dos pulsos e dos dedos, com ligeira flexão do tronco.

Lançamento em apoio

- Pés à largura dos ombros, com o pé da mão lançadora ligeiramente avançado.

- M.I. fletidos e armação de uma posição de 90º entre o tronco e braço e 90º do cotovelo, com a elevação do mesmo à altura do ombro.

- Realização do lançamento partindo dos pés (extensão do tornozelo e M.I), seguido da extensão do braço e antebraço, lançando a bola numa trajetória parabólica.

- Flexão do pulso no momento final do lançamento, com afastamento da mão de apoio.

Lançamento na passada

- Iniciação do lançamento com a paragem do drible e introdução do primeiro apoio. Se for um lançamento no lado direito da tabela, deve ser colocado o primeiro apoio direito. Caso seja do lado esquerdo, deve ser o apoio esquerdo.

- O primeiro passo deve ser longo e veloz na sua componente horizontal.

- Posteriormente, com a bola controlada na zona da cintura, do

15’

lado contrário ao lado de dentro que se está a atacar (ex: lançamento no lado direito, bola do lado direito, pois o lado de dentro é esquerdo), devemos colocar o segundo apoio.

- No segundo apoio, devemos projetar e impulsionar o corpo na vertical e reduzir a velocidade na sua componente horizontal.

- Durante a execução do impulso e durante o lançamento na sua fase aérea, devemos elevar e fletir a perna que se encontra por dentro (ex: lançamento no lado direito, elevar e fletir perna esquerda com).

- O lançamento na passada, pode ser realizado em bandeja, com a flexão do pulso, cruzado, etc, dependendo de vários fatores, como velocidade, capacidade de impulsão, distância ao cesto, colocação dos adversários, entre outros.

Posição base defensiva

- Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro);

- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé);

- MI ligeiramente fletidos;

- Joelhos e pés dirigidos para a mesma direção;

- MS semi-fletidos palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;

- Tronco ligeiramente inclinado à frente;

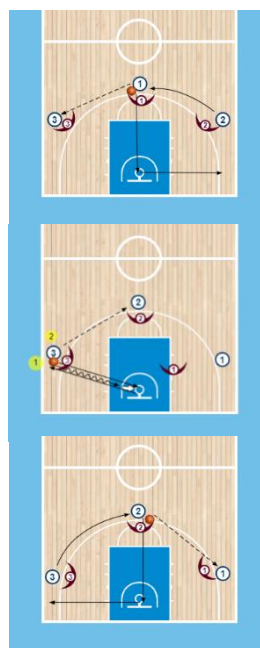
- Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo.

Posição de tripla ameaça

Partindo da Posição Base:

Descrição: Situação de 3x3 organizado

- O exercício inicia-se com a bola no jogador posicionado no corredor central.
- Esse jogador, têm que decidir, relativamente à posição do seu defensor direto, se realiza 1x1 e tenta penetrar, se lança ou passa a um dos colegas do corredor lateral.
- Caso penetre, o jogo desenvolve-se na continuidade à penetração (dar linhas de passe).
- Caso lance a equipa que ataca deve procurar assegurar o ressalto ofensivo.
- Caso passe, o jogador deve cortar. Caso receba a bola durante o corte, deve procurar finalizar. Caso não receba a bola após o corte, deve procurar sair para o lado contrário.
- A equipa organiza-se com o preenchimento do espaço vazio, deixado pelo jogador que inicialmente passou. Essa movimentação é realizada pelo colega que não recebeu a bola.
- Após o passe para um dos corredores laterais, o jogador com bola, deve procurar a decisão de lançar, penetrar ou passar. Caso lance ou penetre, a equipa deve ter o mesmo comportamento referido anteriormente. Caso passe, este deve cortar para o cesto e caso não receba, deve voltar à posição inicial.
- Neste ponto, a bola já se encontra novamente no corredor central e o jogador com bola deve trocar a bola de lado.



Momento de exploração – Os alunos experienciam o exercício (5´).

Variante 1 – Caso haja finalização em passe e corte, vale 10 pontos (5´).

Alunos: Divididos em 4 grupos com 6 alunos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Professor: Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas. .

- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.

- Os atacantes com bola devem procurar, lançar, passar ou penetrar consoante a posição do seu defesa e dos seus companheiros.

- Os defensores, procuram realizar uma marcação eficaz, cortando as linhas de passe e se possível, cortar ou roubar a bola.

- O defensor direto do portador da bola, deve realizar uma pressão defensiva maior.

- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.

- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.

- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.

| | | | | |
|---|---|---|--|----|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Pega da bola com as duas mãos, à altura do abdómen (segurando a bola junto ao corpo); - Cotovelos colocados ao lado do tronco; - Esta posição permite uma de três ações: <ul style="list-style-type: none"> • O Lançamento ao cesto; • O Arranque em drible para o cesto; • O Passe para um colega em melhor posição | |
| P A R T E F I N A L | <ul style="list-style-type: none"> - O aluno coopera na arrumação do material. - O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado | <ul style="list-style-type: none"> - Questionamento relativamente ao realizado no 2x1 e 2x1 +1. - Questionamento, relativamente à reação ao passe, vantagens e como realizar. - Considerações acerca da aula e da próxima aula. - Arrumar o material. | <ul style="list-style-type: none"> - Dinamismo, autonomia, empenho e responsabilidade. - Atenção e interesse pela reflexão, questões e considerações realizadas. | 5' |

Anexo 19 - Informações a fornecer na primeira aula - Ensino Secundário

Informações relativas às regras de funcionamento da disciplina de Educação Física, do pavilhão e do Desporto Escolar - 10^ªA

- 1. Registo de chamadas** – inicialmente em papel. listagem enviada pela prof. Confirmar se estão inscritos, etc;
- 2. Ficha Individual** - Link
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=7N9zFauhvkyKNHlpSKDUW7KEG99QH7pFvyPzT_fO_DVUQ1pSNjJYNUpZSVNKUDQyTFBaVUJKWVVHU4u



3. Informações a transmitir:

- Entrada/Permanência/ Saída
 - Os alunos, no momento de toque de entrada, deverão estar à porta do pavilhão.
 - A porta, após o toque, será encerrada. O aluno que se atrasar por mais de 5 minutos, terá de aguardar que o funcionário pergunte ao professor se o mesmo pode entrar.
 - Só terão acesso ao pavilhão os alunos que se encontrem no seu tempo de aula ou com autorização específica do professor.
 - Não podem assistir às aulas de E.F. alunos estranhos à turma.
 - Os alunos não devem sair do local de aula, sem pedir autorização ao professor.
 - Saída, Normalmente 10 minutos (prontos) e sair com 15 minutos quem toma banho/quem não toma, máx 10.
- Utilização do pavilhão e ginásio durante as aulas
 - Só podem fazer aula prática, quando tiverem equipamento adequado (calçado e vestuário), diferente do usado no exterior.
 - Alunos com cabelos compridos, é aconselhável atar o cabelo. Acessórios, relógios, brincos, piercing's e etc, devem ser retirados antes da aula começar.
 - Cada aluno deve trazer uma garrafa de água, não sendo permitido sair do espaço de aula para se hidratar.
 - Não se pode entrar no espaço de aula a comer ou a mastigar pastilhas.



- Não se pode fumar no recinto escolar.
- Todos os objetos de valor (acessórios, telemóveis devem ser colocados num saco, e ao final da aula serão devolvidos).
- Cuidados a ter com o material
 - O aluno deve ter cuidado com a utilização do material do pavilhão, ginásio e balneário. Situações em que se danifica o material de forma propositada, o aluno será responsável pela aquisição ou arranjo do mesmo.
 - No final da aula, os alunos deverão colaborar na arrumação do material utilizado, cumprindo as normas de segurança e preservação indicadas pelo professor.
- Higiene
 - Todos os alunos devem proceder à sua higienização após cada aula
 - Os alunos devem ser portadores de chinelos, toalha e produtos de higiene.
- Desporto Escolar – Informar de horários e opções.
 - Basquetebol Masculino – 4^a (15h até às 16h30) e 5^a (17h30 até às 18h 15)
 - Basquetebol Feminino – 3^a (16h45 até às 18h15) e 5^a (16h45 até às 17h30)
 - Badminton Misto -2^a (16h45 até às 17h30) e 4^a (16h até às 17h30)
 - Natação Misto – 4^a (14h30 até às 16h30) e 6^a (14h30 até às 16h30) na piscina dos penedos altos. O de sexta poderá ser alterado em função dos alunos inscritos.
 - Cartaz de Divulgação de clubes sairá em breve
 - Protocolo com a Quinta das Palmeiras – Futsal (Juvenis Masculino)
 - Protocolo com a Frei Heitor Pinto – Voleibol (Juvenis Masculino e Feminino não sabemos ainda).

4. Disciplina de Educação Física

- 1^o Período – Voleibol, Basquetebol, Ginástica de Solo.
- 2^a Período – Basquetebol e Ginástica de Aparelhos
- 3^a Período – Corfebol, ginástica acrobática e Dança.
- Todos os Períodos terão avaliação de aptidão física. Haverá uma avaliação teórica por período, sob a forma de mini-teste online.
- Critérios de avaliação ainda estão a ser ultimados, devido à adesão ao projeto MAIA no secundário.

5. Analisar situação da aluna que foi operada à coluna, Daniela Pimenta Lemos;

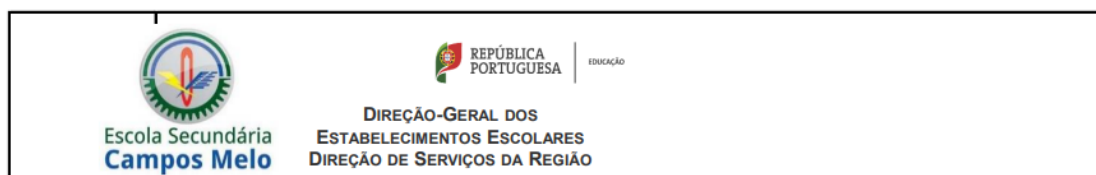
Anexo 20 - Avaliação diagnóstica - 3º Ciclo do Ensino Básico

| | |
|---|--|
|  Escola Secundária Campos Melo |  REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO |
|---|--|

Avaliação Diagnóstica de Andebol

| Ano Letivo 2022/2023 | | Habilidades Motoras | | Situação de jogo (4x4 ou 5x5; com GR) | | | Classificação |
|-----------------------------|-------------|---------------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|----------------------|
| 9ºB | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| Nº | Nome | Passes/Recepção (em movimento) | Remate (em apoio no Andebol; com a bola parada no Futsal - 7º) | Ataque (decisões com bola - 7º) | Defesa (ao portador da bola) | Regras (faltas; reposições de bola; violações da área) | |
| 2 | A | | | | | | #DIV/0! |
| 3 | B | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | C | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 53,3 |
| 5 | D | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 60 |
| 6 | E | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 53,3 |
| 7 | F | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 8 | G | 3 | 1 | 2 | 2 | 0 | 53,3 |
| 10 | H | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 46,7 |
| 11 | I | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 66,7 |
| 12 | K | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 66,7 |
| 13 | L | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 40,0 |
| 14 | M | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 15 | N | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 40,0 |
| 16 | O | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 46,7 |
| 17 | P | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 46,7 |
| 18 | Q | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 53,3 |
| 19 | R | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 20 | S | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 60,0 |
| 21 | T | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 53,3 |
| 22 | U | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 46,7 |
| 24 | V | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 66,7 |
| 25 | W | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 66,7 |
| 26 | X | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 46,7 |
| 27 | Z | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 40,0 |

Anexo 21 - Avaliação sumativa - 3º Ciclo do Ensino Básico



Avaliação Sumativa - 1º Período

| Nº | Nome | Domínio Psico Motor e Cognitivo (80%) | | | | | | Domínio Sócio-Afectivo (20%) | | | | | Média Total | Avaliação final 1º período |
|-----|------|---------------------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|---|---|--|--------------------------------|--------------------------------|-----|-------------|----------------------------|
| | | Atividades Físicas (50%) | | | 20% | 10% | 80% | Atitudes e valores | | | | | | |
| | | Andebol/Futsal | Ginástica de Solo | Atividades Físicas | | | | 4% | 4% | 4% | 4% | 4% | | |
| 9ªA | | | | | | | Respeito (respeito os colegas e os professores; intervenho de | Responsabilidade (sou pontual e assíduo; trago sempre o | Cooperação e envolvimento (presto ajuda aos meus colegas quando possível; realizo as | Autonomia e iniciativa (revelo | Autonomia e iniciativa (revelo | | | |
| | | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 | |
| 2 | A | 49,2 | 47,0 | 48,1 | 38,2 | 10,0 | 0,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 43,7 | 2 |
| 3 | B | 25,0 | 41,0 | 33,0 | 28,3 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 2,5 | 2,0 | 35,4 | 2 |
| 4 | D | 69,2 | 66,5 | 67,8 | 87,7 | 10,0 | 0,0 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 67,0 | 4 |
| 5 | E | 59,2 | 49,0 | 54,1 | 48,0 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 3,3 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 53,6 | 3 |
| 6 | F | 74,2 | 66,0 | 70,1 | 31,3 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 3,8 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 57,8 | 3 |
| 7 | 7 | | | | | | | | | | | | ##### | |
| 8 | H | 59,2 | 68,9 | 64,0 | 78,7 | 17,5 | 0,0 | 4,0 | 3,5 | 3,8 | 3,3 | 2,0 | 66,0 | 4 |
| 10 | I | 75,8 | 70,0 | 72,9 | 60,7 | 30,0 | 0,0 | 3,5 | 3,8 | 3,5 | 3,0 | 2,0 | 67,3 | 4 |
| 11 | J | 76,7 | 71,0 | 73,8 | 66,3 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 3,8 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 66,7 | 3 |
| 12 | K | 70,0 | 59,0 | 64,5 | 61,7 | 5,0 | 0,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 59,1 | 3 |
| 13 | L | 52,5 | 55,0 | 53,8 | 54,1 | 17,5 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 3,3 | 3,0 | 2,0 | 54,7 | 3 |
| 14 | M | 21,7 | 21,0 | 21,3 | 19,1 | 0,0 | 0,0 | 2,5 | 2,0 | 1,0 | 1,0 | 2,0 | 23,0 | 2 |
| 15 | N | 55,8 | 71,0 | 63,4 | 38,0 | 30,0 | 0,0 | 4,0 | 3,8 | 2,5 | 2,5 | 2,0 | 57,1 | 3 |
| 16 | O | 63,3 | 63,0 | 63,2 | 64,6 | 30,0 | 0,0 | 4,0 | 3,8 | 3,0 | 2,5 | 2,0 | 62,8 | 3 |
| 17 | P | 42,2 | 36,3 | 39,2 | 20,0 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 2,5 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 39,9 | 2 |
| 18 | Q | 62,5 | 56,0 | 59,3 | 68,8 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 59,6 | 3 |
| 19 | 19 | #VALOR! | #VALOR! | #VALOR! | #N/D | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 3,0 | 2,5 | 3,0 | 3,0 | ##### | 3 |
| 20 | S | 24,6 | 47,0 | 35,8 | 54,6 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 1,0 | 2,0 | 41,6 | 2 |
| 21 | T | 67,0 | 70,0 | 68,5 | 83,5 | 30,0 | 0,0 | 4,0 | 3,8 | 3,8 | 3,5 | 2,0 | 71,0 | 4 |
| 22 | V | 64,2 | 68,0 | 66,1 | 61,7 | 17,5 | 0,0 | 3,0 | 3,5 | 3,3 | 3,0 | 2,0 | 61,9 | 3 |
| 24 | W | 72,5 | 61,0 | 66,8 | 100,0 | 22,5 | 0,0 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 70,1 | 4 |
| 25 | Y | 70,8 | 0,0 | 35,4 | 84,7 | 12,5 | 0,0 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 50,4 | 3 |
| 26 | X | 55,0 | 0,0 | 27,5 | 24,3 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 33,1 | 2 |
| 27 | Z | 66,7 | 0,0 | 33,3 | 33,1 | 17,5 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 40,0 | 3 |
| 0 | Z | 85,0 | 0,0 | 42,5 | 100,0 | | 0,0 | | | | | | | |

Anexo 22 - Avaliação diagnóstica da aptidão física - Ensino Secundário

| Avaliação Diagnóstica de Aptidão Física | | | | | | | | | | | | | | | | | | Data: | | | | | | | |
|---|------|--------|--------------------|-------|------------------------|------------|--------|---------|-------------|------------|-------------|------------|----------------|------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|--------|-------------------|------|---------------------|--------------------|------|------|
| Turma: 10ªA | | Género | Data de Nascimento | Idade | Componente Morfológica | | | | Resistência | | Força Média | | Força Superior | | Força Inferior | | Flexibilidade | | | | | | | | |
| | | | | | Peso (kg) | Altura (m) | IMC | Milha | | Abdominais | | Flexões MS | | Salto Hor. | | Senta e alcança | | | Ombros | | | | | | |
| | | | | | | | | tempo | nota | resultado | nota | resultado | nota | Salto Horizontal | nota | resultado (dir.) | nota | resultado(esq.) | nota | Cintura escapular | nota | Média total (0-100) | Média total (0-20) | | |
| Nº | Nome | Genero | Data de Nascimento | Hoje | 1ª | peso | altura | imc | 30 | 6 | 25 | 5 | 15 | 3 | 10 | 2 | 7,5 | 1,5 | 7,5 | 1,5 | 5 | 1 | 100,0 | 20 | |
| 1 | | M | 02/07/2007 | | 15 | 65,0 | 1,70 | 22,5 | Apto | 10:04 | 18,5 | 28 | 57 | 14 | 46 | 145 | 28 | 12,0 | 10,0 | 15,0 | 25 | SS | 100 | 37,1 | 7,4 |
| 2 | | F | 28/08/2006 | | 16 | 50,3 | 1,57 | 20,4 | Apto | 9:51 | 37,7 | 15 | 36 | 4 | 20 | 132 | 53 | 33,0 | 75,0 | 27,0 | 35 | SS | 100 | 41,9 | 8,4 |
| 3 | | F | 30/11/2007 | | 14 | 49,6 | 1,57 | 20,1 | Apto | 9:57 | 30,0 | 30 | 90 | 3 | 15 | 155 | 82 | 40,0 | 100,0 | 39,0 | 100 | SS | 100 | 62,0 | 12,4 |
| 4 | | F | 26/10/2007 | | 14 | 48,0 | 1,53 | 20,5 | Apto | 11:10 | 0,0 | 26 | 70 | 16 | 100 | 135 | 56,5 | 27,0 | 65,0 | 28,0 | 75 | SS | 100 | 53,7 | 10,7 |
| 5 | | F | 02/07/2007 | | 15 | 43,1 | 1,52 | 18,7 | Apto | 11:16 | 0,4 | 19 | 52 | 3 | 15 | 135 | 56 | 26,0 | 30,0 | 23,0 | 15 | SS | 100 | 29,3 | 5,9 |
| 6 | | F | 05/03/2007 | | 15 | 49,3 | 1,57 | 20,0 | Apto | 11:02 | 5,8 | 47 | 100 | 7 | 50 | 145 | 64 | 32,0 | 65,0 | 27,0 | 35 | SS | 100 | 53,1 | 10,6 |
| 7 | | F | 31/12/2007 | | 14 | 50,5 | 1,73 | 16,9 | Apto | | #N/D | | #N/D | | 0 | | #N/D | #N/D | | #N/D | | | 50 | #N/D | #N/D |
| 8 | | M | 19/11/2007 | | 14 | 102,9 | 1,82 | 31,1 | A melhorar | 9:46 | 35,0 | 42 | 100 | 11 | 40 | 165 | 64 | 34,0 | 100,0 | 32,0 | 100 | SS | 100 | 67,9 | 13,6 |
| 9 | | M | 19/09/2007 | | 14 | 63,4 | 1,72 | 21,4 | Apto | 7:26 | 100,0 | 27 | 65 | 15 | 55 | 185 | 100 | 32,0 | 100,0 | 33,0 | 100 | NS | 50 | 82,0 | 16,4 |
| 10 | | M | 20/08/2007 | | 15 | 60,0 | 1,75 | 19,6 | Apto | | #N/D | 24 | 50 | 15 | 48 | 199 | 100 | 28,0 | 90,0 | 25,0 | 75 | SS | 100 | #N/D | #N/D |
| 11 | | F | | | 15 | 50,4 | 1,52 | 21,8 | Apto | 10:07 | 28,5 | 30 | 85 | 20 | 100 | 133 | 55 | 32,0 | 65,0 | 34,0 | 85 | SS | 100 | 66,5 | 13,3 |
| 12 | | F | 19/08/2007 | | 15 | 61,1 | 1,66 | 22,2 | Apto | 9:07 | 56,0 | 42 | 100 | 9 | 70 | 164 | 98 | 29,0 | 45,0 | 30,0 | 48,5 | SS | 100 | 74,1 | 14,8 |
| 13 | | F | | | 15 | 47,7 | 1,52 | 20,6 | Apto | 10:00 | 31,5 | 14 | 32 | 12 | 85 | 125 | 51 | 37,0 | 100,0 | 34,0 | 85 | SS | 100 | 54,2 | 10,8 |
| 14 | | F | 07/04/2007 | | 15 | 46,0 | 1,56 | 18,9 | Apto | 10:14 | 25,8 | 24 | 63 | 14 | 95 | 131 | 54 | 42,0 | 100,0 | 44,0 | 100 | SS | 100 | 63,1 | 12,6 |
| 15 | | M | 30/08/2007 | | 15 | 63,2 | 1,75 | 20,6 | Apto | 7:40 | 82,3 | 47 | 100 | 10 | 30 | 199 | 100 | 19,0 | 45,0 | 23,0 | 65 | SS | 100 | 77,4 | 15,5 |
| 16 | | F | 20/02/2007 | | 15 | 50,4 | 1,65 | 18,5 | Apto | | #N/D | | #N/D | | 0 | | #N/D | #N/D | | #N/D | | | 50 | #N/D | #N/D |
| 17 | | F | 22/03/2007 | | 15 | 56,4 | 1,62 | 21,5 | Apto | 11:17 | 0,0 | 18 | 50 | 10 | 75 | 125 | 51 | 30,0 | 48,5 | 32,0 | 65 | SS | 100 | 42,4 | 8,5 |
| 18 | | F | 10/06/2007 | | 15 | 79,5 | 1,61 | 30,7 | A melhorar | 10:24 | 21,5 | 33 | 98 | 10 | 75 | 145 | 64 | 37,0 | 100,0 | 34,0 | 85 | SS | 100 | 67,5 | 13,5 |
| 19 | | F | | | 14 | 81,3 | 1,58 | 32,6 | A melhorar | 11:10 | 0,0 | 33 | 100 | 2 | 10 | 125 | 51,5 | 39,0 | 100,0 | 40,0 | 100 | SS | 100 | 51,7 | 10,3 |
| 20 | | F | 19/04/2007 | | 15 | 52,3 | 1,65 | 19,2 | Apto | 11:17 | 0,0 | 33 | 98 | 2 | 10 | 140 | 59 | 33,0 | 75,0 | 32,0 | 65 | SS | 100 | 47,4 | 9,5 |
| 21 | | M | 04/05/2007 | | 15 | 95,0 | 1,84 | 28,1 | A melhorar | 8:03 | 70,9 | 19 | 40 | 15 | 48 | 197 | 96 | 28,0 | 90,0 | 33,0 | 100 | SS | 100 | 67,3 | 13,5 |
| 22 | | M | 08/08/2006 | | 16 | 54,2 | 1,74 | 17,9 | Apto | 9:58 | 18,5 | 46 | 100 | 11 | 25 | 161 | 35 | 14,0 | 20,0 | 13,0 | 15 | SS | 100 | 45,4 | 9,1 |
| 23 | | F | 27/06/2007 | | 15 | 50,2 | 1,63 | 18,9 | Apto | 11:17 | 0,0 | 25 | 65 | 3 | 15 | 160 | 90 | 27,0 | 35,0 | 30,0 | 48,5 | SS | 100 | 38,8 | 7,8 |
| 24 | | M | | | | | | #DIV/0! | #DIV/0! | | #N/D | | #N/D | | #N/D | #N/D | | #N/D | | #N/D | | | 50 | #N/D | #N/D |
| 25 | | M | 19/11/2007 | | 14 | 57,2 | 1,76 | 18,5 | Apto | 7:44 | 90,9 | 29 | 70 | 22 | 88 | 185 | 100 | 27,0 | 85,0 | 25,0 | 75 | SS | 100 | 85,0 | 17,0 |
| 26 | | M | 28/07/2007 | | 15 | 72,9 | 1,77 | 23,3 | A melhorar | 8:13 | 65,9 | 45 | 98 | 10 | 30 | 171 | 56 | 24,0 | 70,0 | 25,0 | 75 | SS | 100 | 70,2 | 14,0 |
| 27 | | F | 06/08/2007 | | 15 | 64,1 | 1,65 | 23,5 | Apto | 10:06 | 28,8 | 23 | 60 | 9 | 70 | 138 | 57,5 | 35,0 | 95,0 | 33,0 | 75 | SS | 100 | 57,7 | 11,5 |

Anexo 23 – Avaliação diagnóstica modalidade gímnica - Ensino Secundário

| Ano Letivo 2022/2023 | | Elementos gímnicos | | | | | | Média total (0-100) |
|----------------------|------|--------------------|---|---|-----------------------------|-----------------------|--|---------------------|
| Turma: 10ªA | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| Nº | Nome | Equilíbrio (Avião) | Acrobática 1 (Rolamento à frente Engrupado, Ml afastados e saltado) | Acrobática 2 (Rolamento à retaguarda engrupado, Ml afastados) | Acrobática 3 (A.F.I e Roda) | Flexibilidade (Ponte) | Saltos (Pineta/Meia Pineta/ Salto c/Afastamento Lat.M.I.) | |
| 1 | A | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 11,1 |
| 2 | B | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13,3 |
| 3 | C | 3 | 2,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2 | 13,3 |
| 4 | D | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 14,4 |
| 5 | A | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14,4 |
| 6 | B | 3 | 2 | 1,5 | 2 | 3 | 3 | 16,1 |
| 7 | C | | | | | | | 11,0 |
| 8 | D | 2 | 1,3 | 1 | 1 | 1 | 2,5 | 9,8 |
| 9 | A | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 10,0 |
| 10 | B | 2 | | | | 2 | 3 | 15,6 |
| 11 | C | 3 | 2 | 1,5 | 1 | 3 | 1,5 | 13,3 |
| 12 | D | 3 | 1,5 | 1 | 1 | 3 | 3 | 13,9 |
| 13 | A | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 14,4 |
| 14 | B | 3 | 1,5 | 1,5 | 2,5 | 3 | 3 | 16,1 |
| 15 | C | 2 | 2,3 | 2 | 1,5 | 2 | 3 | 14,2 |
| 16 | D | | | | | | | 13,0 |
| 17 | A | 2 | 1,5 | 1 | 1 | 3 | 1,5 | 11,1 |
| 18 | B | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 3 | 2,5 | 13,3 |
| 19 | C | 3 | 2,5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 16,1 |
| 20 | D | 3 | 1,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2 | 12,2 |
| 21 | A | 2 | 1,3 | 2 | 1 | 3 | 2,5 | 13,1 |
| 22 | B | 2 | 1,3 | 1,5 | 1 | 1 | 3 | 10,9 |
| 23 | C | 3 | | | | 2 | | 16,7 |
| 24 | D | | | | | | | #DIV/0! |
| 25 | A | 2 | 1,7 | 2 | 1,5 | 2 | 3 | 13,6 |
| 26 | B | 3 | 1,7 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 12,4 |
| 27 | C | 2 | 1,5 | 1,5 | 1 | 3 | 2,5 | 12,8 |

Anexo 24 - Avaliação diagnóstica modalidade de pavilhão - Ensino Secundário

| Avaliação Diagnóstica de Voleibol | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|------------------------------------|---------------------|--|-------------------|--------------------|---|-----------------------------|--------------------------------|---------------|
| Ano Letivo 2022/2023 | | Habilidades Motoras | | Situação de jogo de competição (10ª - 1x1/2x2) | | | | | | Classificação |
| Turma: 10ªA | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| Nº | Nome | Toque de dedos (em cooperação 1/1) | Serviço (por baixo) | Início do jogo (Serviço e direção da bola) | 1º Toque Recepção | 2º Toque Transição | Finalização (Passe direcionado, remate) | Posicionamento Posição Base | Conhecimento de regras de jogo | |
| 1 | A | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 2 | B | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 3 | C | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 7,5 |
| 4 | D | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14,16667 |
| 5 | A | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 11,66667 |
| 6 | B | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 10,83333 |
| 7 | C | | | | | | | | 1,8 | 12 |
| 8 | D | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 18,33333 |
| 9 | A | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 10 | B | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 14,16667 |
| 11 | C | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 11,66667 |
| 12 | D | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 13,33333 |
| 13 | A | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 11,66667 |
| 14 | B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,66667 |
| 15 | C | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 17,5 |
| 16 | D | | | | | | | | 1,35 | 9 |
| 17 | A | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 12,5 |
| 18 | B | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 12,5 |
| 19 | C | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 11,66667 |
| 20 | D | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 11,66667 |
| 21 | A | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14,16667 |
| 22 | B | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 14,16667 |
| 23 | C | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 9,16667 |
| 24 | D | | | | | | | | | #DIV/0! |
| 25 | A | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 12,5 |
| 26 | B | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 18,33333 |
| 27 | C | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 11,66667 |

Anexo 25 - Avaliação sumativa da aptidão física - Ensino Secundário

Avaliação Sumativa de Aptidão Física

| Turma 10ªA | | Gênero | Data de Nascimento | Idade | | Componente Morfológica | | | Resistência | | Força Média | | Força Superior | | Força Inferior | | Flexibilidade | | | | | Média total (0-100) | Média total (0-20) | | |
|------------|------|--------|--------------------|-------|----|------------------------|------------|------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------------|--------|----------------|------|---------------|------|-----------|------|------|---------------------|--------------------|------------------|------|
| | | | | | | Peso (kg) | Altura (m) | IMC | Milha | Abdominal | Flexões MS | Salto Hor. | Senta e alcança | Ombros | tempo | nota | resultado | nota | resultado | nota | nota | | | resultado (dir.) | nota |
| Nº | Nome | Gênero | Data de Nascimento | Hj | 1º | peso | altura | imc | 30 | 6 | 25 | 5 | 15 | 3 | 10 | 2 | 7,5 | 1,5 | 7,5 | 1,5 | 5 | 1 | 100,0 | 20 | |
| 1 | A | M | 02/07/2007 | 15 | 15 | 64,1 | 1,71 | 21,3 | Apto | 9,48 | 25,4 | 27 | 55 | 15 | 48 | 157 | 41 | 13,0 | 15,0 | 14,0 | 20 | SS | 100 | 40,3 | 8,1 |
| 2 | B | F | 28/08/2006 | 16 | 16 | 58,7 | 1,57 | 23,8 | Apto | 9,17 | 51,0 | 18 | 50 | 11 | 75 | 120 | 44 | 29,0 | 45,0 | 30,0 | 48,5 | SS | 100 | 55,5 | 11,1 |
| 3 | C | F | 30/11/2007 | 15 | 15 | 49,3 | 1,58 | 19,7 | Apto | 9,45 | 37,7 | 35 | 100 | 12 | 85 | 164 | 98 | 39,0 | 100,0 | 40,0 | 100 | SS | 100 | 78,9 | 15,8 |
| 4 | D | F | 26/10/2007 | 15 | 15 | 45,9 | 1,54 | 19,4 | Apto | 9,45 | 37,7 | 26 | 68 | 18 | 100 | 144 | 63 | 21,0 | 5,0 | 20,0 | 0 | SS | 100 | 55,0 | 11,0 |
| 5 | A | F | 02/07/2007 | 15 | 15 | 49,8 | 1,58 | 19,9 | Apto | 9,20 | 47,4 | 22 | 58 | 18 | 100 | 140 | 59 | 30,0 | 48,5 | 28,0 | 40 | SS | 100 | 61,2 | 12,2 |
| 6 | B | F | 05/03/2007 | 15 | 15 | 44,2 | 1,53 | 18,9 | Apto | 10,17 | 24,2 | 28 | 75 | 5 | 30 | 139 | 58 | 24,0 | 20,0 | 26,0 | 30 | SS | 100 | 45,1 | 9,0 |
| 7 | C | F | 31/12/2007 | 14 | 14 | 49,7 | 1,66 | 18,0 | Apto | #N/D | #N/D | #N/D | 0 | | | | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | SS | 100 | #N/D | #N/D | |
| 8 | D | M | 19/11/2007 | 15 | 15 | 101,9 | 1,81 | 31,1 | A melhorar | 9,30 | 32,7 | 45 | 98 | 23 | 80 | 178 | 63 | 33,0 | 100,0 | 28,0 | 90 | SS | 100 | 71,9 | 14,4 |
| 9 | A | M | 19/09/2007 | 15 | 15 | 62,8 | 1,75 | 20,5 | Apto | 7,26 | 89,1 | 45 | 98 | 20 | 70 | 185 | 72 | 30,0 | 100,0 | 28,0 | 90 | NS | 50 | 85,7 | 17,1 |
| 10 | B | M | 20/08/2007 | 15 | 15 | 59,3 | 1,76 | 19,1 | Apto | 7,37 | 83,6 | 31 | 65 | 18 | 60 | 199 | 100 | 22,0 | 60,0 | 22,0 | 60 | SS | 100 | 74,3 | 14,9 |
| 11 | C | F | 15/03/2007 | 15 | 15 | 49,2 | 1,54 | 20,7 | Apto | 9,12 | 50,0 | 39 | 100 | 20 | 100 | 131 | 54 | 32,0 | 65,0 | 36,0 | 100 | SS | 100 | 77,8 | 15,6 |
| 12 | D | F | 19/08/2007 | 15 | 15 | 62,7 | 1,67 | 22,5 | Apto | 8,44 | 85,0 | 30 | 85 | 12 | 85 | 160 | 90 | 29,0 | 45,0 | 26,0 | 30 | SS | 100 | 79,1 | 15,8 |
| 13 | A | F | 11/09/2007 | 15 | 15 | 48,4 | 1,53 | 20,7 | Apto | 9,45 | 37,7 | 20 | 54 | 16 | 100 | 143 | 62 | 35,0 | 95,0 | 35,0 | 95 | SS | 100 | 65,3 | 13,1 |
| 14 | B | F | 07/04/2007 | 15 | 15 | 47,7 | 1,56 | 19,6 | Apto | 9,47 | 36,9 | 30 | 85 | 18 | 100 | 142 | 61 | 42,0 | 100,0 | 42,0 | 100 | SS | 100 | 73,4 | 14,7 |
| 15 | C | M | 30/08/2007 | 15 | 15 | 60,6 | 1,76 | 19,6 | Apto | 8,00 | 72,3 | 46 | 100 | 26 | 88 | 199 | 100 | 14,0 | 20,0 | 18,0 | 40 | SS | 100 | 79,4 | 15,9 |
| 16 | D | F | 20/02/2007 | 15 | 15 | 52,7 | 1,73 | 17,6 | Apto | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | #N/D | SS | 100 | #N/D | #N/D |
| 17 | A | F | 22/03/2007 | 15 | 15 | 57,9 | 1,62 | 22,1 | Apto | 11,17 | 0,0 | 23 | 60 | 6 | 40 | 135 | 56 | 32,0 | 65,0 | 36,0 | 100 | SS | 100 | 44,0 | 8,8 |
| 18 | B | F | 10/06/2007 | 15 | 15 | 77,3 | 1,61 | 29,8 | A melhorar | 10,24 | 21,5 | 30 | 85 | 13 | 90 | 151 | 72 | 37,0 | 100,0 | 37,0 | 100 | SS | 100 | 68,4 | 13,7 |
| 20 | C | F | 19/04/2007 | 15 | 15 | 51,8 | 1,65 | 19,0 | Apto | 9,17 | 48,2 | 38 | 100 | 15 | 100 | 142 | 61 | 30,0 | 48,5 | 32,0 | 65 | SS | 100 | 74,1 | 14,8 |
| 21 | D | M | 04/05/2007 | 15 | 15 | 96,0 | 1,85 | 28,0 | A melhorar | 7,45 | 80,0 | 40 | 88 | 13 | 44 | 194 | 90 | 33,0 | 100,0 | 33,0 | 100 | SS | 100 | 81,6 | 16,3 |
| 22 | A | M | 08/08/2006 | 16 | 16 | 54,2 | 1,75 | 17,7 | Apto | 9,58 | 18,5 | 41 | 90 | 10 | 23 | 172 | 46 | 13,0 | 15,0 | 14,0 | 20 | SS | 100 | 43,7 | 8,7 |
| 23 | B | F | 27/06/2007 | 15 | 15 | 52,4 | 1,64 | 19,5 | Apto | 10,42 | 13,8 | 25 | 65 | 4 | 20 | 158 | 86 | 30,0 | 48,5 | 30,0 | 48,5 | SS | 100 | 44,3 | 8,9 |
| 24 | C | M | 19/11/2007 | 15 | 15 | 57,7 | 1,76 | 18,6 | Apto | 7,26 | 89,1 | 40 | 88 | 30 | 95 | 185 | 72 | 27,0 | 85,0 | 27,0 | 85 | SS | 100 | 87,9 | 17,6 |
| 25 | D | M | 28/07/2007 | 15 | 15 | 71,5 | 1,79 | 22,3 | Apto | 8,13 | 65,9 | 40 | 88 | 22 | 77 | 192 | 86 | 23,0 | 65,0 | 24,0 | 70 | SS | 100 | 77,0 | 15,4 |
| 26 | A | F | 06/08/2007 | 15 | 15 | 54,0 | 1,66 | 19,6 | Apto | 9,51 | 35,4 | 42 | 100 | 14 | 95 | 136 | 66,5 | 35,0 | 95,0 | 34,0 | 85 | SS | 100 | 74,0 | 14,8 |

| Nota dos testes | Correção Técnica | Cooperação | Persistência | Final Aptidão Física |
|-----------------|------------------|------------|--------------|----------------------|
| 60% | 30% | 5% | 5% | 100% |
| 4,8 | 4 | 5 | 4 | 11,4 |
| 6,7 | 4 | 5 | 4 | 13,3 |
| 9,5 | 4 | 5 | 4 | 16,1 |
| 6,6 | 4,5 | 5 | 4 | 13,8 |
| 7,3 | 4,5 | 5 | 4 | 14,5 |
| 5,4 | 4 | 5 | 3,5 | 11,9 |
| #N/D | | | | #N/D |
| 8,6 | 4 | 5 | 4 | 15,2 |
| 10,3 | 5 | 5 | 4 | 18,1 |
| 8,9 | 5 | 5 | 4 | 16,7 |
| 9,3 | 4,5 | 5 | 4 | 16,5 |
| 9,5 | 4,5 | 5 | 4 | 16,7 |
| 7,8 | 4,5 | 5 | 4 | 15,0 |
| 8,8 | 4,5 | 5 | 4 | 16,0 |
| 9,5 | 4,5 | 5 | 4 | 16,7 |
| #N/D | | | | #N/D |
| 5,3 | 4 | 5 | 3,5 | 11,8 |
| 8,2 | 4 | 5 | 4 | 14,8 |
| 8,9 | 4 | 5 | 3,5 | 15,4 |
| 9,8 | 5 | 5 | 4,5 | 17,7 |
| 5,2 | 4 | 5 | 3,5 | 11,7 |
| 5,3 | 4 | 5 | 3,5 | 11,8 |
| 10,6 | 5 | 5 | 4,5 | 18,5 |
| 9,2 | 5 | 5 | 4 | 17,0 |
| 8,9 | 4,5 | 5 | 4 | 16,1 |

Anexo 26 - Avaliação sumativa modalidade ginástica - Ensino Secundário

| Avaliação Sumativa de Ginástica de Solo (10º ano) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|--------------|------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------|------|------|-------|-------|---------------|
| Ano Letivo 2022/23 | | Comum | | Sequência ginástica | | | | | | | | | | Classificação |
| Turma: 10ºA | | 5 | 5 | 5 | | | | | 100% | 90% | 80% | 5 | | |
| Nº | Nome | Persistência | Cooperação | 1/1,5 Saltos Coreográficos | 0,5 Elementos de ligação | 0,5 Elementos de Equilíbrio | 0,5 Elementos de flexibilidade | 2,5/2 Elementos Acrobáticos | 0-20 | 0-18 | 0-16 | Ritmo | | |
| 1 | A | 3 | 3 | 0,7 | 0,5 | 0,4 | x | 0,65 | | | 1,80 | 3,5 | 11,30 | |
| 2 | B | 3 | 4,2 | 1 | 0 | 0,5 | 0,4 | 0,8 | | | 2,16 | 1 | 10,36 | |
| 3 | C | 4 | 4,5 | 1,3 | 0,4 | 0,45 | 0,25 | 1,55 | 4 | | | 2,5 | 14,95 | |
| 4 | D | 4 | 4,5 | 1,35 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 1,4 | | 3,74 | | 4 | 16,24 | |
| 5 | A | 4 | 4,5 | 1,2 | 0,4 | 0,35 | 0,4 | 1,25 | 3,60 | | | 3 | 15,10 | |
| 6 | B | 4 | 4 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,4 | | 3,96 | | 4 | 15,96 | |
| 7 | C | | | | | | | | | | | | AM | |
| 8 | D | 3 | 4 | 0,6 | 0,25 | 0,3 | x | 1,2 | | | 1,88 | 1 | 9,88 | |
| 9 | A | 3 | 4 | 0,5 | 0,1 | 0,35 | 0,2 | 1,35 | | 2,25 | | 1 | 10,25 | |
| 10 | B | 5 | 5 | 0,9 | 0,5 | 0,45 | 0,25 | 1,8 | 3,90 | | | 2,5 | 16,40 | |
| 11 | C | 4,5 | 4,5 | 1,5 | 0,5 | 0,35 | 0,35 | 1,75 | 4,45 | | | 4 | 17,45 | |
| 12 | D | 4,5 | 5 | 1,3 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 1,7 | 4,30 | | | 3 | 16,80 | |
| 13 | A | 4 | 4,5 | 1,5 | 0,5 | 0,45 | 0,4 | 1,75 | 4,60 | | | 4,2 | 17,30 | |
| 14 | B | 5 | 4,5 | 1,5 | 0,5 | 0,45 | 0,4 | 1,9 | 4,75 | | | 4 | 18,25 | |
| 15 | C | 2,5 | 4 | 1,2 | 0,3 | 0,25 | x | 1,75 | | | 2,80 | 1,2 | 10,50 | |
| 16 | D | | | | | | | | | | | | AM | |
| 17 | A | 4 | 4,2 | 1,2 | 0,4 | 0,35 | 0,3 | 1,3 | 3,55 | | | 3 | 14,75 | |
| 18 | B | 4,5 | 4,5 | 1,3 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 1,25 | 3,85 | | | 3,5 | 16,35 | |
| 20 | C | 4 | 4,5 | 1,2 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 1,2 | | 3,29 | | 1,5 | 13,29 | |
| 21 | D | 5 | 5 | 0,9 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 1,75 | 3,65 | | | 1 | 14,65 | |
| 22 | A | 2,5 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | 0 | 6,00 | |
| 23 | B | 2,5 | 4 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 0,35 | 1,25 | | 3,24 | | 1,5 | 11,24 | |
| 24 | C | 5 | 5 | 0,9 | 0,4 | 0,35 | 0,25 | 2,15 | 4,05 | | | 3 | 17,05 | |
| 25 | D | 3,5 | 3,5 | 0,9 | 0,4 | 0,4 | 0,25 | 1,75 | 3,70 | | | 1,2 | 11,90 | |
| 26 | A | 5 | 4,5 | 1 | 0,35 | 0,4 | 0,35 | 1,5 | 3,60 | | | 2,5 | 15,60 | |

Anexo 27 - Avaliação sumativa modalidade de pavilhão - Ensino Secundário

| Ano Letivo 2022/23 | | Comum | | | Correção técnica | | | | Jogo | Classificação |
|--------------------|--|------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|---------|----------|-----------------------|-------|---------------|
| Turma: 10ºA | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Nº | Nome | Cooperação | Aplicação de regras de jogo | Persistência | Posicionamento/movimentação | Serviço | Recepção | Transição/Finalização | | |
| 1 | André Filipe Costa Cardona | 4 | 3,5 | 3 | 4 | 4 | 2,5 | 2,5 | 13,00 | 13,2 |
| 2 | Andreia Filipa Almeida Esteves | 4 | 4 | 4 | 3,3 | 3,5 | 3,3 | 2,5 | 12,60 | 14,6 |
| 3 | Anita dos Santos Prior (20) | 4 | 3,5 | 4,2 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 15,50 | 15,5 |
| 4 | Carolina Dias Santos | 4 | 4 | 4,5 | 4 | 4 | 4,3 | 4,3 | 16,60 | 16,7 |
| 5 | Catarina Cunha Castelleiro (20) | 4 | 3,5 | 4,5 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 15,00 | 15,5 |
| 6 | Catarina da Mata e Espírito Santo | 4 | 4 | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3 | 12,50 | 14,3 |
| 7 | Daniela Pimenta Lemos | AM | AM | AM | AM | AM | AM | AM | AM | AM |
| 8 | David Martins Farias (16) | 4 | 4 | 5 | 4,5 | 4,5 | 4 | 4,5 | 17,50 | 17,3 |
| 9 | Duarte Matias Pais Casaca (18) | 4 | 3,5 | 4 | 3,8 | 4 | 4 | 3 | 14,80 | 15,1 |
| 10 | Gonçalo Santos Almeida | 5 | 4 | 5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 18,00 | 18,4 |
| 11 | Inês Saraiva Madeira | 4,3 | 4 | 4,5 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 15,50 | 16,4 |
| 12 | Isabela Vicente Gonçalves Jesus Faria (20) | 4,5 | 4 | 4,5 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 15,50 | 16,5 |
| 13 | Jéssica Lazorko Brito | 4,5 | 4 | 4,5 | 4,2 | 4,2 | 4 | 4 | 16,40 | 16,9 |
| 14 | Laura Duarte Patrício Tejada Nunes (18) | 4,3 | 3,5 | 4,5 | 3,8 | 3,8 | 4 | 3,3 | 14,90 | 15,8 |
| 15 | Leonardo Proença Silveira (16) | 4 | 4 | 4 | 4,3 | 4,3 | 4,5 | 4,3 | 17,40 | 16,6 |
| 16 | Margarida Rodrigues Campos | AM | AM | AM | AM | AM | AM | AM | AM | AM |
| 17 | Maria Benedita Lopes Pereira | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3 | 13,00 | 14,7 |
| 18 | Maria Leonor Duarte Silva | 4,5 | 4 | 4,5 | 4,3 | 4 | 4,5 | 4 | 16,80 | 17,1 |
| 20 | Mariana Prior Ribeiro | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,3 | 3,3 | 13,60 | 15,0 |
| 21 | Miguel Gabriel Caetano (20) | 5 | 4,5 | 4,8 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4 | 17,50 | 18,4 |
| 22 | Simão Venâncio Gonçalves | 4 | 3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 3,3 | 3,3 | 13,60 | 13,6 |
| 23 | Sofia Antunes Castelleiro (18) | 4 | 3 | 3,5 | 3,3 | 3,3 | 3 | 3 | 12,60 | 13,4 |
| 24 | Tiago Manuel Penafria Rosário (20) | 5 | 4 | 4,8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16,00 | 17,4 |
| 25 | Tomás Henrique de Matos Bravo | 4 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 5 | 5 | 19,00 | 18,1 |
| 26 | Victória Sofia Santos Neto (20) | 4 | 3,5 | 4,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 14,00 | 15,2 |

| Desenvolvimento Pessoal | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------|-----------|----------------|---------------|------------------|----------|------------|----------------------|--------------------|--------|----------|
| Só Jogo | Voleibol | Ginástica | Aptidão Física | Conhecimentos | Responsabilidade | Respeito | Cooperação | Iniciativa/Autonomia | Final Des. Pessoal | Nota | Final LP |
| 13,00 | 13,2 | 11,30 | 11,4 | 15 | 4,5 | 5 | 4 | 3 | 16,5 | 13,21 | 13 |
| 12,60 | 14,6 | 10,36 | 13,3 | 13 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3 | 17 | 13,58 | 14 |
| 15,50 | 15,5 | 14,95 | 16,1 | 16 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3,5 | 17,5 | 15,92 | 16 |
| 16,60 | 16,7 | 16,24 | 13,8 | 11 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3,5 | 17,5 | 15,60 | 16 |
| 15,00 | 15,5 | 15,10 | 14,5 | 8 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3,5 | 17,5 | 14,85 | 15 |
| 12,50 | 14,3 | 15,96 | 11,9 | 13 | 4 | 5 | 4,5 | 3 | 16,5 | 14,54 | 15 |
| AM | AM | AM | AM | AM | 5 | 5 | 4,5 | 3 | 17,0 | 14,80 | 15 |
| 17,50 | 17,3 | 9,88 | 15,2 | 14 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3,5 | 17,5 | 14,75 | 15 |
| 14,80 | 15,1 | 10,25 | 18,1 | 13 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3,5 | 17,5 | 14,75 | 15 |
| 18,00 | 18,4 | 16,40 | 16,7 | 15 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 17,14 | 17 |
| 15,50 | 16,4 | 17,45 | 16,5 | 13 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 16,66 | 17 |
| 15,50 | 16,5 | 16,80 | 16,7 | 11 | 4,6 | 5 | 4,7 | 4,7 | 19 | 16,57 | 17 |
| 16,40 | 16,9 | 17,30 | 15,0 | 9 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 16,06 | 16 |
| 14,90 | 15,8 | 18,25 | 16,0 | 20 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 17,30 | 17 |
| 17,40 | 16,6 | 10,50 | 16,7 | 10 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3 | 17 | 14,52 | 15 |
| AM | AM | AM | AM | AM | 5 | 5 | 4,5 | 3 | 17,0 | 14,41 | 14 |
| 13,00 | 14,7 | 14,75 | 11,8 | 15 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 14,81 | 15 |
| 16,80 | 17,1 | 16,35 | 14,8 | 14 | 4,7 | 5 | 4,7 | 4,7 | 19,1 | 16,536 | 17 |
| 13,60 | 15,0 | 13,29 | 15,4 | 12 | 4 | 5 | 4,5 | 3,5 | 17 | 14,75 | 15 |
| 17,50 | 18,4 | 14,65 | 17,7 | 16 | 4,5 | 5 | 5 | 4,5 | 19 | 17,19 | 17 |
| 13,60 | 13,6 | 6,00 | 11,7 | 10 | 4,5 | 5 | 4 | 3 | 16,5 | 11,56 | 12 |
| 12,60 | 13,4 | 11,24 | 11,8 | 14 | 4,5 | 5 | 4 | 3 | 16,5 | 13,21 | 13 |
| 16,00 | 17,4 | 17,05 | 18,5 | 18 | 4,5 | 5 | 5 | 4,5 | 19 | 17,91 | 18 |
| 19,00 | 18,1 | 11,90 | 17,0 | 15 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 16,02 | 16 |
| 14,00 | 15,2 | 15,60 | 16,1 | 10 | 4,5 | 5 | 4,5 | 4 | 18 | 15,52 | 16 |

Anexo 28- Exemplo de um teste escrito - Ensino Secundário

Secção 1 de 5

Ficha de Avaliação de Conhecimentos de Educação Física - 3º Período (10ºA)

Avaliação da área dos conhecimentos na disciplina de Educação Física - 3º Período

Email *

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

Nº *

Texto de resposta longa

Nome: *

Texto de resposta longa

Turma: *

Texto de resposta longa

Após a secção 1 Continuar para a secção seguinte

Secção 2 de 5

Completa as afirmações escolhendo os termos corretos (cada termo poderá ser utilizado mais do que uma vez).

Descrição (opcional)

Na _____ (1), Portugal encontra-se entre os países onde se pratica _____ (2) atividade física diária. Este comportamento é típico do estilo de vida _____ (3) e coloca em causa a tua _____ (4).

| | tecnolo... | Ásia | Europa | tecnoló... | saúde | atividad... | moderno | mais | menos |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Espaço 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Após a secção 2 Continuar para a secção seguinte

Secção 3 de 5

Classifica as afirmações como verdadeiras ou falsas.

Descrição (opcional)

O sedentarismo caracteriza-se por uma atividade física reduzida ou ausente. *

- Verdadeira
- Falsa

O sedentarismo está associado ao aumento da incidência de doenças como a obesidade, diabetes, colesterol e hipertensão arterial. *

- Verdadeira
- Falsa

A industrialização, a evolução da sociedade e a saúde das pessoas.



Descrição (opcional)



A industrialização é uma grande fonte de poluição e, por vezes, um fator _____ (1) para a prática de _____(2) e lazer. Muito do trabalho física que antes era necessário realizar no trabalho, é agora _____ (3) por maquinaria robótica. É cada vez mais importante, que as pessoas encontrem uma _____(4) de atividade física de modo a combater o aumento da inatividade física laboral.

*

| | limitativo | contribut... | atividades | atividade... | substituí... | qualidade | rotina | impleme... |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Espaço 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Alguns estudos científicos referem que as pessoas reduzem progressivamente o nível de atividade física a partir da adolescência. Isso não significa que a pessoa a longo prazo, perca flexibilidade articular, massa muscular e que haja um comprometimento do funcionamento de alguns órgãos.

*

- Verdadeira
- Falsa



Um estilo de vida fisicamente ativo, combate a atrofia muscular, permitindo ao sujeito manter uma boa densidade e espessura óssea, ter uma maior eficiência cardiovascular, um peso corporal equilibrado e conseqüentemente um menor risco de doenças provocadas pelo sedentarismo.

*

- Verdadeira
- Falsa



A importância do urbanismo na atividade física/saúde das pessoas.



Descrição (opcional)



O progresso das sociedades, a par do _____ (1), da industrialização, da _____ *
 (2) dos transportes, dos avanços _____ (3) e da utilização excessiva da _____
 (4), tornaram as nossas vidas _____(5) ativas.

| | menos | tecnolo... | urbanis... | sedenta... | evolução | mais | tecnoló... | saúde | atividad... |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Espaço 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espaço 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Indica qual a opção correta, relativamente à importância do urbanismo na atividade física/saúde das pessoas:

- A vida nas grandes cidades, com a automatização, leva ao indivíduo a gastar mais energia.
- Nos últimos anos, tem havido um maior investimento na construção de infraestruturas para a prática des...
- O urbanismo é irrelevante na projeção de cidades com infraestruturas para a prática física e desportiva.
- As pessoas, não se devem preocupar com o desenvolvimento das cidades, pois hoje em dia, é muito co...



Anexo 29 - Exemplo dos critérios de avaliação do teste escrito - Ensino Secundário


| Pergunta | Tipo | Valore parcial | Valor Total |
|----------|--------------------|----------------|-------------|
| P.1 | Preenchimento | 6 pts. | 24 pts. |
| P.2 | Verdadeiro e Falso | 20 pts. | 20 pts. |
| P.3 | Verdadeiro e Falso | 23 pts. | 23 pts. |
| P.4 | Verdadeiro e Falso | 20 pts. | 20 pts. |
| P.5 | Verdadeiro e Falso | 20 pts. | 20 pts. |
| P.6 | Preenchimento | 5 pts. | 30 pts. |
| P.7 | Escolha múltipla | 20 pts. | 20 pts. |
| P.8 | Preenchimento | 12 pts. | 48 pts. |

Anexo 30 - Avaliação sumativa para alunos com atestado médico - Ensino Secundário

| Avaliação Sumativa - Alunos com Atestado Médico (1º Período) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|---|---|--|--------------|-----|-----|--|--------------|-----|-----|---|---|--|------------------|----------|--------------|----------------------|--|--|---|-----|-----|----------------------|---|-----|-----|-------------------|---|-----|-----|------|-----|-----|---|-----|------|-----|-----|---|-----|------|-----|-----|---|---|------|------|-----|---|-----|------|------|------|---|-----|---|------|------|
| Nº | Ano Letivo 2022/2023 | Turma: 10ªA | Avaliação nas aulas | | | | | | | | | | | | Avaliação - Trabalho de Pesquisa (0-20) | Avaliação - Trabalho de Pesquisa (0-20) | Avaliação nas aulas, incluindo trabalho de pesquisa (0-20) | Responsabilidade | Respeito | Cooperação | Iniciativa/Autonomia | Classificação Final com Trabalho nos conhecimentos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Modalidade de Pavilhão - Arbitragem | | | | Modalidade de Pavilhão - Processo de Trabalho Individual | | | | Modalidade gimnica - Processo de Trabalho Individual | | | | | | | | | | | | Aptidão Física - Processo de Trabalho Individual | | | | Trabalho de Pesquisa | | | | Apresentação Oral | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | | | | | | | | | | 20 | | | | 20 | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Adequação | | | | Participação | | | | Participação | | | | Participação | | | | Completude | | | | Completude | | | | Avaliação - Trabalho de Pesquisa (0-20) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Coerência | | | | Autonomia | | | | Autonomia | | | | Autonomia | | | | Estruturação | | | | Estruturação | | | | Avaliação - Trabalho de Pesquisa (0-20) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Relacionamento | | | | Objetividade | | | | Objetividade | | | | Objetividade | | | | Rigor | | | | Rigor | | | | Avaliação - Trabalho de Pesquisa (0-20) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Consistência | | | | Reflexão | | | | Reflexão | | | | Reflexão | | | | Reflexão | | | | Reflexão | | | | Avaliação - Trabalho de Pesquisa (0-20) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | C | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 13,5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 14,1 | 4,5 | 3,5 | 4 | 3,5 | 15,5 | 4 | 4,5 | 3 | 3 | 14,5 | 4 | 3,5 | 4 | 4 | 15,5 | 14,5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3 | 17,0 | 14,7 |
| 16 | B | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | 3,5 | 3,4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,4 | 13,9 | 4,5 | 3,5 | 4 | 3,5 | 15,5 | 4 | 4,5 | 3 | 3 | 14,5 | 4,5 | 3,5 | 4 | 4 | 16 | 14,5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 3 | 17,0 | 14,3 | | | | | |

| Avaliação Sumativa - Alunos com Atestado Médico (1º Período) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|----------------------|------------|----------------------------|----------------|------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------------------|------------------|----------------|---|--|---|---|--|----------------------------|----------------------------|------|------|--|
| Nº | Nome | Ano Letivo 2022/2023 | Turma 10ªA | Teste Teórico (200 pontos) | | | | | | | | | | | | Classificação final do Teste Teórico (0-20) | Trabalho de Pesquisa - Escrita+Oral (0-20) | Classificação das Aulas (sem Trabalho de Pesquisa) (0-20) | Classificação das Aulas (com Trabalho de Pesquisa) (0-20) | Classificação da Área de Desenvolvimento Pessoal | Média total opção 1 (0-20) | Média total opção 2 (0-20) | | | |
| | | | | Conhecimentos (40 pontos) | | | | Atividades Físicas (100 pontos) | | | | | Aptidão Física (60 pontos) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 30 | 10 | 10 | 30 | 10 | 20 | 10 | 20 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | Escolha múltipla | Resposta curta | Verdadeiro/Falso | Preenchimento de Espaços | Afirmção Correta | Verdadeiro/Falso | Resposta Curta | Afirmção Correta | Verdadeiro/Falso | Correspondência | Afirmção Correta | Resposta curta | Resposta curta | Resposta curta | | | | | | | | |
| 7 | C | | | 10 | 7 | 10 | 10 | 0 | 17 | 5 | 10 | 23 | 6 | 20 | 10 | 0 | 10 | 13,8 | 15,0 | 14,14 | 14,5 | 17 | 14,8 | 14,8 | |
| 16 | B | | | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 13 | 5 | 10 | 26 | 6 | 20 | 5 | 0 | 10 | 11,5 | 15,25 | 14,06 | 14,5 | 17 | 14,4 | 14,0 | |

Anexo 31 - Exemplo de uma matriz de um teste escrito para alunos com atestado médico
- Ensino Secundário

|  | | | | |
|--|---|---|---|-----------|
| MATRIZ DE TESTE TEÓRICO – Alunos com Atestado Médico e alunos com opção b) de avaliação | | | | |
| Disciplina: Educação Física, 10º Ano DURAÇÃO DA PROVA: 60 MINUTOS | | Conteúdos: Conhecimentos, Atividades Físicas e Aptidão Física ANO LETIVO 2022/2023 3º Período | | |
| Conteúdos | Objetivos/Competências | Estrutura | Cotações | |
| Área dos Conhecimentos | "Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades." <i>in</i> aprendizagem essenciais, "articulação com o perfil do aluno" | Grupo I | - 1 questão de completar espaços -1 questões de resposta curta | 40 pontos |
| Área das Atividades Físicas | Corfebol - Conhecer o objetivo do jogo. - Conhecer e aplicar as principais regras da modalidade. - Conhecer os principais gestos técnicos da modalidade, os seus critérios de êxito e erros comuns. - Entender, os exercícios aplicados em aula, de modo a conseguir explicar por palavras suas e sendo capaz de representar graficamente o mesmo. | Grupo II - Corfebol | - 1 questão de escolha múltipla - 1 questão de Verdadeiro e Falso (corrigindo as falsas) - 1 questão de desenvolvimento | 60 pontos |
| | Ginástica Acrobática - Identificar os tipos de elementos de Pares, e os grupos de elementos técnicos individuais, abordados nas aulas. - Saber explicar, os critérios de execução da coreografia de ginástica acrobática, assim como, as regras e orientações da mesma. - Identificar as principais pegas utilizadas na ginástica acrobática, abordadas na aula. | Grupo III – Ginástica Acrobática | - 1 questão de escolha múltipla - 1 questão de Verdadeiro e Falso - 1 questão de desenvolvimento | 60 pontos |
| Aptidão Física | - Conhecer e identificar as Capacidades Motoras, associando-as com a bateria de testes aplicada nas aulas (<i>FITescola@</i>); - Descrever a realização dos testes aplicados em aula e identificar os objetivos de cada um deles, bem como os valores de referência para a zona saudável de Aptidão Física. | Grupo IV | 1 questão de Verdadeiro e Falso (Corrigindo as falsas) 1 questões resposta de desenvolvimento 1 questão de resposta curta | 40 pontos |

Professor(a): Nilza Duarte e Rodrigo Gonçalves

Anexo 32 - Exemplo teste escrito para alunos com atestado médico -Ensino Secundário

| |
|--|
| Nome: _____ N.º: _____ Turma: _____ |
| Classificação: _____ Assinatura do/a EE: _____ |

Ficha de Avaliação de Conhecimentos - 3º Período

Lê as questões atentamente antes de dares a resposta.

Grupo I – Área dos conhecimentos

(40 pontos)

(30 pontos) 1. Completa as afirmações escolhendo os termos corretos (cada termo poderá ser utilizado mais do que uma vez).

| | | | |
|------------------|-----------|------------|--------------|
| tecnológicos | urbanismo | tecnologia | mais |
| menos | Ásia | Europa | moderno |
| evolução | saúde | vida | sedentarismo |
| industrialização | energia | exercício | diária |

- a) O progresso das sociedades, a par do _____, da industrialização, da _____ dos transportes, dos avanços _____ e da utilização excessiva da _____, tornaram as nossas vidas _____ ativas.
- b) Na _____, Portugal encontra-se entre os países onde se pratica _____ atividade física - _____. Este comportamento é típico do estilo de vida _____ e coloca em causa a tua _____.

(10 pontos) 2. Pensando na mobilidade em curtas e médias distâncias, dentro das cidades, indica um modo de combater o sedentarismo, aumentando a tua atividade física de forma simples, económica e sustentável.

Grupo II – Atividades Físicas (Corfebol)
(60 pontos)

(10 pontos) 1. Escolhe a frase que melhor caracteriza a modalidade de Corfebol.

- a) O Corfebol é uma modalidade desportiva coletiva.
- b) O Corfebol é uma modalidade desportiva coletiva, mista.
- c) O Corfebol é uma modalidade desportiva mista.

(20 pontos) 2. Assinala com **V** se a afirmação for verdadeira e com **F** se a afirmação for falsa.

- a) No Corfebol, cada equipa possui 8 elementos em campo, obrigatoriamente rapazes e raparigas, com pelo menos 2 rapazes ou 2 raparigas em campo.
- b) No Corfebol uma equipa dispõe de um tempo máximo de 30 segundos para atacar o cesto.
- c) No Corfebol considera-se bola fora sempre que a bola toca qualquer ponto das linhas laterais ou das linhas finais.
- d) No Corfebol, na reposição da bola em jogo, os jogadores em campo têm de estar a pelo menos 3 metros do jogador com bola.
- e) No Corfebol é possível marcar golo de qualquer parte do campo, desde que não exista a posição de “defendido”.

(30 pontos) 3. Escolhe um exercício aplicado em aula, indicando qual foi o objetivo do mesmo, 3 critérios de êxito, 2 erros que são comuns serem realizados pelos teus colegas.

Objetivo:

Critérios de Êxito:

1) _____

2) _____

3) _____

Erros Comuns:

1) _____

2) _____

Grupo III – Atividades Físicas (Ginástica Acrobática)

(60 pontos)

(15 pontos) 1. Escolhe a opção que indica corretamente os tipos de posições que os ginásticos na Ginástica Acrobática podem assumir:

- a) Base, Volante, Mediana.
- b) Volante, Base, Meia-Base.
- c) Base, Volante, Intermédio.
- d) Base, Volante e 2º Base.

(25 pontos) 2. Assinala com **V** se a afirmação for verdadeira e com **F** se a afirmação for falsa.

- a) Na Ginástica Acrobática abordada no 10º Ano, a coreografia pode ter até 3 minutos de execução.
- b) Na Ginástica Acrobática abordada no 10º Ano, cada grupo só pode ter 5 elementos.
- c) Na Ginástica Acrobática abordada no 10º Ano, cada elemento deve obrigatoriamente realizar 4 elementos de pares de Equilíbrio e 2 elementos de pares Dinâmicos.
- d) Na Ginástica Acrobática abordada no 10º Ano, cada elemento deve obrigatoriamente realizar em 2 elementos técnicos individuais.
- e) A relação entre os tempos da música e a execução dos elementos de Ginástica Acrobática é um fator pouco importante, porque não é algo avaliado pelo júri. É unicamente simbólico.

(20 pontos) 3. Responde, de forma objetiva e sucinta, a importância das pegas e refere 2 tipos de pegas.

Grupo IV – Aptidão Física

(40 pontos)

(20 pontos) 1. Assinala com **V** se a afirmação for verdadeira e com **F** se a afirmação for falsa.

Corrige as falsas.

- a) No teste da milha, um tempo menor equivale a uma melhor flexibilidade.
- b) A zona saudável no teste dos abdominais, para jovens de 16 anos é de 23 para rapazes e de 18 para raparigas.
- c) O teste “senta e alcança” permite avaliar a força dos membros inferiores (MI).

(10 pontos) 2. Explica, por palavras tuas, qual a importância de realizar um aquecimento completo?

(10 pontos) 2. Indica, 2 erros comuns na realização do teste de abdominais:

1) _____

2) _____

Anexo 33- Exemplo dos critérios de avaliação do teste escrito para alunos com atestado médico - Ensino Secundário

Grupo I – Área dos conhecimentos

(40 pontos)

Pergunta 1 - 30 pontos

R: 1º : Urbanismo; 2º : evolução; 3º : tecnológicos; 4º : tecnologia; 5º : menos; 6º : Europa; 7ª : menos; 8ª : diária; 9ª : moderno; 10º : saúde.

Critério de correção : Por cada espaço corretamente preenchido, são contabilizados 3 pontos.

Pergunta 2 - 10 pontos

R: Um modo de combater o sedentarismo, aumentando a tua atividade física de forma simples, económica e sustentável é a utilização da bicicleta como meio de transporte.

Critério de correção : Bicicleta, andar a pé, patins ou qualquer meio de transporte não poluente e que exija algum esforço físico na sua utilização.

Grupo II – Atividades Físicas (Corfebol)

(60 pontos)

Pergunta 1 – 20 Pontos

R: O Corfebol é uma modalidade desportiva coletiva, mista. 10 pontos

Pergunta 2 – 20 pontos

A) R: F ; B) R: V ; C) R: V; D) R: F; E) R: F

Pontuação : Nas respostas Verdadeiras, cada correta é pontuado com 4 pontos. Nas respostas Falsas, cada correta é pontuado com 3 pontos e caso a justificação esteja correta, é pontuada com 1 ponto.

Pergunta 3 - 30 pontos

R: Corte em V com lançamento. Objetivo: desenvolver a desmarcação em V consecutivamente treinar a finalização do lançamento.

Critérios de Êxito:

Passar para o colega, de forma tensa. Corte para o cesto com mudança de velocidade. Abertura em V a olhar para a bola, com as mãos a apontar para o local de receção e pronto a receber e lançar.

Erros Comuns:

Cortar sempre à mesma velocidade. Não olhar para a bola.

Pontuação : Objetivo – 10 pontos; Critérios de êxito – Cada um vale 3 pontos, se acertar os 3 tem um bônus de 1 ponto. Erros comuns: Cada erro correto vale 5 pontos

Grupo III – Atividades Físicas (Ginástica Acrobática)

(60 pontos)

Pergunta 1 - 15 pontos

R: Base, Volante, Intermédio.

Pergunta 2 - 25 pontos

A) R:F; B) R:F; C) R:V; D) R: F; E) R:F

Pontuação : Nas respostas Verdadeiras, cada correta é pontuado com 5 pontos. Nas respostas Falsas, cada correta é pontuado com 3 pontos e caso a justificação esteja correta, é pontuada com 2 ponto

Pergunta 3 - 20 pontos

R: Pegas de Pulsos e Pega Mão/Pé

Justificação: A pega é a forma de sustentar as figuras na ginástica acrobática, pois a partir delas, os ginastas conseguem suportar, fixar ou puxar os colegas. É importante conhecer os tipos de pegas existentes, pois desta forma, os ginastas conseguem elaborar as figuras com mais segurança.

Pontuação : Cada Pega (nome): correta - 5 pontos; Justificação: Correta – 10pontos e incompleta 5 pontos.

Grupo IV – Aptidão Física

(40 pontos)

Pergunta 1 - 20 pontos

A) R: F; B) R:F; C) R:F

Pontuação : Nas respostas Falsas, cada correta é pontuado com 3 pontos e caso a justificação esteja correta, é pontuada com 3 pontos. Caso o aluno acerte as 3 afirmações, justificando as mesmas corretamente, obtém um bónus de 2 pontos.

Pergunta 2 - 10 pontos

R: A importância de realizar um aquecimento completo, relaciona-se com dois fatores. O primeiro é o aumento da temperatura corporal, através da contração muscular, preparando os músculos e o corpo para a prática desportiva mais intensa. O segundo fator, relaciona-se com o aquecimento do corpo para exercícios de maior amplitude de movimento.

Pergunta 3 - 10 pontos

R: Retirar os pés do chão. Balanço com os braços na subida.

Desporto Escolar


2022/2023

Basquetebol Masculinos
Prof^a. Nilza Duarte
3^o feira e 5^o feira - 16h45/18h15
4^o feira - 15h00/16h30

Basquetebol Femininos
Prof^a. Nilza Duarte
3^o feira e 5^o feira - 16h45/18h15
4^o feira - 15h00/16h30

Natação Misto
Prof. João Ferreira
4^o feira - 14h30/16h30
6^o feira - 14h30/16h30

Badminton Misto
Prof^a. Ana Esteves
2^o feira e 5^o feira - 14h15/15h00
4^o feira - 16h00/17h30


Escola Secundária
Campos Melo
made with PosterMyWall.com

FOR MORE INFORMATION VISIT
Inscribe-te com o teu Prof, de Educação Física


Anexo 35 - Informações da atividade de Desporto Escolar de Badminton - Torneio de Raquetes

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2022/2023

TORNEIO DE RAQUETES

| Classificações | | | |
|-----------------------|----------|--|----|
| 3º CICLO | | | |
| ██████████ | 7ºA | | 1º |
| ██████████ | 7º A | | 2º |
| ██████████ | 7º B | | 3º |
| ██████████ | 7º A | | 4º |
| ██████████ | 7º B | | 5º |
| ██████████ | 7º B | | 6º |
| ██████████ | 7º B | | 7º |
| ██████████ | 7º B | | 8º |
| Secundário Masculinos | | | |
| ██████████ | 12º A | | 1º |
| ██████████ | 10º C | | 2º |
| ██████████ | 10 D1/D2 | | 3º |
| ██████████ | 11º A | | 4º |
| ██████████ | 10 D1/D2 | | 5º |
| ██████████ | 12º A | | 6º |
| ██████████ | 10º A | | 7º |
| ██████████ | 10 D1/D2 | | 8º |
| Secundário Femininos | | | |
| ██████████ | 11º C | | 1º |
| ██████████ | 10º A | | 2º |

QUARTA-FEIRA, 12 DE OUTUBRO



**Escola Secundária
Campos Melo**

Anexo 36 - Informações da atividade de Desporto Escolar de Basquetebol – Torneio All-Star


Logo: **de** Desporto Escolar

Logo: REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022/2023

DESPORTO ESCOLAR



Resultados (Alunos ESCM)

| Circuito de Perícia | Resultado |
|---------------------|-------------------------|
| [REDACTED] | 1º lugar Inf/Inic. Fem. |
| [REDACTED] | 1º lugar Juv. Fem. |
| [REDACTED] | 1º lugar Inf/Inic Masc. |
| [REDACTED] | 1º Lugar Juv. Masc. |

| Concurso de Lances Livres | Resultado |
|---------------------------|--------------------|
| [REDACTED] | 1º lugar Feminino |
| [REDACTED] | 1º Lugar Masculino |

| Concurso de 3 pontos | Resultado |
|----------------------|--------------------|
| [REDACTED] | 1º lugar Feminino |
| [REDACTED] | 1º Lugar Masculino |

ORGANIZAÇÃO: GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Anexo 37 - Informações relativas à competição de Desporto Escolar de Basquetebol

| Jogo | Escola Visitada x Escola Visitante | Local | Data | Saída | Chegada | Escalão |
|------|---|----------------|--------|--------|---------|-------------------|
| 1 | ESCM x Escola secundária do Fundão | Pavilhão ESCM | 15/fev | 14:30h | 17:00h | Juvenis Masculino |
| 2 | Escola Básica Afonso Paiva x ESCM | Castelo Branco | 01/mar | 14:30h | 17:00h | Juvenis Feminino |
| 3 | Escola Secundária Quinta das Palmeiras x ESCM | Covilhã | 08/mar | 14:30h | 17:00h | Juvenis Masculino |
| 4 | ESCM x Escola Secundária Quinta das Palmeiras | Pavilhão ESCM | 22/mar | 14:30h | 17:00h | Juvenis Feminino |
| 5 | ESCM x Escola Secundária Frei Heitor Pinto | Pavilhão ESCM | 29/mar | 14:30h | 17:00h | Juvenis Masculino |

Anexo 38- Exemplo de um Plano de Treino de Desporto Escolar de Basquetebol

| - P L A N O D E T R E I N O - | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|------|
| PROFESSOR | Rodrigo R.G. | Local de Treino | Pavilhão ESCM | ANO/TURMA | ----- | | |
| DATA | 26/04/2023 | HORA | 15:05min | DURAÇÃO | 90 minutos | N.º DE ALUNOS | ---- |
| Modalidade | Basquetebol - Desporto Escolar | | | FUNÇÃO DIDÁTICA | Exercitação | | |
| MATERIAL | Bases com pinoco (8); Sinalizadores (10); Escada de coordenação (2); Cones (10); Bolas (20) | | | | | | |
| OBJETIVOS DE TREINO | <p>Habilidades Motoras: Lançamento na passada, lançamento em apoio, drible de progressão, drible de proteção; fintas; mudança de direção pela frente, mudança de direção entre pernas, mudança de direção por detrás das costas; passe de peito, passe picado, passe lateral, passe a uma mão.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade de reação; agilidade; coordenação; velocidade de aceleração, força rápida, força resistente</p> <p>Valências Psicossociais: Trabalho em equipa, cooperação, respeito, comunicação.</p> <p>Cultura Desportiva: Respeito pelos colegas.</p> | | | | | | |

| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO | ⊕ |
|--|--|--|---|-----|
| P A R T E I N I C I A L | <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos exploram o lançamento de forma livre. - Os alunos dispersos em frente ao professor ouvem atentamente as informações que lhes são transmitidas. | <p>Descrição: Lançamento livre (5´) + aquecimento articular (com conversa inicial)</p> <p>- O que vai ser trabalhado – Desenvolvimento do passe, drible e lançamento em apoio.</p> <p>1x1 em recuperação. Defensiva;</p> <p>2x1+1 e 3x2+1; Técnica de lançamento e jogo 5x5.</p> <p>Alunos: Lançam de forma livre. Posteriormente reúnem-se em meia-lua no meio do campo.</p> | <p>Drible de progressão</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordena o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo; - Contacta a bola com a mão aberta e os dedos estendidos; - Dribla a bola à frente do corpo (até ao nível da cintura); - Mantém o olhar dirigido para a frente; - Controla a bola em movimento. | 10´ |
| | <ul style="list-style-type: none"> -O aluno realiza o passe, tenso e direcionado para o colega. - O aluno após o passe, reage e corre para trás da fila à qual realizou o passe. - O aluno realiza o passe picado, de peito, de ombro, lateral, a 1 mão. - O aluno reage ao sinal sonoro do professor. | <p>Descrição: Aquecimento específico – Competição de passes em equipa</p> <p>Cada equipa deve realizar o máximo de passes num espaço de tempo específico.</p> <p>O passe para ser válido, o jogador deve estar atrás do cone e após passar, deve correr para trás da fila do outro lado.</p> <p>Alunos: Dividem-se em 2 equipas.</p> <p>Professor: Controla o tempo e valida os passes.</p> <p>A cada 2+ mudar o tipo de passe.</p> | <p>Passe de peito</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir da posição básica ofensiva, com olhar fixo para onde se vai passar a bola; - Bola segura com as duas mãos; -Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; - Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola; -Extensão dos M.S. na direção do alvo e rotação interna dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo); - Avanço de um dos apoios na direção do passe; | |

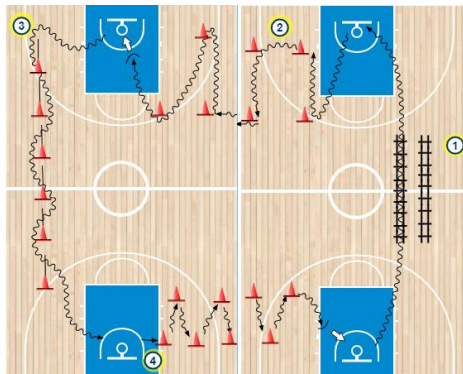


-O aluno realiza o circuito, respeitando a sua sequência e priorizando o desenvolvimento técnico dos gestos.

Descrição: Desenvolvimento de Skill de drible e lançamento

Os alunos devem realizar o percurso:

- 1 - coordenação + drible; lançamento eurostep;
- 2 - Drible lateral e frontal com mudança de direção; lançamento a 2 tempo em rotação;
- 3 - Slalom com mudanças de direção variadas; Lançamento a 1 tempo;
- 4 – Drible com coordenação membros superiores (tocar nos sinalizadores) + lançamento em suspensão;



- Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.

Passé picado

- Mesmas componentes críticas, alterando-se o comportamento da bola. No picado, pretende-se que haja um ressalto no chão, antes da recepção da bola. Ressalto não deve ser nem demasiado próximo (muita velocidade da bola e pouco tempo de reação do recetor), nem muito longe (pouca velocidade da bola e maior possibilidade de interceção).

Passé por cima da cabeça

- Partir de tripla ameaça, coloca o olhar fixo para onde se vai passar a bola;
 - Bola segura com as duas mãos;
 - Eleva os braços acima da cabeça;
 - Avança um dos apoios (normalmente o apoio do lado dominante);
 - Executa o passe com a rotação frontal do ombro e movimento dos pulsos e dos dedos, com ligeira flexão do tronco.

- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.

- Os atacantes com bola procuram finalizar rapidamente. Caso seja defendido, passam ao colega, procurando a finalização em 1x0.

-Os defensores, procuram prolongar o máximo possível o ataque, e se possível, cortar ou roubar a bola. Procuram também, defender os dois atacantes, cortando as linhas de passe e movimentando-se rapidamente entre eles.

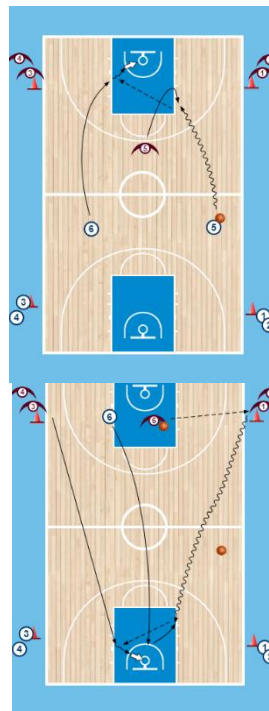
- O primeiro defensor, procura ganhar o máximo de tempo, de modo a possibilitar a recuperação defensiva do companheiro, ficando em situação de 2x2.

- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.

- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a

Descrição: 2X1+1

- Cada equipa tem dois cones laterais. A rotação é sempre realizada para os mesmos cones.
- Dois membros de uma equipa atacam e um membro da outra equipa defende.
- Após lançamento, o último atacante a tocar na bola vem defender rapidamente e o outro atacante realiza deita-se de barriga para baixo no chão e posteriormente, em recuperação defensiva, vai ajudar o colega a defender.
- O defesa, passa a bola para um dos seus companheiros nos cones e os dois membros no cone atacam o cesto contrário (já defendido pelo atacante que tocou em último na bola).
- A sequência de jogo é igual e repete-se a ordem de atacar, defender, cone.
- As movimentações para os cones, são realizadas sempre para os cones em que o seu grupo iniciou.



Lançamento em apoio

- Pés à largura dos ombros, com o pé da mão lançadora ligeiramente avançado.
 - M.I. fletidos e armação de uma posição de 90º entre o tronco e braço e 90º do cotovelo, com a elevação do mesmo à altura do ombro.
 - Realização do lançamento partindo dos pés (extensão do tornozelo e M.I), seguido da extensão do braço e antebraço, lançando a bola numa trajetória parabólica.
 - Flexão do pulso no momento final do lançamento, com afastamento da mão de apoio.

Lançamento na passada

- Iniciação do lançamento com a paragem do drible e introdução do primeiro apoio. Se for um lançamento no lado direito da tabela, deve ser colocado o primeiro apoio direito. Caso seja do lado esquerdo, deve ser o apoio esquerdo.
 - O primeiro passo deve ser longo e veloz na sua componente horizontal.
 - Posteriormente, com a bola controlada na zona da cintura,

obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.

- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.

Variante 1 – Caso os defensores consigam realizar a recuperação defensiva (2x2), ganham 10 pontos (5´).

Variante 2- Caso os atacantes consigam finalizar sem que os defensores tenham realizado a recuperação defensiva, ganham 10 pontos (5´).

Sem variante – (5´)

Alunos: Divididos em 4 grupos com 6 alunos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Professor: Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas.

Pausa para hidratação

- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.

- Os atacantes com bola procuram finalizar rapidamente. Caso seja defendido, passam ao colega, procurando a finalização em 2x1 ou 1x0.

-Os defensores, procuram prolongar o máximo possível o ataque, e se possível, cortar ou roubar a bola. Procuram também, defender os dois atacantes, cortando as linhas de passe e movimentando-se rapidamente entre eles.

- O primeiro defensor, procura ganhar o máximo de tempo, de modo a possibilitar a recuperação defensiva do companheiro, ficando em situação de 2x2.

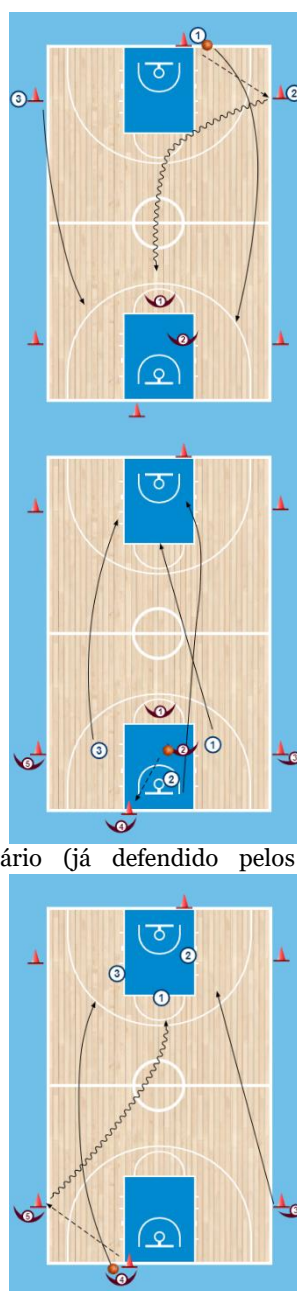
- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.

- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.

- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.

Descrição: Situação de 3x2+1 – Organização de ataque, defende, cone.

- Cada equipa tem dois cones laterais e um central. A rotação é sempre realizada para os mesmos cones.
- Três membros de uma equipa atacam e dois membros da outra equipa defendem.
- Após lançamento, o último atacante a tocar na bola, deita-se no chão e só posteriormente, é que pode realizar a recuperação defensiva. Os outros dois atacantes vêm defender diretamente.
- O defensor mais perto da bola, passa a mesma a para um dos seus companheiros nos cones e os três membros no cone atacam o cesto contrário (já defendido pelos atacantes da jogada anterior).
- A sequência de jogo é igual e repete-se a ordem de atacar, defende, cone.
- As movimentações para os cones, são realizadas sempre para os cones em que o seu grupo iniciou.



do lado contrário ao lado de dentro que se está a atacar (ex: lançamento no lado direito, bola do lado direito, pois o lado de dentro é esquerdo), devemos colocar o segundo apoio.

- No segundo apoio, devemos projetar e impulsionar o corpo na vertical e reduzir a velocidade na sua componente horizontal.

- Durante a execução do impulso e durante o lançamento na sua fase aérea, devemos elevar e fletir a perna que se encontra por dentro (ex: lançamento no lado direito, elevar e fletir perna esquerda com).

- O lançamento na passada, pode ser realizado em bandeja, com a flexão do pulso, cruzado, etc, dependendo de vários fatores, como velocidade, capacidade de impulsão, distância ao cesto, colocação dos adversários, entre outros.

Posição base defensiva

- Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro);

- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé);

- MI ligeiramente fletidos;

- Joelhos e pés dirigidos para a mesma direção;

- MS semi-fletidos palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;

- Tronco ligeiramente inclinado à frente;

- Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo.

Posição de tripla ameaça

Partindo da Posição Base:

- Pega da bola com as duas mãos, à altura do abdómen (segurando a bola junto ao corpo);

- Cotovelos colocados ao lado do tronco;

- Esta posição permite uma de três ações:

- O Lançamento ao cesto;

- O Arranque em drible para o cesto;

- O Passe para um colega em melhor posição

| | | |
|---|---|-----------|
| | <p>Condicionante 1 – Caso os atacantes consigam finalizar em menos de 5 segundos, vale 10 pontos.</p> <p>Sem condicionante – 5´</p> <p>Alunos: Divididos em 4 grupos com 6 alunos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.</p> <p>Professor: Abordar o objetivo deste exercício. Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas.</p> | |
| <p>P A R T E F I N A L</p> | <p>Descrição: -Questionamento relativamente ao realizado no 3x2 e 3x2+1. Questionar o exercício de drible.</p> <p>- Considerações acerca do treino e do próximo treino.</p> <p>- Arrumar o material.</p> | <p>5´</p> |

Imagem - Organização de um exercício de desenvolvimento de drible e lançamento



Anexo 39 - Exemplo de uma ATA do GDEF – Ensino Secundário

----- REUNIÃO DE GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-----

-----Ata Número 3-----

-----Ao vigésimo nono dia do mês de março de dois mil e vinte e três, pelas dezasseis horas e trinta minutos, reuniu o grupo de Educação Física (EF), na sala dos professores, no pavilhão da ESCM, para dar cumprimento à seguinte ordem de trabalhos: -----

-----Ponto um: Informações-----

-----Ponto dois: Balanço do Plano Anual de Atividades (PAA) e Discussão da proteção dos bens individuais dos alunos; -----

-----Ponto três: Outros Assuntos-----

-----Estiveram presentes todos os professores do grupo. -----

-----No ponto um da ordem de trabalhos, foram informados os colegas relativamente a informações abordadas na reunião de conselho pedagógico. O grupo discutiu também algumas questões relacionadas com a colocação das atividades do grupo de educação física na agenda mensal das atividades da Escola Secundária Campos Melo. Igualmente, foi discutido o trabalho desenvolvido na semana digital e as suas exigências, opções e possibilidades de trabalho na Educação Física. -----

-----Foi refletido pelos colegas, algumas referências e critérios relativos ao modelo de avaliação para alunos que integram a escola a meio ou final do período letivo, assim como, de alunos que tenham falhado avaliações e autoavaliações por motivos de atestado. Na lógica da discussão, foram abordados também os aspetos relacionados com a avaliação dos alunos no domínio sócio afetivo, assim como, a atuação em momentos de falhas ao nível da responsabilidade individual, atraso ou faltas por parte do aluno. -----

-----O grupo discutiu vários assuntos relacionados com o Projeto MAIA, pois o mesmo apresentou algumas mudanças ao nível da avaliação dos alunos, tendo sido esclarecidos, por parte da professora XXXX XXXX e complementados pela professora XXXX e professor XXXX XXXX.-----

-----A professora XXXX XXXX, orientadora de estágio, referiu a integração de alunos e alunas do 7ºA e 7ºB, no Projeto Júnior NBA, a ser realizado nos dias 21 e 28 de abril de 2023. Este projeto apresenta uma integração dos alunos, numa experiência única e que acrescentará valor desportivo à formação dos alunos participantes. Na continuidade desse tópico, foi também discutido, por parte de todo o grupo, a aprovação do orçamento participativo (colocação de balizas para o pátio exterior da escola), que representa por um lado uma boa iniciativa, mas que por outro lado, deve ter em conta

alguns aspetos de segurança e de organização do espaço, como a colocação de uma estrutura de rede para impedir a passagem das bolas para outras zonas da escola, proteção das janelas que se encontram em contacto com os possíveis espaços indicados para a aplicação das balizas. O grupo demonstrou interesse, caso oportuno, em ajudar na projeção do espaço-----

-----Ainda no ponto 1, foi discutida a possibilidade de organizar uma semana para a demonstração de Curling na Escola Secundária Campos Melo, com a realização da mesma no dia 17 de Maio de 2023, entre as 15:15h e as 17h.-----

-----No ponto dois, propostas para o PAA, realizar-se-á a atividades Júnior NBA, Basquetebol 3x3 e a demonstração da modalidade de Curling na escola. É de realçar a consideração que os grupos têm, na importância do desporto escolar e da educação física, no desenvolvimento dos alunos, na medida em que apresenta atividades de carácter contínuo e momentâneo, que possibilitam um desenvolvimento físico, cognitivo, social e afetivo, único e de enorme relevância, nas idades em questão. -----Foram também discutidas informações relativas às regras de proteção dos bens individuais e prevenção de situações de furto. Foi claro, uma demonstração de, por parte do grupo de educação física, sentirem a necessidade de serem ouvidos relativamente a este aspeto. -----

-----No último ponto da ordem de trabalhos, a Diretora de Instalações e os restantes professores, discutiram a necessidade de criar uma lista de material a ser requisitado para a Educação Física, de modo haver uma melhor gestão e regulação da necessidade de comprar alguns materiais novos. Foi consenso, das más condições de alguns materiais, tendo sido dado o exemplo dos colchões de queda, que se encontram extremamente fraturados, apresentando conseqüentemente, uma muito pouca capacidade de sustentação e de amortecimento da queda, afundando imenso.-----Como aspeto final da reunião, foi discutida a necessidade de se manter uma boa e estruturada arrumação interna de todos os materiais (principalmente na sala das bolas do piso -1) e também da manutenção das bolas, postes de badminton e outras estruturas de arrumação e suporte de materiais. As raquetes de badminton têm partido frequentemente devido a um defeito de fabrico, devendo, caso se encontrem ainda no período de garantia, serem substituídas. A casinha das auxiliares do pavilhão, encontram-se com alguns fios suspensos e mal encaminhados, sendo outro aspeto que necessita uma especial atenção. -----

Anexo 40 - Planificação da atividade “Peddy-Papper – Going Green in Sport!”



Escola Secundária
Campos Melo



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO
UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO

ATIVIDADE SEMANA

EUROPEIA DO DESPORTO

(GUIA DO PEDDY-PAPER)

Responsáveis: Grupo de Educação Física.

Covilhã, 22 setembro de 2022

Índice

| | |
|---|-----|
| 1. Apresentação da Atividade | 189 |
| 1.1. Funcionamento e Dinâmica da Atividade | 189 |
| 2. Horário da Atividade e Público Alvo..... | 190 |
| 3. Objetivos Gerais e Específicos da Atividade | 190 |
| 4. Recursos Humanos e Materiais | 191 |
| 5. Inscrições e Informações Relevantes no Ato da Inscrição | 192 |
| 6. Funcionamento e Descrição de Cada Estação | 192 |
| 6.1 Estação 0 - Concentração das Equipas | 192 |
| 6.2 Estação 1 - Jogos Tradicionais..... | 192 |
| 6.3 Estação 2 - Exercícios de Aptidão Física | 193 |
| 6.4 Estação 3 - Quebra-Cabeças | 193 |
| 6.5 Estação 4 - Atividade de Lançamento e Remate | 193 |
| 6.6 Estação 5 – Percurso..... | 194 |
| 7. Anexos..... | 195 |
| 7.1 Anexo 1 - Questões a Realizar ao Longo do Percurso (Duas por Estação): 195 | |
| 7.2 Anexo 2 - Mapa da Escola com a Localização de Cada Estação | 197 |
| 7.3 Anexo 3 - Folha de Registo das Equipas..... | 198 |
| 7.4 Anexo 4 - Questionário de Satisfação | 199 |
| 7.5 Anexo 5 - Folha de Correção das Perguntas | 200 |
| 7.6 Anexo 6 - Quebra-Cabeças (Estação 3) | 201 |

1. Apresentação da Atividade

No âmbito da Semana Europeia do Desporto, que decorre entre os dias 23 e 30 de setembro, a presente atividade tem como objetivo a dinamização de um Peddy-Paper no recinto escolar, a realizar na manhã do dia 30 de setembro. Associado a si tem o tema anual da Semana Europeia do Desporto “Going Green in Sport”.

1.1 Funcionamento e Dinâmica da Atividade

A dinâmica da atividade passa pela realização de um Peddy-Paper com um total de 5 estações dispersas pelo recinto escolar. Cada estação terá um tempo máximo de realização (definido previamente), permitindo aos grupos que terminem a atividade antes do tempo máximo definido avançar para as seguintes estações. Ao longo da atividade serão atribuídas a cada equipa 12 questões (anexo 1). Cada equipa iniciará a atividade com 2 questões, sendo posteriormente fornecidas 2 questões de cada vez (logo após a partida e após a execução correta de cada estação). Estas serão disponibilizadas através de códigos QR que estarão disponíveis no termino de cada estação. Por cada resposta correta, serão subtraídos 20 segundos ao tempo total de cada equipa. A equipa vencedora será a que apresentar um menor tempo após contabilizado o tempo total do percurso e respetivo desconto de tempo (respostas corretas). Com o intuito de auxiliar todos os envolvidos são sugeridas algumas regras/procedimentos que, se assim se entender, poderão ser fornecidas no desenrolar da atividade, entre os quais:

- Realizar um briefing geral do funcionamento do Peddy-Papper a todos os participantes.
- Disponibilizar um mapa da escola com a localização de cada estação a cada equipa (anexo 2).
- A ordem de realização das estações são escolha de cada equipa, existindo um máximo de 2 equipas em espera por cada estação. (Neste caso a equipa deve deslocar-se para uma estação que cumpra este requisito).
- Todos os responsáveis de estação devem ter em sua posse um código QR de modo a ser lido pelos participantes e desta forma desbloquear as questões anexas a cada estação.
- Devem ser apontadas na Folha de Registo das Equipas (anexo 3), pelo responsável da estação o, a hora de saída, a hora de chegada e a respostas corretas de cada equipa.
- Só é dado como terminado o Peddy-Papper de cada equipa após a resposta a um questionário de satisfação (anexo 4) a realizar na estação 0 (local de início e termino da atividade).

2. Horário da Atividade e Público Alvo

A atividade destina-se às turmas de 7º ano e/ou turmas que estejam a ter aula de Educação Física na última hora da manhã.

Hora de Início da Atividade - 11h:30 min

Hora de Término da Atividade - 14h:00 min

3. Objetivos Gerais e Específicos da Atividade

Objetivos Gerais:

- Aumentar o nível de atividade física dos participantes;
- Ampliar o conhecimento e cultura desportiva dos participantes;
- Envolver os alunos na temática associada à Semana Europeia do Desporto (“Going Green in Sport”);
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

Objetivos Específicos por Estações:

Estação 1

- Estimular a atividade física, de forma didática e lúdica. Envolver os participantes em alguns dos jogos tradicionais existentes.
- Desenvolver o trabalho em equipa, de comunicação e organização coletiva na superação de desafios.
- Desenvolver a força e coordenação neuromuscular, específico dos exercícios de salto e de lançamento.

Estação 2:

- Estimular a atividade física, de forma didática e lúdica.
- Desenvolver a capacidade de trabalho em equipa e de comunicação, pois, para a concretização da estação, os pares devem confiar uns nos outros, através da orientação oral.
- Desenvolver o pensamento rápido na decisão relativa ao tipo de material e respetivo ponto de reciclagem, assim como, desenvolver força e coordenação neuromuscular específico do exercício de salto à corda.

Estação 3:

- Estimular o trabalho em equipa, desenvolver o raciocínio e comunicação.

Estação 4:

- Desenvolver a força e coordenação neuromuscular, específico dos exercícios de remate e de lançamento

Estação 5:

- Desenvolver equilíbrio, força, agilidade e coordenação neuromuscular.

4. Recursos Humanos e Materiais

- 6 docentes/ estagiários do grupo de Educação Física;
- 1 telemóvel ou folha com código Qr para desbloquear as questões (Todos);
- 1 Mapa da escola, devidamente identificado para cada equipa (Estação 0);
- 1 Folha de correção das questões (Estação 0); (Anexo5)
- 1 Mesa (Estação 0);
- 3 Cadeiras (Estação 1);
- 2 Sacos que permitam os participantes saltar a pé juntos (Estação1);
- 30 garrafas/latas (Estação 1);
- 4 cordas para saltar (Estação 2);
- Objetos para reciclar (Estação 2);
- 2/4 cordas (Estação 3);
- 4 bolas de andebol (Estação 4);
- 4 bolas de basquetebol (Estação 4);
- 4 bolas de futsal (Estação 4);
- 4 cordas para colocar na baliza (Estação 4);
- 1 trave (Estação 5);
- Espaldares (Estação 5);
- Paralelas assimétricas (Estação 5);
- 3/4 Colchões (Estação 5).

5. Inscrições e Informações Relevantes no Ato da Inscrição

As inscrições para o Peddy-Papper serão realizadas junto do Diretor de Turma ou Docente de Educação Física de cada turma, que farão chegar, se possível, toda a informação (constituição de equipas e número de participantes) até ao dia 28 de setembro aos organizadores.

Alguns avisos importantes a transmitir aos participantes:

- Todas as equipas devem ser constituídas por 4 elementos. (Se necessário devido ao número de participantes adicionar 1 elemento por equipa).
- Os participantes devem fazer-se acompanhar de calçado adequado de modo a ser possível a sua entrada no pavilhão e ginásio.
- 1 elemento por equipa deve ter em sua posse um telemóvel que permita ler códigos QR, de modo a ter acesso às questões da atividade.

6. Funcionamento e Descrição de Cada Estação

6.1 Estação 0 - Concentração das Equipas

- Local: Entrada do recinto escolar.
- Objetivo: Realizar um briefing geral com os alunos, responder a possíveis dúvidas e orientar o início da atividade. Realizar o registo de saída e de chegada de cada equipa. Entrega dos mapas destinados à atividade.
- Intervalo entre equipas: As equipas devem sair do local de concentração com um intervalo de 2 minutos.

6.2 Estação 1 - Jogos Tradicionais

- Local: Pátio em frente ao auditório.
- Descrição da atividade: Realizar, através de estafeta, um percurso definido com saltos em sacos de batatas e lançamentos com uma bola. Realizar os saltos até alcançar a marcação. Cada membro tem direito a um lançamento que deve executar de modo a derrubar o máximo número de garrafas. Após o lançamento, o participante deve regressar ao ponto de partida, em saltos a pé juntos, com o saco. A dinâmica deve manter-se até todas as latas/garrafas serem derrubadas.
- Tempo/tentativas limite: 8 tentativas (2 por elemento).

6.3 Estação 2 - Exercícios de Aptidão Física

- Local: Campo de basquetebol junto à cantina.
- Descrição da atividade: Realizar um percurso, a pares, que tem associado a si um conjunto de exercícios de aptidão física, efetuando ao mesmo tempo o transporte, separação e reciclagem de objetos de plástico, papel e vidro. A sequência do percurso é a seguinte:
 - 1) Ir e vir a salta à corda transportando numa das mãos um objeto à escolha, realizando um zig-zag definido por cones.
 - 2) Realização da etapa 1 pelo outro par.
 - 3) Vendar o colega e, através da voz, guiar o participante vendado pelo zig-zag, até alcançar os pontos de reciclagem. Todo o processo deve ser realizado através da comunicação oral entre os membros do par.
 - 4) Realização da etapa 3 pelo outro par.
 - 5) Repetir as sequências 1, 2, 3 e 4 até não restar nenhum objeto por reciclar.
- Tempo/tentativas limite: 3 minutos.

6.4 Estação 3 - Quebra-Cabeças

- Local: Atrás da escola.
- Descrição da atividade: O grupo em pares deve resolver um quebra-cabeças (anexo 6), apresentado pelo responsável.
- Tempo/tentativas limite: 2 minutos.

6.5 Estação 4 - Atividade de Lançamento e Remate

- Local: Pavilhão
- Descrição da atividade: Cada grupo deve realizar sequencialmente as seguintes tarefas:
 - 1) Realizar lançamento com a bola de andebol (5 arcos);
 - 2) Lançamento de basquetebol (4 marcações com diferentes distâncias);
 - 3) Realizar remate com bola de futsal (5 arcos);

- Para a concretização e progressão de cada tarefa, a equipa deve conseguir fazer passar a bola com sucesso pelo arco, 4 vezes. No lançamento, é obrigatório acertar um lançamento por cada marcação.
- Tempo/tentativas limite: 2 minutos por tarefa.

6.6 Estação 5 – Percurso

- Local: Ginásio.
- Descrição da atividade: Realizar um percurso que envolve equilíbrio, agilidade, coordenação e destreza geral.
- Descrição do percurso: Deslocamento em trave, subida, deslocamento e descida de espaldar, balanço em paralelas assimétrica, rolamento à frente e retaguarda nos colchões.
- Tempo/tentativas limite: 3 minutos.

7. Anexos

7.1 Anexo 1 - Questões a Realizar ao Longo do Percorso (Duas por Estação):

1- Uma garrafa de vidro reciclada permite economizar eletricidade suficiente para manter a televisão ligada durante quanto tempo?

A) 30 min B) 60 min C) 90min

2- Após comer uma Pizza, posso colocar a sua embalagem de cartão no ecoponto azul estando suja com gordura?

A) Verdadeiro B) Falso

3- Qual a sequência correta que deves executar de forma a reciclar corretamente uma garrafa de plástico? Ordena sequencialmente as opções abaixo indicadas.

1) Esvaziar a Garrafa 2) Retirar a Tampa 3) Colocar a Garrafa no Ecoponto Amarelo 4) Espremer a Garrafa para Retirar o Ar

4- Em média quanto tempo demora uma garrafa de plástico a decompor-se?

A) 150 anos B) 200 anos C) 350 anos D) 450 anos E) 700 anos

5- O vidro pode ser reciclado mais que uma vez sem perder qualidade?

A) Verdadeiro B) Falso

6- Qual foi o primeiro material a ser reciclado?

A) Papel B) Vidro C) Plástico D) Cartão E) Alumínio

7- Dos seguintes países apresentados, qual apresenta uma maior taxa de reciclagem?

A) Estados Unidos da América B) Alemanha C) Áustria

8- Em 2020, qual a taxa de reciclagem em Portugal?

A) 16% B) 32% C) 47%

9- Em média, por cada tonelada de papel reciclado, quantas árvores são poupadas para abate?

A) 5 a 10 B) 10 a 15 C) 15 a 20 D) 20 a 25

10- Qual a nomenclatura associada à política dos 3 R's?

- -

11- Segundo a Lei Portuguesa qual a coima aplicada no descarte de beatas na via publica?

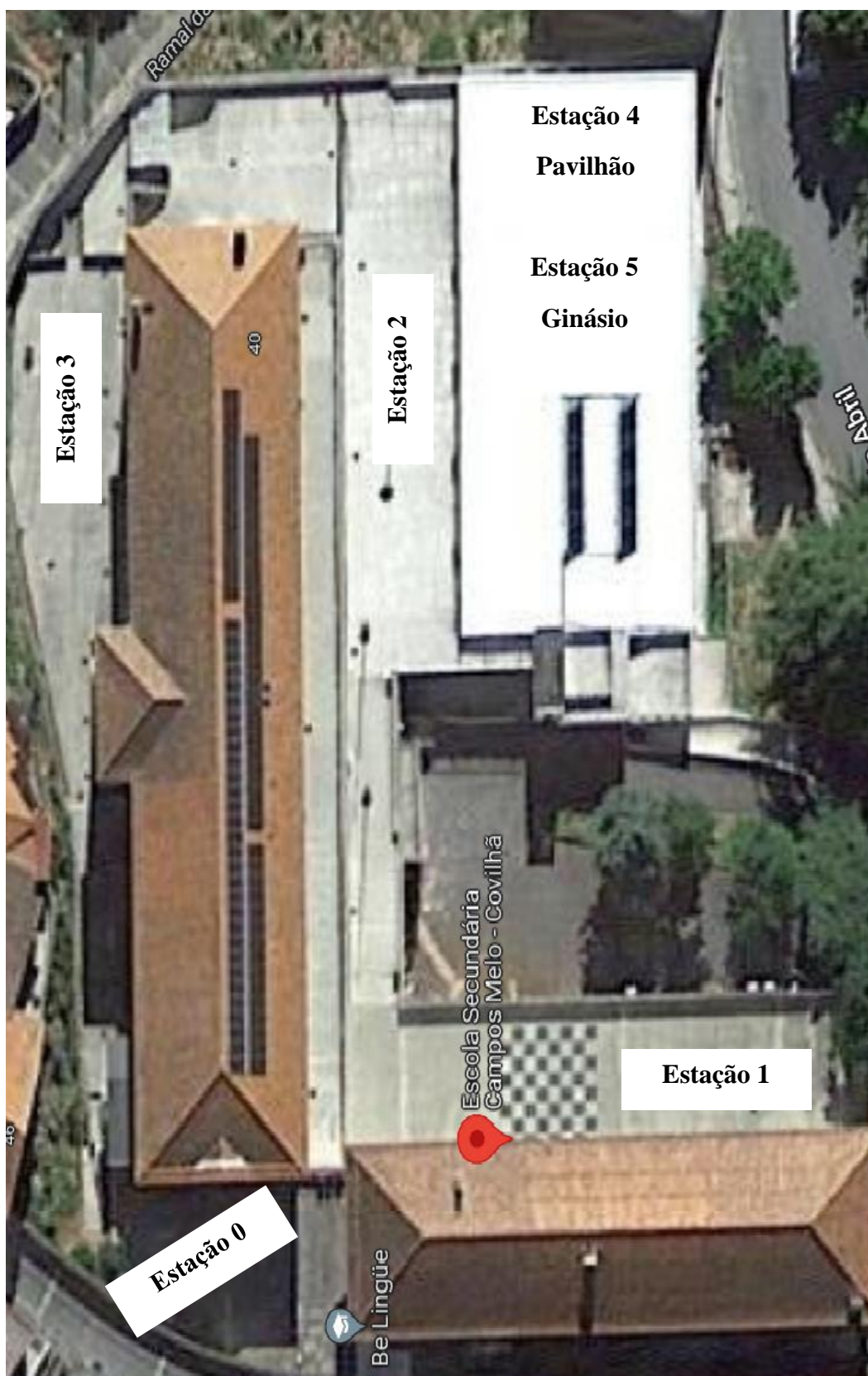
A) Nenhuma

B) Entre 25€ a 250€

C) Entre 50€ a 350€

12- Indica uma ideia ou estratégia de forma a melhorar a reciclagem na escola.

7.2 Anexo 2 - Mapa da Escola com a Localização de Cada Estação



7.4 Anexo 4 - Questionário de Satisfação



7.5 Anexo 5 - Folha de Correção das Perguntas

| Correção das Perguntas | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Nº da Pergunta | Correção |
| 1º | Resposta C |
| 2º | Resposta B |
| 3º | Ordem: 2-1-4-3 |
| 4º | Resposta D |
| 5º | Resposta A |
| 6º | Resposta A |
| 7º | Resposta B |
| 8º | Resposta A |
| 9º | Resposta C |
| 10º | Reduzir-Reciclar-Reutilizar |
| 11º | Resposta B |
| 12º | _____ |

7.6 Anexo 6 - Quebra-Cabeças (Estação 3)



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: Estágio Pedagógico

Reflexão Peddy-Papper (Semana Europeia do Desporto)

Responsáveis:

Grupo de Educação Física

Núcleo de Estágio de Educação Física

Covilhã, 01 outubro de 2022

Índice

1. Introdução 204
2. Resumo de Cada Estação 205
3. Reflexão Final 213

1. Introdução

O presente documento pretende avaliar a atividade (Peddy-Paper) realizada no dia 30 de setembro de 2022 no âmbito temática associada à Semana Europeia do Desporto (Going Green in Sport) com os alunos do 7ºA e 7ºB da Escola Secundária Campos Melo.

A atividade teve como objetivos:

- Aumentar o nível de atividade física dos participantes;
- Desenvolver o conhecimento e cultura desportiva dos participantes;
- Envolver e consciencializar dos alunos na temática associada à Semana Europeia do Desporto (Going Green in Sport);
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

De seguida, iremos descrever e refletir sobre os resultados de cada grupo, em cada estação, apontando os pontos mais e menos positivos no decorrer da atividade apresentando algumas sugestões para Paddy-Paper's futuros.

2. Resumo de Cada Estação

➤ Estação 0

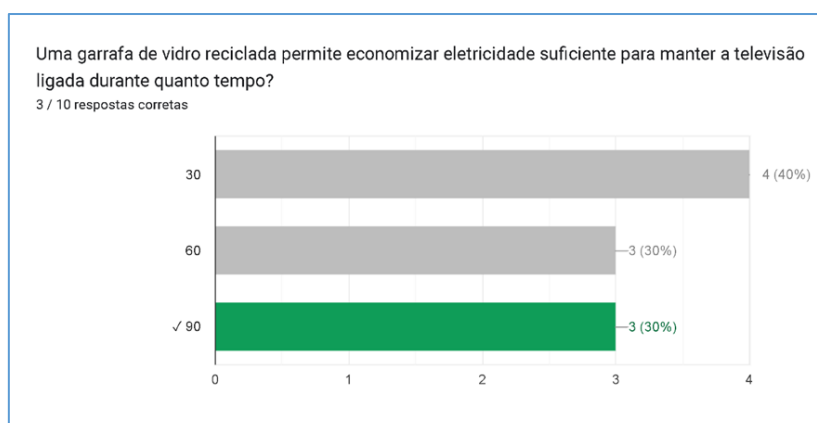
Esta estação foi o ponto de encontro das duas turmas, onde foi necessário realizar um briefing geral com os alunos, responder a dúvidas e orientar o início da atividade, entregando o primeiro questionário, com duas perguntas.

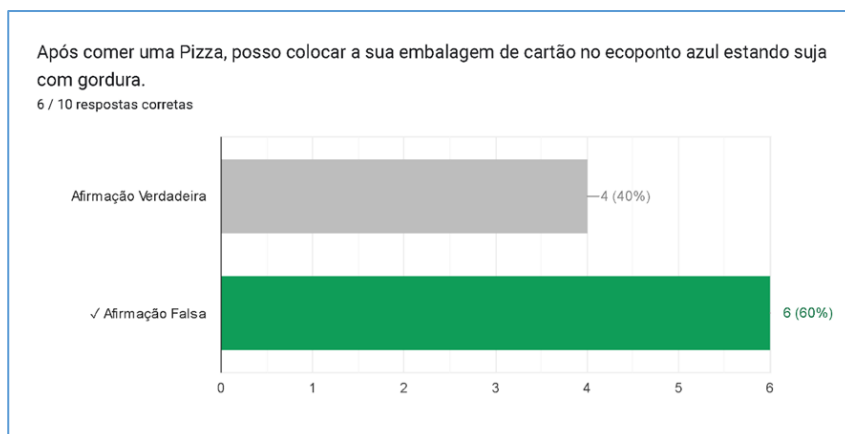
Na nossa opinião deveríamos ter definido uma melhor estratégia para dar início à atividade, sendo que seria necessário mais um elemento para ajudar a coordenar os grupos e principalmente a auxiliar no uso dos telemóveis nas respostas aos questionários, que foi um dos pontos que mais atrasou o começo da atividade.

Tabela 1. Hora de Saída de Cada Grupo

| Grupos 7º B | Grupos 7ºA |
|--------------------------|-------------------------|
| “Grupo 1” – (11:57) | “Jacilau” – (12:15) |
| “Maria” – (12:01) | “Os Br” – (12:17) |
| “Nome” – (12:04) | “Fofoqueiras” – (12:21) |
| “Beatriz” – (12:06) | “Pedro” – (12:26) |
| “Grupo 3” – (12:09) | “Os sem nome” – (12:29) |
| “Grupo normal” – (12:12) | |

Após a organização de todas as equipas foi disponibilizado um código Qr que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (10) foram os seguintes:

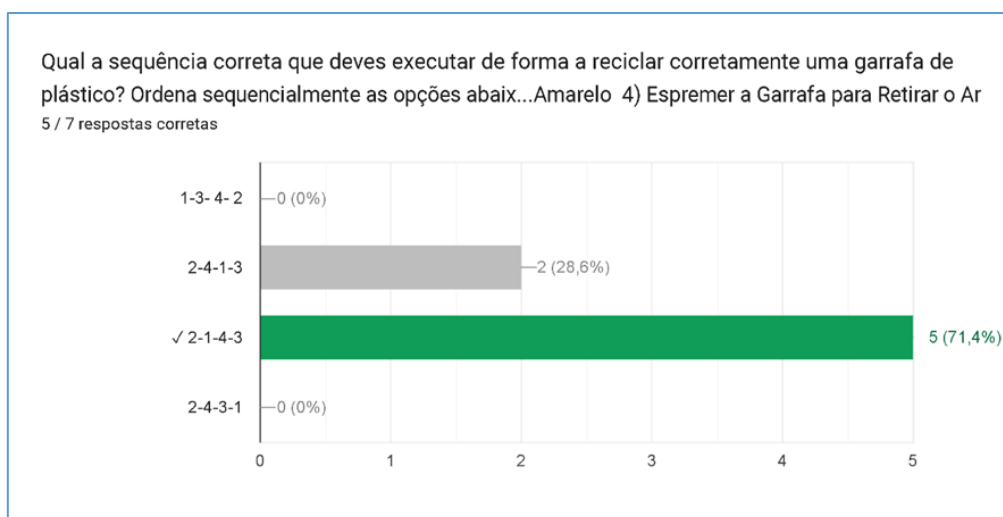


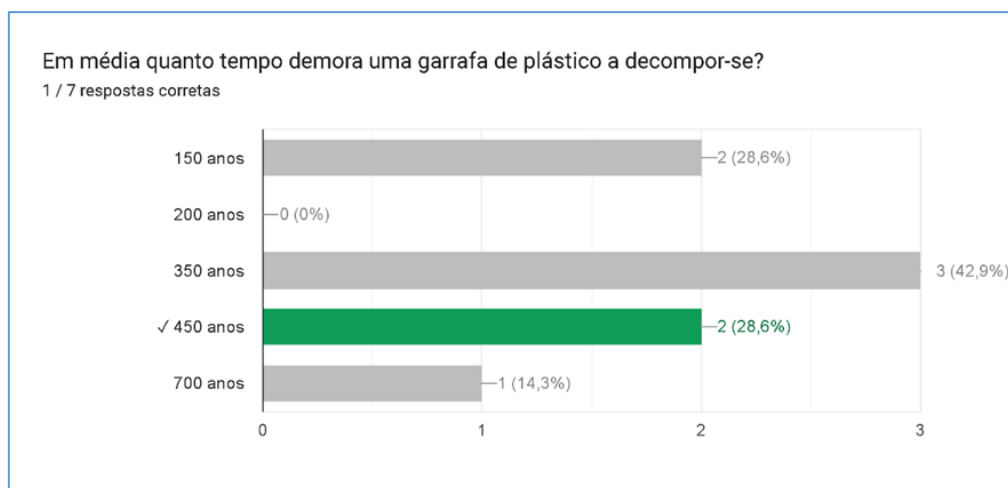


➤ Estação 1

Nesta estação, o objetivo dos alunos era realizar o percurso definido a saltar em sacos de batatas e acertar, com uma bola, as latas que se encontravam no banco. Cada elemento do grupo só tinha uma tentativa. A maior dificuldade neste exercício foi conseguir manter as latas de pé, uma vez que, sendo ao ar livre, o vento prejudicava o decorrer da prova.

No final da estação foi fornecido um código Qr que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:

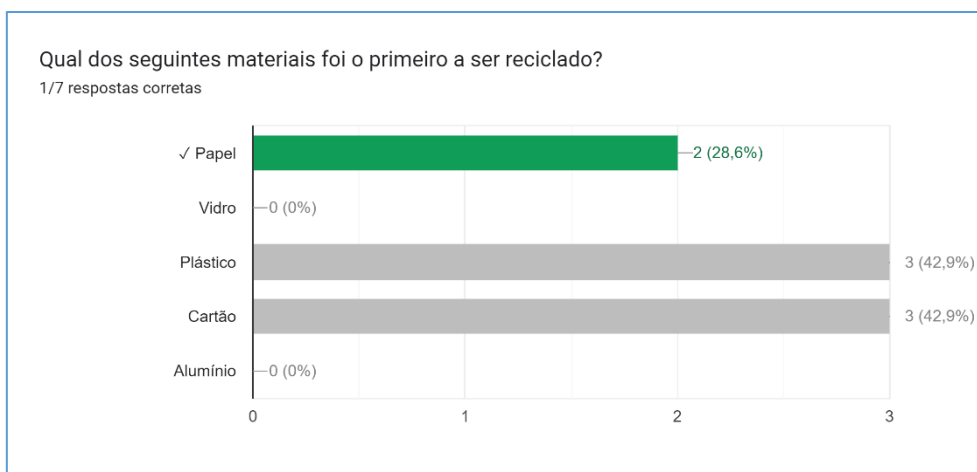
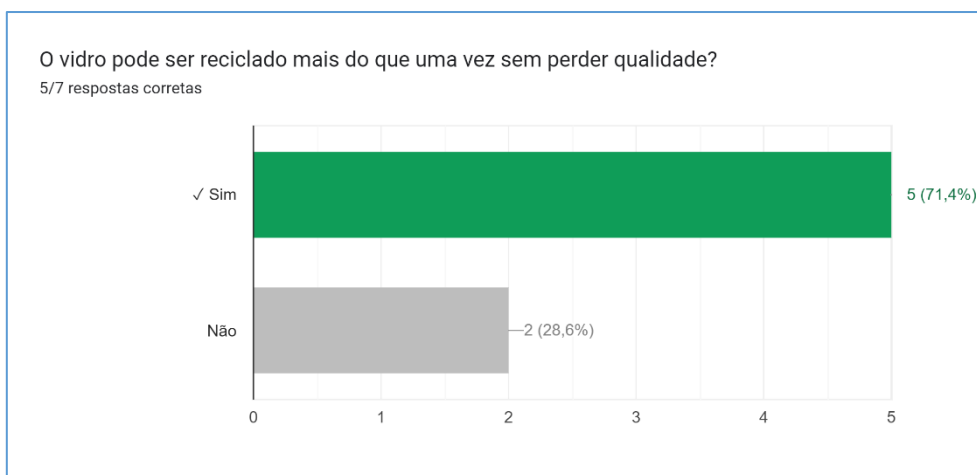




Estação 2

O objetivo desta estação passava por resolver um quebra-cabeças entre a equipa. Foram escolhidos aleatoriamente 2 elementos para participar diretamente na atividade, sendo que os outros 2 elementos tinham como objetivo encontrar estratégias que ajudassem os restantes elementos a encontrar a resolução do quebra-cabeças e por sua vez cumprir a prova com sucesso. No geral todas as equipas foram cooperantes na atividade, comunicaram entre si de forma a encontrar a resolução do quebra-cabeças, no entanto, nenhuma delas o conseguiu resolver na totalidade. Na nossa opinião esta estação foi positiva uma vez que potenciou a comunicação entre todos os elementos do grupo, permitindo a cada um dar a sua opinião e discuti-la com os restantes membros da equipa.

No final da estação foi fornecido um código Qr que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:



➤ Estação 3

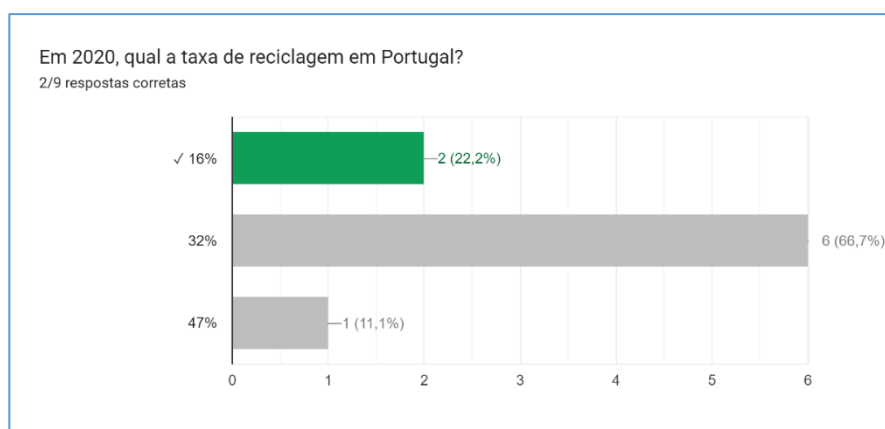
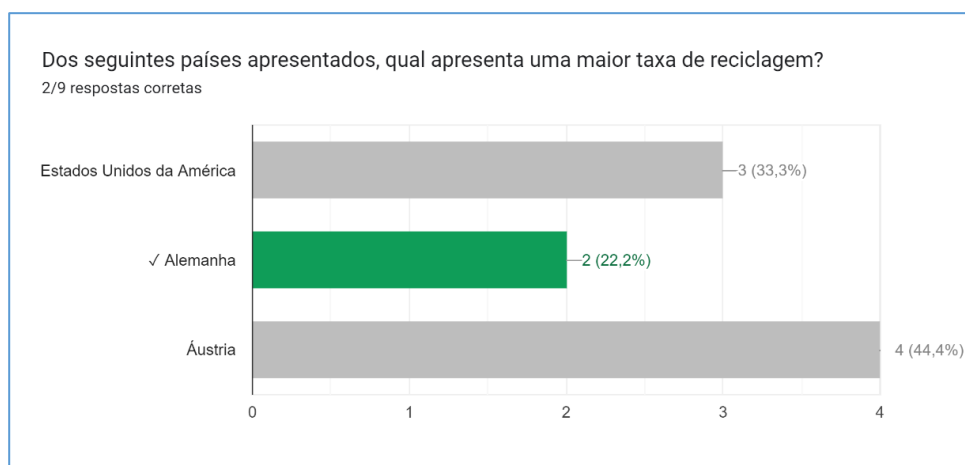
O objetivo desta estação passava por reciclar corretamente os objetos que se encontravam no final percurso. Saltando à corda entre os cones cada elemento da equipa, individualmente, retirava um objeto do saco que colocava no arco correspondente à cor do ecoponto correta. O balanço da estação foi positivo, apesar de alguns elementos apresentarem dificuldades em saltar à corda e pontualmente se equivocarem no ponto de reciclagem onde deveriam de colocar os objetos.

Tabela 2. Contabilização do material recolhido por cada grupo/turma, na estação 2

| Nome do Grupo | Turma | Nº Objetos Reciclados |
|---------------|-------|-----------------------|
| Grupo 1 | 7ºB | 8 |
| Maria | 7ºB | 8 |

| | | |
|-----------|-----|---|
| Nome | 7ºB | 8 |
| Beatriz | 7ºB | 7 |
| Grupo 3 | 7ºB | 5 |
| Normal | 7ºB | 6 |
| Jacilau | 7ºA | 8 |
| Os Br | 7ºA | 3 |
| Foqueiras | 7ºA | 5 |
| Pedro | 7ºA | 5 |
| Sem Nome | 7ºA | 6 |

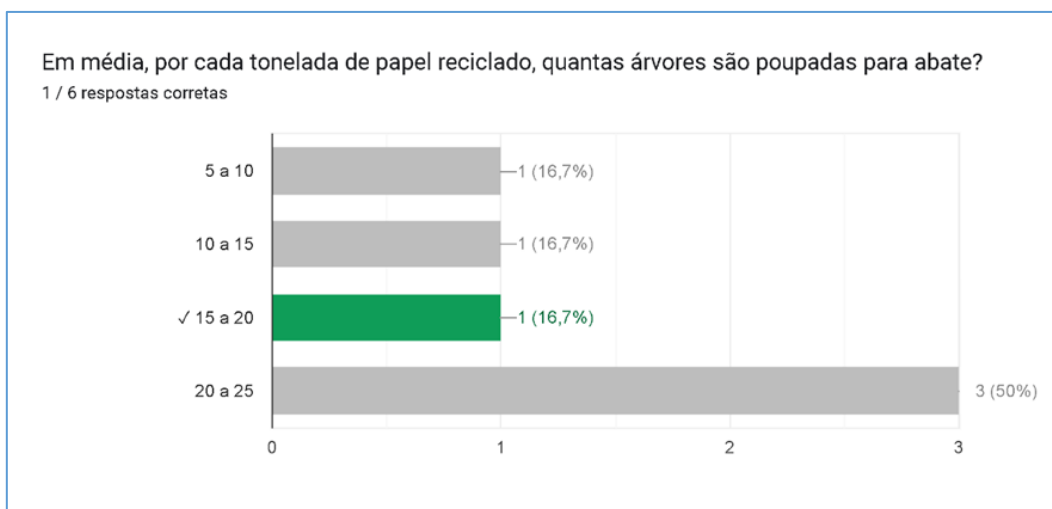
No final da estação foi fornecido um código Qr que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (9) foram os seguintes:



➤ Estação 4

Localizada no pavilhão, nesta estação, o objetivo de cada equipa era conseguir fazer passar a bola com sucesso pelos quadrados formados pelas cordas e no lançamento acertar um lançamento por cada marcação. Nem todos os grupos conseguiram realizar a tarefa.

No final da estação foi fornecido um código Qr que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (6) foram os seguintes:



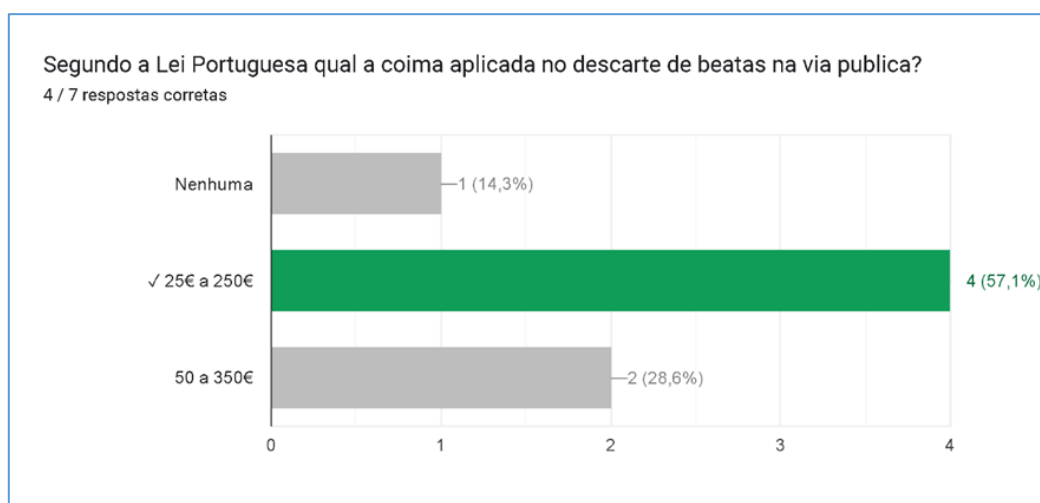
Quais os procedimentos associados à política dos 3 R's (respondam em Inglês).
6 respostas

- reduce reuse receipt
- Recycle
- recycling reuse
- Recic
- não sei
- I don't know

➤ Estação 5

Na última estação, o objetivo era cada elemento do grupo realizar um percurso que envolvia equilíbrio, agilidade, coordenação e destreza geral. Assim como na estação anterior, nem todos os alunos conseguiram concluir devido à hora de saída dos mesmos para almoço.

No final da estação foi fornecido um código Qr que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:



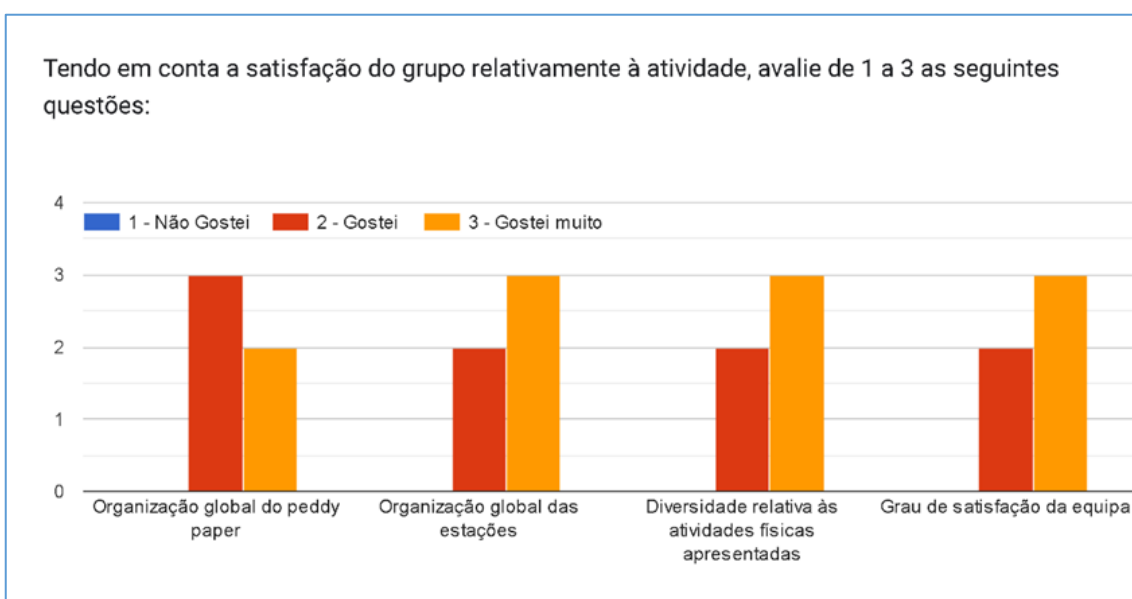
Indica uma ideia ou estratégia de forma a melhorar a reciclagem na escola.
7 respostas

- Haver um clube de jovens q ajudem a apanhar o lixo da escla
- Ações de sensibilização sobre a temática
- Criar uma brigada de reciclagem
- Computadores para recolocar e economizar os materiais
- Não deiar lixo para o chao
- mais respeito dos alunos quando for jogar o lixo
- Contentores

➤ Questionário de Satisfação

Este último questionário serviu para os alunos avaliarem a atividade realizada, algumas sugestões para melhoria da mesma e se gostariam ou não de mais atividades relacionadas com Atividade Física e o Desporto. Devido aos problemas relacionados com o acesso aos questionários, nomeadamente internet, apenas 5 dos 11 grupos responderam.

De seguida, são apresentadas as respostas (5) dadas pelos alunos ao questionário de satisfação:



2) Reflexão Final

➤ Pontos Positivos

- Prática de Atividade Física;
- Espírito de cooperação e ajuda entre os elementos de cada equipa;
- Conhecer os diversos locais da escola;
- Desenvolvimento da cultura desportiva;
- Sensibilização para o tema da reciclagem e sustentabilidade;

➤ Pontos a Melhorar

- Organização inicial do Peddy-Papper;
- Criar alternativas para os grupos que não conseguiram aceder ao formulário devido à conexão do telemóvel à internet;
- Simplificar algumas das estações de modo a diminuir o tempo de espera;

Anexo 42- Documento de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão para alunos propostos para o ano letivo 2023/2024 – Ensino Secundário

| | |
|---|------------------|
| MEDIDAS DE SUPORTE À APRENDIZAGEM E À INCLUSÃO | 2022/2023 |
| (Ponto 3 do art. 7.º; ponto 3 do art. 9.º; ponto 6 do art. 10.º, ponto 5 do art. 21.º, do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho) | |

| 1. IDENTIFICAÇÃO | | | | |
|-------------------------|------------------------|--------------|--|----|
| Aluno (a): | | | | |
| Escola: | Secundária Campos Melo | | | |
| Nível de Ensino: | | Ano e Turma: | | Nº |

| 2. MEDIDAS UNIVERSAIS | |
|---|--------------------------|
| A) DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA | <input type="checkbox"/> |
| <p>Diferenciar os conteúdos (adaptar e propor conteúdos de aprendizagem em função das características da/o aluna/o)</p> <p><input type="checkbox"/> Escolher textos de acordo com o nível de leitura dos/as alunos/as</p> <p><input type="checkbox"/> Disponibilizar material suplementar</p> <p><input type="checkbox"/> Fornecer referenciais ou ferramentas organizacionais</p> <p><input type="checkbox"/> Explorar a interdisciplinaridade das noções e dos conceitos</p> <p><input type="checkbox"/> Proporcionar oportunidades de trabalhar em grupo</p> <p><input type="checkbox"/> Ensinar ou consolidar conceitos de base depois da avaliação diagnóstica</p> <p><input type="checkbox"/> Propor a realização de uma mesma tarefa com diferentes materiais</p> <p>Diferenciar os processos de aprendizagem (meios para a compreensão dos conteúdos)</p> <p><input type="checkbox"/> Oferecer um nível adequado de apoio (pelo adulto ou pelos pares)</p> <p><input type="checkbox"/> Manter um ritmo de aprendizagem que permita dar atenção às/aos alunas/os</p> <p><input type="checkbox"/> Pôr questões que ajudem a desenvolver as capacidades superiores do pensamento</p> <p><input type="checkbox"/> Apelar à Metacognição (recuperar as aprendizagens e/ou estratégias eficazes já utilizadas)</p> <p><input type="checkbox"/> Favorecer as trocas de ideias e de opiniões</p> <p><input type="checkbox"/> Encorajamento à/ao aluna/o que deseje aprofundar um tema</p> <p>Diferenciar as produções das/os alunas/os</p> <p><input type="checkbox"/> Enunciar os objetivos específicos a atingir</p> <p><input type="checkbox"/> Permitir produções variadas com diversos níveis de complexidade</p> <p><input type="checkbox"/> Dar à/ao aluna/o a possibilidade de mostrar a sua compreensão de diversas formas (ex.: apresentação oral, debate, exposição)</p> <p><input type="checkbox"/> Dar à/ao aluna/o a possibilidade de mostrar o que aprendeu por meio de suportes variados (ex. apresentação multimédia, esquemas no quadro)</p> <p><input type="checkbox"/> Incentivar a/o aluna/o na realização de produções individuais e em pequenos grupos</p> <p>Diferenciar a estruturação do trabalho em aula</p> <p><input type="checkbox"/> Proporcionar um clima de trabalho encorajador na sala de aula</p> <p><input type="checkbox"/> Fornecer textos que reflitam uma diversidade de culturas e modelos familiares</p> <p><input type="checkbox"/> Definir com a/o aluna/o diferentes modalidades de trabalho</p> <p><input type="checkbox"/> Desenvolver a autonomia e a motivação no processo de ensino-aprendizagem</p> | |
| B) ACOMODAÇÕES CURRICULARES | <input type="checkbox"/> |

Organização do espaço e do equipamento

Espaço físico e condições ambientais (ex. carteira da frente, longe da janela, perto da porta, acesso à atenção do/a docente ...)

- Organização didática da aula (ex. trabalho a pares, tutor/a)
- Grupos de trabalhos (ex. Inclusão da/o aluna/o nos grupos de trabalho)
- Organização dos períodos definidos para o desenvolvimento das atividades previstas

▪ Adaptação de materiais e recursos educativos

- Adequação dos materiais utilizados
- Seleção dos recursos didáticos

▪ Temporalidade

- Ajustamento do tempo previsto para alcançar determinados conteúdos
- Alteração/ajustamento do tempo previsto para alcançar determinados objetivos
- Ajustamento do tempo previsto para executar determinadas tarefas

▪ Métodos e estratégias de ensino

- Flexibilizações nos procedimentos didáticos e nas atividades
- Diversificação de métodos de ensino e procedimentos
- Trabalho interdisciplinar
- Introdução de atividades alternativas às previstas
- Introdução de atividades complementares às previstas
- Modificação do nível de complexidade das atividades

▪ Diferentes Modalidades e Instrumentos de Avaliação

Tipos de prova

- Testes escritos
- Testes orais
- Testes práticos
- Testes escritos
- Provas objetivas e de resposta curta
- Simplificar a terminologia de conceitos: Escolha múltipla; Correspondência; Preenchimento de espaços
- Dar à/ao aluna/o a oportunidade de lhe lerem o teste oralmente
- Permitir à/ao aluna/o que realize os testes em tutoria de pares ou em pequeno grupo
- Dar oportunidade à/ao aluna/o de realizar o teste com consulta
- Modificar a graduação de avaliação ou avaliar segundo outros parâmetros (deve fazer-se arquivo dessas formas diferenciadas de avaliação)
- Redução do n.º de questões
-

Instrumentos de avaliação

- Trabalho de grupo
- Fichas de trabalhos individuais a realizar na escola ou em casa
- Trabalhos de pesquisa, de grupo dando à/ao aluna/o, um conjunto de opções para demonstrar

| | |
|---|--------------------------|
| <p>conhecimentos (projetos, mais fichas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Permitir que a/o aluna/o realize novamente o mesmo teste, dando-lhe a oportunidade de melhorar os resultados ○ Observação direta através de grelhas de observação <p><input type="checkbox"/> Condições de avaliação - Formas e meios de comunicação</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Valorizar as áreas fortes ○ Maior incidência na oralidade ○ Valorização do conteúdo em detrimento da correção ortográfica ○ Utilização da internet ○ Autoavaliação <p><input type="checkbox"/> Condições de avaliação - Calendarização</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avaliação contínua de caráter global, no final de cada período ou quando os intervenientes entenderem necessário ○ Possibilidade de executar os testes em hora, dia e local diferente por impossibilidade da/o aluna/o <p><input type="checkbox"/> Condições de avaliação - Temporalidade e Local de realização</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alteração, quando necessário do local de avaliação, noutra sala ou em casa ○ A utilização de tempo suplementar | |
| C) ENRIQUECIMENTO CURRICULAR | <input type="checkbox"/> |
| <p><input type="checkbox"/> Oferta Complementar (artº 6, ponto 2, DL55/2018)</p> <p><input type="checkbox"/> Atividades de Enriquecimento Curricular (artº 6, ponto 2, DL55/2018)</p> <p><input type="checkbox"/> Complemento à Educação Artística (artº 13, ponto 7, DL55/2018)</p> <p><input type="checkbox"/> Apoio Educativo Individual (artº 11, ponto 4, DN 10-B/2018)</p> <p><input type="checkbox"/> Opções curriculares de escola (artº 19, ponto 2, DL 55/2018)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Combinação parcial ou total de componentes de currículo ou de formação <input type="checkbox"/> Alternância períodos de funcionamento disciplinar com períodos de funcionamento multidisciplinar, em trabalho colaborativo <input type="checkbox"/> Integração de projetos desenvolvidos na escola em blocos que se inscrevem no horário semanal, de forma rotativa ou outra adequada <input type="checkbox"/> Organização do funcionamento das disciplinas de um modo trimestral ou semestral, ou outra organização | |
| D) PROMOÇÃO DO COMPORTAMENTO PRÓ-SOCIAL | <input type="checkbox"/> |
| <p>Exemplo: projetos que a turma desenvolve para a promoção do comportamento pró-social</p> <p>Comportamento pró-social compreende atitudes que a/o aluna/o toma, voluntariamente, para ajudar os demais. Ajudar, compartilhar, confortar e consolar são alguns exemplos desse tipo de comportamento.</p> | |
| E) INTERVENÇÃO COM FOCO ACADÉMICO OU COMPORTAMENTAL EM PEQUENOS GRUPOS | <input type="checkbox"/> |
| <p>A intervenção com foco académico em pequenos grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apoio ao estudo <input type="checkbox"/> Sala de estudo <input type="checkbox"/> Aquisição, desenvolvimento e consolidação de aprendizagens específicas (em regra, de forma temporária) <input type="checkbox"/> Orientação na organização de materiais escolares e de métodos e técnicas de estudo <input type="checkbox"/> Trabalho autónomo, inter pares, com mediação do docente <p>A intervenção com foco comportamental em pequenos grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Desporto escolar | |

| | |
|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Clubes | |
| F) APOIO TUTORIAL PREVENTIVO E TEMPORÁRIO | |
| <input type="checkbox"/> | |
| Intervenientes | Assinatura |
| Professor(a) responsável pela implementação das medidas | |
| Professora de Educação Especial | |
| Psicóloga | |
| Aluno(a) | |
| Encarregado(a) de Educação | |
| Data: ____/____/20__ | |

Anexo 43 - Resultados da atividade “ Ciência do Amor”

| Turno 1 | | | | | | | |
|----------------|-------------|-------------------|------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Nº | Nome | Fc Repouso | Fc Máxima | Fc Após Caminhada (Estimativa) | Fc após Caminhada | Fc Reserva | % FC Utilizada |
| 1 | A | 66 | 204 | 78 | 90 | 138 | 44 |
| 2 | B | 60 | 203 | 100 | 104 | 143 | 51 |
| 3 | C | 84 | 204 | 120 | 112 | 120 | 55 |
| 4 | A | — | 203 | — | 112 | #VALOR! | 55 |
| 5 | B | 68 | 204 | 88 | 104 | 136 | 51 |
| 6 | C | 96 | 203 | 130 | 108 | 107 | 53 |
| 7 | A | 100 | 203 | 120 | 128 | 103 | 63 |
| 10 | B | 88 | 204 | — | 112 | 116 | 55 |
| 11 | C | — | 202 | — | — | #VALOR! | #VALOR! |
| 12 | A | 80 | 203 | 110 | 156 | 123 | 77 |
| 13 | B | — | 204 | — | 108 | #VALOR! | 53 |
| 15 | C | Faltou | Faltou | Faltou | Faltou | Faltou | #VALOR! |
| 21 | A | 96 | 204 | 106 | 104 | 108 | 51 |
| 29 | B | 84 | 203 | 110 | 132 | 119 | 65 |
| 3 | C | 100 | 204 | 120 | 120 | 104 | 59 |
| Média: | | 83,8 | | | 114,6 | | 56,3 |

| Turno 2 | | | | | | | |
|----------------|-------------|-------------------|------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Nº | Nome | Fc Repouso | Fc Máxima | Fc Após Caminhada (Estimativa) | Fc após Caminhada | Fc Reserva | % FC Utilizada |
| 8 | AA | 90 | 203 | | 134 | 113 | 66 |
| 9 | BB | 76 | 203 | | 92 | 127 | 45 |
| 14 | CC | — | 203 | | 122 | #VALOR! | 60 |
| 16 | DD | 84 | 204 | | 116 | 120 | 57 |
| 17 | AA | 80 | 204 | | 100 | 124 | 49 |
| 18 | BB | 100 | 203 | 120 | 132 | 103 | 65 |
| 19 | CC | 78 | 204 | | 96 | 126 | 47 |
| 20 | DD | 84 | 204 | | 116 | 120 | 57 |
| 22 | AA | 96 | 204 | 114 | 100 | 108 | 49 |
| 23 | BB | 112 | 204 | | 120 | 92 | 59 |
| 24 | CC | 64 | 203 | | 80 | 139 | 39 |
| 25 | DD | 84 | 204 | | 100 | 120 | 49 |
| 26 | AA | 80 | 203 | | 96 | 123 | 47 |
| 28 | BB | Faltou | 204 | Faltou | Faltou | Faltou | #VALOR! |
| 30 | CC | 88 | 204 | 100 | 112 | 116 | 55 |
| Média: | | 85,8 | | | 106,4 | | 53,2 |

Anexo 44 - Roteiro geológico da visita de estudo do “10º e 11º ano a Estremoz”

Vale Mourão "Menina dos Medos"



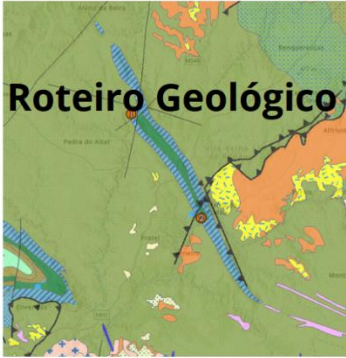
Vale Mourão é uma impressionante garganta escavada pelo Rio Ocreza nos últimos dois milhões de anos, que divide a Serra das Talhadas em duas poderosas cristas quartzíticas. Na caminhada pelo Vale Mourão iremos observar fósseis do Paleozóico, rochas dobradas resultantes da colisão de placas tectónicas.

O regresso a Sobral Fernando será efetuado passando pela obra "A Menina dos Medos" junto ao rio.

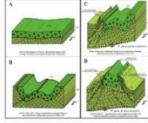


Escola Secundária
Campos Melo

Roteiro Geológico

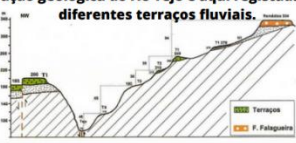


Portas de Rodão



As Portas de Rodão representam uma garganta escavada na rocha quartzítica com 260 metros de profundidade; rocha esta que foi originada há cerca de 480 milhões de anos sob a forma de areias ricas em quartzo no fundo de um oceano primitivo, que existiu no hemisfério Sul. Esta passagem aberta ao Tejo faz parte de uma gigantesca dobra em forma de U, o Sinclinal de Rodão, e constitui as serras de Talhadas e Perdigo.

A ação geológica do rio Tejo é aqui registada em diferentes terraços fluviais.



No que se refere à biodiversidade, podemos observar diferentes espécies vegetais, em altitudes mais elevadas, principalmente nos relevos quartzíticos - Zimbro, relativamente à que se encontra em locais próximos do rio - Amieiro; as espécies de aves nidificantes nas escarpas quartzíticas das Portas de Rodão, como Grifo, o Bufo real, a Cegonha preta, a Águia-de-Bonelli e o Milhafre negro.

Biologia Geologia 10º e 11º anos 21 e 22 /04/2023

Regina Almeida

Centro de Ciência Viva de Estremoz

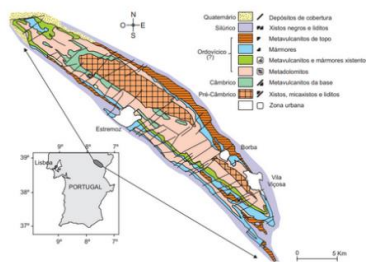
O Centro Ciência Viva de Estremoz ocupa uma parte importante do Convento das Maltezas e integra um dos polos da Universidade de Évora.

Neste Centro de Ciência Viva podemos rever as aprendizagens essenciais nos domínios da Geologia.

Ao interagirmos com os objetos expostos, poderemos compreender como funciona o local onde todos nós habitamos - a Terra; um planeta maravilhoso onde todos os fenómenos aparecem interligados.



Anticlinal de Estremoz



Mármore de Estremoz

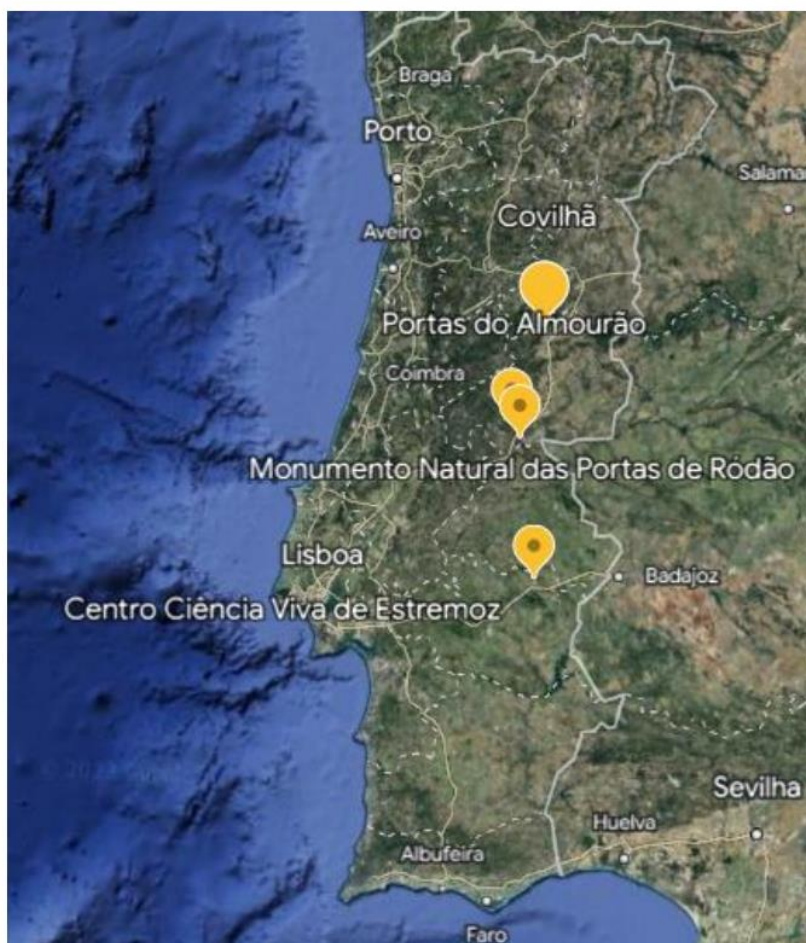
Os mármore calcíticos, explorados como rocha ornamental, ocorrem intercalados no Complexo Vulcano-Sedimentar-Carbonatado de Estremoz (CVSCE), de idade provavelmente ordovícica (aproximadamente 485 a 443 M.a.). Este complexo apresenta uma grande heterogeneidade litológica e remete para um período de sedimentação carbonatada coexistente com vulcanismo, essencialmente aéreo, da qual terá resultado uma sequência alternada de calcários, piroclastos, escoadas basálticas (menos frequentes) e algumas rochas detríticas.

Após um regime tectónico distensivo, os blocos continentais começaram de novo a juntar-se, ocorrendo deformação e metamorfismo das rochas. Essas rochas, que inicialmente estariam à superfície, foram enterradas a vários quilómetros de profundidade. No caso dos mármore, estima-se que se tenham formado a cerca de cinco quilómetros de profundidade em relação à cota que atualmente ocupam. Neste contexto, a mobilidade das placas litosféricas, em associação com as condições de pressão e de temperatura, pode induzir deformações nas rochas, originando dobras. Tal comportamento permite justificar os padrões curvilíneos que os mármore frequentemente apresentam.

Baseado em Lopes, L., «O triângulo do mármore - Estudo geológico», Monumentos, dezembro de 2007

Anexo 45 - Planificação da visita de estudo do “10º e 11º ano a Estremoz”

Roteiro geológico 10º e 11º Biologia Geologia



Regina Almeida
Margarida Gama
Regina Conceição

Planificação de Visita de Estudo

| | | |
|---|--|---|
| Proponente (Departamento/Grupo/ Conselho de Turma) | Grupo 520 – Biologia e Geologia | |
| Prof. Responsáveis | Margarida Gama | 917478276 |
| | Regina Almeida | |
| | Regina Conceição | |
| Prof. Acompanhantes - Professores Estagiários de Educação Física | Diana Filipa Coelho Rocha | |
| | Rodrigo Rocha Gonçalves | |
| | Tiago José Abrantes Diogo | |
| Turmas envolvidas | 10º A, C D1, 11º A e C (alunos de Biologia e Geologia) | |
| Nome da atividade | Roteiro Geológico | |
| Descrição da atividade | Visita de estudo de 2 dias com paragens diversas em locais de interesse geológico e visita aos Centros de Ciência Viva de Proença-a-Nova e Estremoz. | |
| Data: 21 e 22 de abril | Hora de partida: 7:45h | Hora da chegada 18:00h dia 22/04 |
| Empresa transportadora | | Custo: 1350 € |
| Custo total por aluno | Ver quadro em anexo | |
| Avaliação dos alunos que participam na atividade. | <input type="checkbox"/> Teste | Peso na avaliação: 30% |
| | <input type="checkbox"/> Outra. Qual? Questionário | |
| Avaliação da atividade | Relatório | |

| <i>Disciplina</i> | <i>Objetivo(s)</i> | <i>Conteúdo(s)</i> |
|----------------------------|--|--|
| Biologia e Geologia | <ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividades em ambientes exteriores à sala de aula articuladas com outras atividades práticas; • Identificar os diferentes tipos de rochas no campo; • Explicar e identificar deformações com base na mobilidade da litosfera e no comportamento dos materiais; • Explicar a importância de fósseis (de idade/de fácies) em datação relativa e reconstituição de paleoambientes; • Analisar dados e formular juízos críticos, cientificamente fundamentados, sobre a exploração sustentável de recursos geológicos em Portugal; • Articular conhecimentos de diferentes disciplinas para aprofundar tópicos de Biologia e Geologia. | Ciclo das rochas Deformações geológicas Recursos geológicos Fósseis na reconstituição de paleoambientes |
| Educação Física | <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. • Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. • Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física. | |
| Cidadania | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma | |

DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO

| | | |
|--|---|--|
| | <p>crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade;</p> <ul style="list-style-type: none">• Transformar a informação em conhecimento;• Colaborar em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura, utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais), com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente.• Pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada;• Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição;• Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede;• Interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade. | |
|--|---|--|

As Professoras Responsáveis

A Representante de Grupo

A Coordenadora de Departamento

Aprovada no Conselho Pedagógico de ____/____/____ A Diretora: _____

| Dia 21/04/2023 | | Despesas por aluno |
|----------------|--|--------------------------------|
| 7:45h | Saída da Covilhã | |
| 09:30h | OS SEGREDOS DO VALE MOURÃO VIA "MENINA DOS MEDOS" – caminhada, ao longo da qual os alunos podem identificar e analisar fósseis, dobras e falhas nos estratos formados outrora por areias e argilas depositadas num fundo marinho há quase 500Ma. | 4€ |
| 12:30h | Almoço volante da responsabilidade dos alunos. | |
| 14:00h | Monumento Natural de Portas de Rodão – viagem interpretativa de barco para observação de diversas estruturas geológicas (falhas, dobras terraços fluviais...) e a biodiversidade associada aos cursos de água doce. | 8€ |
| 17:30 h | Estremoz | |
| | Jantar | 8,5€ |
| | Dormida | 7,5€ + (3,5€Pequeno Almoço) |
| 22/04/2023 | | |
| 9:00h | Visita ao Centro de Ciência Viva de Estremoz Revisitar o programa | 4,5€ |
| 13:00h | Almoço | 8,5€ |
| 14:30h | Visita a uma pedreira de mármore Importância dos recursos geológicos para a economia do país e o impacto ambiental da sua exploração. | |
| 18:00h | Regresso à Covilhã | |
| | Preço transporte - autocarro | 1350€ |
| | Total por aluno | |

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- 1- O cumprimento integral dos objetivos da visita depende do cumprimento escrupuloso do horário estabelecido para as visitas, pelo que se exige a **MÁXIMA PONTUALIDADE**.
- 2- Deverão ser cumpridas **REGRAS DE CIVISMO** (silêncio, respeito pelos guias, respeito pelos materiais e espaços visitados)
- 3- Os alunos não devem levar consigo objetos de valor, a fim de evitar eventuais roubos. Não é permitido, igualmente, o consumo e transporte de qualquer bebida alcoólica e substância psicoativa.
- 4- Em caso de furto, danos materiais, ou qualquer ato de negligência (autocarro, locais visitados), a **RESPONSABILIDADE** será do(s) **ALUNO(s) INFRATOR(es)**.
- 5- Lembra-se que o respeito pelo outro, o civismo e o espírito de interajuda são ingredientes indispensáveis ao sucesso da visita de estudo e contribuirão decerto para que esta seja uma atividade enriquecedora para todos.
- 6- O aluno deve fazer-se acompanhar de material de registo, tendo em vista a avaliação escrita posterior à visita.
- 7- Deve ser utilizada roupa e calçado adequados a percursos pedestres.
- 8- O aluno deve fazer-se acompanhar de saco cama e toalha para dormida no Centro Ciência viva de Estremoz.

Anexo 46 - Dossiê da direção de turma do 10^oA – Ensino Secundário



2020/ 2021

GUIÃO DO DOSSIER DE TURMA

1. TURMA

- Horário da Turma;
- Listagem e Fotos da Turma;
- Plano Curricular da Turma (arquivo de doc.)

2. ALUNOS

- Dossier Individual:
 - ✦ Ficha Biográfica;
 - ✦ Autorização de saída da ESCM/ Autorização de captação de imagens;
 - ✦ Medidas de Apoio Pedagógico;
 - ✦ Clubes/ Atividades;
 - ✦ Participações Disciplinares (registo de incidentes e/ ou de procedimentos disciplinares);
 - ✦ Registo de Assiduidade dos alunos (faltas e respetivas justificações);
 - ✦ Contactos com os EEs.

3. AVALIAÇÃO

- Informações Intercalares;
- Fotocópia das Pautas (Reuniões de Avaliação).

4. CONSELHO DE TURMA

- Constituição do Conselho de Turma/ lista de contactos

5. PAIS/ ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- Horário de Atendimento;
- Comunicações;
- ...

6. LEGISLAÇÃO

Anexo 47 - Plano curricular de turma do 10ºA - Ensino Secundário

| PLANO CURRICULAR DE TURMA | | |
|---|---|--|
| <p>Ano: 10º Turma: A vigência: 2022/ 2023</p> | | Período de |
| <p>O presente documento irá sendo construído ao longo do ano, através do contributo de todos os professores do CT, sugestões dos alunos e Pais/EE, da análise das atividades diagnósticas, formativas e sumativas e de intervenções realizadas pelo SPO. Serão desenvolvidos esforços no sentido de ir ao encontro das necessidades e dos interesses dos alunos, tendo sempre como fio condutor o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, as Aprendizagens Essenciais e o plano de recuperação das aprendizagens.</p> | | |
| <p>A turma é composta por 25 alunos, com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos (média – 14,8 anos) sendo 15 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Destes alunos, 8 beneficiam do apoio do SASE, mas apenas 1 usufrui do escalão A. Dez alunos beneficiam de acomodações curriculares. Estão em funcionamento OIFA de Português, OIFA de Biologia Geologia, OIFA de Geometria Descritiva, a OIFA de Matemática, com 9 alunos propostos, OIFA de Inglês com 2 alunos propostos e OIFA de Física e Química com 6 alunos propostos.</p> <p>A turma revela comportamentos assertivos mantendo um bom relacionamento com os colegas e com os professores, cooperando uns com os outros.</p> <p>O grupo turma é heterogéneo ao nível do aproveitamento escolar mas todos os alunos demonstram vontade de aprender. Os alunos são de um modo geral participativos e interessados nas atividades desenvolvidas em contexto de sala de aula e nas atividades extracurriculares com alunos a frequentar clubes na escola e projetos Erasmus+.</p> <p>Revelam alguma cultura geral, mostram-se atentos à informação que os rodeia e apresentam alguma autonomia e espírito crítico</p> <p>Quase a totalidade dos alunos responde positivamente a todas as propostas de atividades no âmbito do PCT.</p> | | |
| | | Áreas de competência (Perfil do Aluno) |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Garantir uma educação inclusiva e equitativa de qualidade; 2. Estimular o desenvolvimento da autonomia e espírito crítico; 3. Usar a língua adequada para comunicar de forma clara e estruturar o seu pensamento; | <p>Obter resultados nos exames nacionais do ensino básico e secundário, alinhados com a média nacional disponibilizada pelo ME, no portal infoescolas.</p> <p>Melhorar os resultados dos exames nacionais do ensino secundário nas disciplinas de</p> | <ol style="list-style-type: none"> a) Linguagens e textos b) Informação e comunicação c) Raciocínio e resolução de problemas d) Pensamento crítico e pensamento criativo e) Relacionamento Interpessoal f) Desenvolvimento pessoal e autonomia |

| | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 4. Desenvolver capacidades de expressão oral, escrita e multimédia; 5. Desenvolver a capacidade de transformar a informação em conhecimento; 6. Desenvolver processos que permitam a construção de conhecimentos usando diferentes recursos; 7. Desenvolver a capacidade de pesquisar, selecionar e organizar informação, recorrendo a instrumentos diversificados; 8. Manipular e manusear materiais e/ou instrumentos diversificados para adquirir e aplicar conhecimentos; 9. Adotar comportamentos que promovam a saúde e o bem estar; 10. Desenvolver a capacidade de aplicar a compreensão de fenómenos científicos a uma cidadania responsável. | <p>Geometria Descritiva A, Física e Química A, Matemática A e B em 10%.</p> <p>Consolidar as taxas de aprovação dos alunos abrangidos por medidas de inclusão seletivas (ensino básico e secundário) em valores acima de 85%.</p> <p>Diversificar os apoios educativos: planos de recuperação, de acompanhamento e de desenvolvimento, aulas de recuperação, tutorias, sala de estudo;</p> <p>Potenciar as atividades de enriquecimento curricular, através da dinamização dos clubes e projetos Erasmus+, da BE, da realização de visitas de estudo e dias temáticos e da participação em projetos nacionais e internacionais, nomeadamente nas áreas científica, tecnológica, artística, cultural e ambiental;</p> <p>Operar em Ambientes Educativos Inovadores, de forma a potenciar a gestão flexível do currículo;</p> <p>Implementar a Estratégia de Educação para a Cidadania aprovada pela e para a ESCM nomeadamente nas áreas da saúde, dos direitos humanos, da interculturalidade, empreendedorismo, do desporto, da arte, do ambiente e do voluntariado, em parceria com entidades externas, fomentando a formação integral da sua comunidade, numa dinâmica de escola inclusiva;</p> <p>Reforçar o envolvimento dos Pais/ Encarregados de Educação no acompanhamento da vida escolar dos seus educandos, solicitando e incentivando à colaboração em projetos e atividades da ESCM.</p> | <ol style="list-style-type: none"> g) Bem-estar, saúde e ambiente h) Sensibilidade estética e artística i) Saber científico e tecnológico j) Consciência e domínio do corpo |
|--|---|---|

| GESTÃO FLEXÍVEL DO CURRÍCULO - Autonomia e Flexibilidade Curricular | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|
| Domínios | DAC's | Disciplinas envolvidas/% de currículo | Calendarização | Metodologia | Parcerias | Alunos envolvidos | |
| Desenvolvimento sustentável | No Mundo dos Nanomeus | Física e Química, Biologia e Geologia (3%), Filosofia (5%), Economia (2%) | 1º, 2º e 3º período | Trabalho de projeto | | Todos | |
| | Roteiro Geológico | Biologia e Geologia; Educação Física, Cidadania | 21 e 22 de abril | Saída de campo | | Todos | |
| Direitos Humanos | | Inglês e Filosofia(7%) Espanhol (2%) | Dezembro | Trabalho de projeto | | Todos | |
| Interculturalidade | | Inglês (10%) e Filosofia (7%) | 2º e 3º período | Trabalho de projeto | | Todos | |
| Atividades E Projetos | | | | | | | |
| Domínios/Áreas | Atividades/Outros Projetos | Aprendizagens a desenvolver* | Disciplinas envolvidas | Metodologia | Parcerias | Calendarização | Alunos envolvidos |
| Eu e a Escola | Semana Europeia do Desporto | Fortalecer auto-estima, descobrir a sua individualidade | Educação Física | Dinâmica de grupo | | 23 a 30/09 | Todos |
| | Atividades de Integração | | DTA | Dinâmica de grupo | | 28/09 | Todos |

| | | | | | | | |
|--|---|--|-----------------------------------|-------------------|--|-----------------|-------------------------------|
| Integração e Participação na vida escolar | Torneio de raquetes | sem se ausentar do grupo | Educação Física | Performance | | 12/10 | 9, 27 |
| | Torneio All Star | | Educação Física | Performance | | 19/10 | 21, 25 |
| | Apadrinhamento pelos alunos 12º A | | DTA | Dinâmica de grupo | | 13/10 | Todos |
| | Palestra “A matemática, os jogos a emoção e a razão.” | Ligar saberes científicos a situações/problemas do quotidiano | Matemática, Biologia/geologia/ FQ | Palestra | | 25/10 | Todos |
| | Oficinas artísticas TMC | Fortalecer auto-estima, descobrir a sua individualidade sem se ausentar do grupo | Português | Workshop | | 18/11 | Todos |
| | Peça de Teatro “A farsa de Inês Pereira” | | Português | Teatro | | 2/03 | Todos exceto o número 13 e 16 |
| | Visita à capela de S. Martinho | | HCA | Saída de campo | | 30/03 | 14 |
| | Desporto escolar | Fortalecer auto-estima, descobrir a sua individualidade sem se ausentar do grupo | Educação Física | | | Ao longo do ano | 2, 12, 21, 22, 23, 24, 25, 26 |
| | Torneio de Futsal | sem se ausentar do grupo | AE | Competição | | 7/12 | 8, 15, 21 e 26 |
| | Olimpíadas da Matemática (1ª eliminatória) | Ligar saberes científicos a | Matemática | Concurso | | 9/11 | 9,21 e 27 |

| | | | | | | | |
|--------------|---|--|--|-------------|--------------------|--------------------|--------------------------|
| | Olimpíadas da Matemática (2ª eliminatória) | situações/problemas do quotidiano | | | | 11/01 | 9 |
| | Olimpíadas da Física | | Física e Química | | | 8/03 (fase escola) | 9, 21 e 25 |
| | Corta mato escolar | | Educação Física | Performance | | 9/11 | 9, 12, 21 |
| | Peddy paper comemorativo do Aniversário da escola | Fortalecer auto-estima, descobrir a sua individualidade sem se ausentar do grupo | DTA/Cidadania | | | 13/01 | Todos |
| | Mega Sprinter | | Educação Física | Competição | | 24/02 | 4, 7, 9, 11, 12, 18 e 27 |
| | Feira STEAM | | | | | | |
| | Receção dos alunos da escola do Teixoso | | Biologia e Geologia e Física e Química | | | 30/05 | Todos |
| | Divulgação da ESCM na Escola de S. Domingos | | | | | | |
| Saúde | Dormir... que perda de tempo! Será? | Desenvolver hábitos de vida saudável | DTA/ Cidadania | Workshop | Aces Cova da Beira | 27/04 | Todos |
| | “Á conversa com a nutricionista!” | Fomentar a alimentação saudável | DTA/ Cidadania | Workshop | | 12/12 | Todos |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|---------------------|------------------|--|-----------------|------------------------------------|
| | | | | | | | |
| Desenvolvimento sustentável | Comemoração do Dia Internacional da Geodiversidade | Tomar consciência do impacto da intervenção humana na Terra e da adoção de comportamentos de cidadania coerentes com um desenvolvimento sustentável | Biologia e Geologia | Workshop | | 5/10 | Todos |
| | Montanhas de água | | | Saída de campo | | 22/04 | 27 |
| Interculturalidade | Projetos Erasmus “No time to waste” | Incentivar ao conhecimento dos conceitos de identidade e pertença, cultura(s), pluralismo e diversidade | DTA | Visita de Estudo | | Ao longo do ano | 3, 6, 9, 10,11,14, 17, 21 e 25, 27 |
| | “Carboon foot” print”, Cibersecurity” | | | | | | |
| | Euro escolas | | | | | | |
| | Ida ao cinema | | Inglês | | | 24/02 | Todos à exceção de 12, 13 e 16 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|---|------------|------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Voluntariado | Banco Alimentar | Tomar consciência de que valores fundamentais como a solidariedade, a entreatajuda e o trabalho contribuem para aumentar a qualidade de vida e para impulsionar o desenvolvimento harmonioso da sociedade | DTA | | Banco alimentar Cova da Beira | 26 e 27/11 | 2, 3, 5 8, 9, 14, 20, 26, 27 |
| | Dia do Doente | | Português | Escrita criativa | | Última semana de janeiro | Todos |
| Direitos Humanos | Comemoração do dia da Filosofia | | Filosofia | | | 17/11 | Todos |
| Empreendedorismo | Feira do Empreendedorismo | Capacitar para a tomada de decisão refletida do ponto de vista do consumidor | DTA | | | 15/12 | Todos |
| | Comemoração do dia do consumidor | | Economia A | | | 9/3 | 2, 3, 7, 8 e 26 |
| | Semana " Global Money Week". | | | | | 21/3 | 2, 3, 7, 8 e 26 |
| | Feira dos usados | | Cidadania | | | | 31/03 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----------------------------------|---------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------|
| Instituições e participação democrática | Parlamento dos Jovens | Refletir sobre os conceitos de cidadania ativa, democracia representativa e democracia participativa, Incentivar a por em prática os conceitos de cidadania ativa e democracia participativa. | Cidadania | | | 19/1 a 26/1(sessão escolar) 1/3 | 9, 14, 17, 27 |
| | Sessões participativas – Plano Municipal de e para a Juventude | | Inglês | Debate | CMC | 24/2 | Todos |
| | Proposta para o Orçamento Participativo | | Cidadania | DTA | | Última semana de fevereiro | 7, 5, 11, 16 e 18 |
| Projeto de Educação Sexual da Turma | | | | | | | |
| Igualdade de Género | Peça de Teatro “Couve rosa, morango amarelo” | Promover a reflexão e a não discriminação | Filosofia / DTA | Teatro debate | Quarta Parede | 26/10 | Todos |
| | Linguagem inclusiva | | Filosofia | | | Ao longo do ano | Todos |
| Saúde | “À conversa com um deputado da AR – Saúde Mental” | Promover hábitos de vida saudável | Cidadania /BiologiaGeologia e EF | Sessão Debate | Parlamento dos Jovens | 9/01 | Todos |
| Saúde | Sessão de esclarecimento sobre métodos contraceptivos | Diminuir os fatores de risco | DTA | Sessão Debate | | 17 e 24/05 | Todos |
| | Atividade letiva | Conhecer a fisiologia da reprodução | Física e Química | Sessão Debate | | 2º período | Todos |

| | | | | | | | |
|--|------------------|---|--------|---|--|------------|-------|
| Identidade de Género | Atividade letiva | Promover a reflexão e a não discriminação | Inglês | Sessão Debate | | 3º período | Todos |
| REALIZAÇÃO | | | | | | | |
| Recursos/Gestão de recursos | | | | | | | |
| <p>Humanos: Professores do CT, alunos, Pais e Encarregados de Educação, SPO, EMAEI, Direção, outros alunos e professores, entidades parceiras e outras instituições</p> <p>Materiais: dispositivos eletrónicos com ligação à rede de Internet; impressora; tintas e material de desenho.</p> | | | | | | | |
| AVALIAÇÃO | | | | | | | |
| Instrumentos | | | | Monitorização | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Grau de concretização de projetos • Relatórios • Trabalhos • Grelhas de auto e hetero regulação • Questionários respondidos pelos alunos (Forms- equipa de autoavaliação) | | | | <ul style="list-style-type: none"> • O Conselho de Turma, em todas as reuniões (intercalares e periodais) e RACs; • Diretora de turma e professor(es) envolvido(s) na atividade, durante e no final da atividade; • Verificação do que foi realizado / adequação de estratégias para ultrapassar alguma dificuldade e melhorar os resultados / verificação das adequações e se tiveram resultados / análise dos resultados / verificação da concretização dos objetivos. | | | |
| ANEXOS | | | | | | | |
| Em anexo segue a caracterização da turma, os alunos abrangidos pelo Decreto de Lei nº 54/218, de 6 de julho. | | | | | | | |
| Nota:* | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| <p>ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)</p> <p>A Linguagens e textos</p> <p>B Informação e comunicação</p> <p>C Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E Relacionamento interpessoal</p> <p>F Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H Sensibilidade estética e artística</p> <p>I Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J Consciência e domínio do corpo</p> | <p>De acordo com as aprendizagens essenciais, identificar os descritores do perfil de modo a sintetizar as aprendizagens (por ex. ser Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado; Indagador/ Investigador; Sistematizador/ organizador; Criativo; Comunicador; Responsável/ autónomo; Respeitador da diferença/ do outro; Participativo/ colaborador; Questionador...)</p> |
|---|---|

Aprovado em Conselho de Turma

__ / __ / ____

Diretora de Turma

__ / __ / ____

Visto e aprovado pelo Conselho Pedagógico

__ / __ / ____

Presidente do Conselho Pedagógico

__ / __ / ____

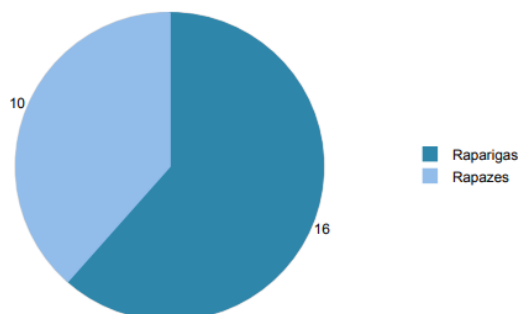
Anexo 48 - Caracterização da turma do 10^oA – Ensino Secundário

2022/23 - 10^oA

Caracterização da turma (com gráficos)

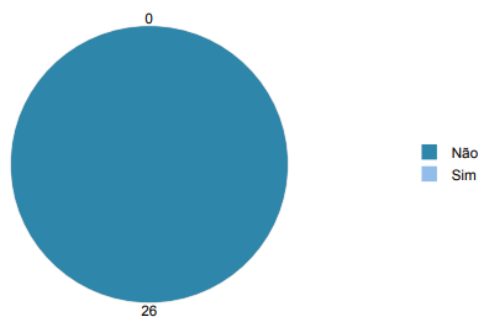
Género

| | n.º | % |
|-----------|-----|------|
| Raparigas | 16 | 61,5 |
| Rapazes | 10 | 38,5 |



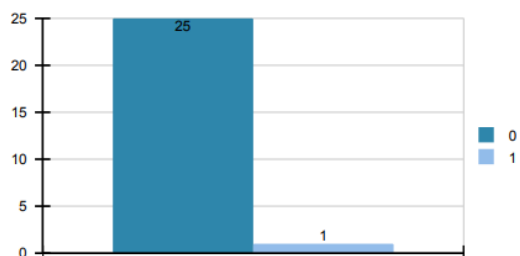
Retenções no ano de escolaridade atual

| | n.º | % |
|-----|-----|-----|
| Não | 26 | 100 |
| Sim | 0 | 0 |



Nº de retenções

| | n.º | % |
|---|-----|------|
| 0 | 25 | 96,2 |
| 1 | 1 | 3,8 |





**Escola Secundária
Campos Melo**



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO

UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Iniciativa Pausa Ativa

#BeActiveAtWork

Grupo de Estágio Educação Física da Escola Secundária Campos Melo

Covilhã, 15 outubro de 2022



Principal objetivo é promover a atividade física no local de trabalho e reduzir o tempo passado em sedentarismo, inclusivamente no contexto do teletrabalho.

“As recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) incentivam os cidadãos adultos a acumularem entre 150 e 300 minutos por semana de atividade física aeróbia, com uma intensidade moderada, podendo, por exemplo, repartir 30 a 60 minutos por dia, durante 5 dias por semana. Em alternativa, recomenda-se a realização de 75 a 150 minutos por semana de atividade física aeróbia, com uma intensidade vigorosa, ou uma combinação de ambas (intensidade moderada e vigorosa). Recomenda-se, ainda, a realização de treino de força muscular 2 ou mais vezes por semana, com uma intensidade moderada ou vigorosa e que envolva os principais grupos musculares”.

Como em alguns dias, pode não ser possível cumprir com as recomendações, a redução de períodos sedentários largos permite reduzir um pouco os efeitos negativos na saúde resultantes do sedentarismo.

“Alguns estudos indicam que, em média, trabalhadores do sector administrativo passam 75% do seu tempo de trabalho sentados. Parte deste tempo é acumulado sob a forma de longos períodos ininterruptos, o que, particularmente, pode ser prejudicial à saúde, potenciando o desenvolvimento de um conjunto de comorbilidades”.

“Por outro lado, existe evidência científica que demonstra, uma associação positiva entre a prática de atividade física e desportiva e o desempenho laboral”.

(Informação retirada do site do IPDJ [Pausa Ativa no Trabalho - BeActive \(ipdj.pt\)](https://beactiveportugal.ipdj.pt/wp-content/uploads/2021/09/beactive-recomendacoes-pausa-beactiveatwork.pdf) e [\(https://beactiveportugal.ipdj.pt/wp-content/uploads/2021/09/beactive-recomendacoes-pausa-beactiveatwork.pdf\)](https://beactiveportugal.ipdj.pt/wp-content/uploads/2021/09/beactive-recomendacoes-pausa-beactiveatwork.pdf))

Recomendações relativas à preparação para a pausa ativa:

Para assegurar a segurança durante a realização prática da pausa ativa, importa certificar que existem as condições necessárias para a realização dos exercícios:

- Deve-se confirmar a existência de espaço suficiente para que se possa esticar os braços e pernas em diferentes direções, sem tocar em nenhum objeto ou colega de trabalho.
- Deve haver espaço suficiente na mesa de trabalho para que se possam realizar apoios na mesma com a mão e o antebraço.
- Assegurar a utilização de um calçado que seja confortável e que forneça aderência ao chão. Realizar o exercício descalço é sempre uma opção viável, caso as condições de segurança do calçado não sejam suficientes.

Recomendações relativas à realização da pausa ativa:

- A pausa deve ter uma duração de aproximadamente 5 minutos. Recomendamos também que cada exercício realizado, dure cerca de 30 segundos.
- Deve-se gerir a intensidade de execução dos exercícios através da cadência de execução. Recomendamos que seja dada ênfase à qualidade de execução perante a quantidade de execução.
- A amplitude de execução de cada exercício, deve ser igualmente objeto de análise, pois é importante valorizar uma realização com maior amplitude, sempre que não haja desconforto ou dor nas maiores amplitudes de movimento.

Por fim, deixamos também algumas dicas para evitar que haja longos períodos em comportamento sedentário, pois esse é o principal fator a cuidar:

- Sempre que possível, interrompa os longos períodos passados na posição sentado/a, optando por exemplo, em levantar-se para realizar uma chamada ou videoconferência;
- Sempre que possível, opte por ocupar os períodos disponíveis para realizar alguma atividade física (mesmo que seja de baixa intensidade);
- Realize pausas ativas, sempre que tiver oportunidade;
- Procure, no horário pré ou pós-laboral, realizar exercícios físico.

Como reduzir a dificuldade dos exercícios:

- A utilização de uma mesa, cadeira ou a própria parede, como apoio, ajuda no equilíbrio e reduz em alguns casos a carga do peso do corpo.
- Reduzir a amplitude do movimento.

Como aumentar a dificuldade dos exercícios:

- Reduzir o apoio, em toda a superfície de contacto. Pois quanto mais livre for o movimento, mais dificuldade e exigência o mesmo requer.
- Aumentar a amplitude de movimento e o nº de repetições realizadas.

Respiração durante a execução – Dicas de Ouro:

- Procurar não sustar a respiração durante a realização dos exercícios. A respiração é vital para que haja um efeito positivo na pausa ativa.
- Dar a atenção devida à sequência de inspiração pelo nariz e expiração pela boca.
- Procurar explorar de forma mais aprofundada os exercícios que se realizar, de modo a entender a dinâmica de inspiração/expiração. Essa dinâmica pode variar consoante o exercício ou variantes do mesmo.

Exemplo de que parâmetro do exercício devemos ter em consideração.



Tempo previsto - 30 segundos

Descrição do exercício - Realizar a flexão frontal do pescoço, de forma lenta e contínua. Procurar explorar toda a amplitude de movimento do pescoço. Realizar o ciclo 3 a 4 vezes.

Respiração - Expirar de forma lenta e contínua no momento inicial (logo após a flexão do pescoço) e inspirar posteriormente. Realizar os ciclos que considerar necessário, tendo em conta a capacidade pulmonar individual.

Dificuldade - Vai depender da amplitude do movimento, assim como a velocidade de execução. Inicialmente é recomendado, reduzir a amplitude e favorecer uma velocidade de execução mais lenta e controlada. Posteriormente, podemos ir aumentando a amplitude de movimento, procurando alongar de forma dinâmica os músculos.

Análise Visual do Exercício – Devemos procurar entender a posição inicial e final do exercício, pois estas indicam-nos o ciclo/repetição do exercício. Posteriormente, devemos analisar como se desenvolve o movimento numa primeira fase. Após a primeira fase, o exercício vai apresentar uma fase de execução intermédia (ponto em que estamos a meio da repetição) e posteriormente, a segunda fase, onde finalizamos o exercício até alcançar a fase final. Nas imagens (3), podemos observar a fase inicial (1^a), fase intermédia de execução (2^a) e a fase final (3^a).

Exemplos de Pausa ativa e como realizar.

Devemos procurar um exemplo, se possível, colocando-o em reprodução no computador ou aparelho móvel que permita a reprodução do Youtube (Links).

Aconselhamos a realização da Pausa Ativa com o acompanhamento do vídeo, pois o mesmo informa o que realizar, como realizar, como controlar a respirações e vai fornecendo informações relevantes ao longo do tempo de prática.

Exemplos de treinos – Com vídeo e áudio

- **Exemplo 1**


[Pausa BeActive at Work 1 - YouTube](#)


- **Exemplo 2**


[Pausa BeActive at Work 2 - YouTube](#)

- **Exemplo 3**


[Pausa BeActive at Work 3 - YouTube](#)

 Escola Secundária
Campos Melo

 Erasmus+



The Personal Trainer of Today



Rodrigo Rocha Gonçalves

Let´s do the task ahead!



Dumbbells



Body Weight Exercise



Bumper plate (5kg)



Kettlebell 4 Kg



Kettlebell 8 Kg



Rubber Bands

Anexo 51 - Consentimento para a participação de um estudo de investigação

CONSENTIMENTO LIVRE, INFORMADO E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO E DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS

O meu nome é Rodrigo Rocha Gonçalves, sou aluno do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. No âmbito da minha dissertação de mestrado com o título "Articulação de um programa de treino pliométrico no Desporto Escolar de Basquetebol – Influência na impulsão vertical, velocidade de aceleração e velocidade de mudança de direção" e venho solicitar a sua colaboração.

Este estudo é supervisionado pelo nosso orientador, Professor Doutor António Manuel Neves Vicente e tem como objetivo estudar a influência da aplicação de um programa de treino pliométrico integrado nos treinos de Desporto Escolar de Basquetebol de uma escola Básica/Secundária ao nível da performance atlética, a fim de perceber a relação que terá com a impulsão vertical, velocidade de aceleração, e velocidade de mudança de direção dos alunos-atletas.

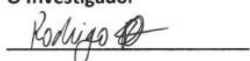
A realização do estudo, tem um período definido de aproximadamente 3 meses, iniciando-se em janeiro e finalizando-se em março. A sua implementação, irá estar restringida aos períodos de treino do Desporto Escolar. Os treinos e avaliações, estando integrados no Desporto Escolar, realizar-se-ão unicamente na Escola Secundária Campos Melo.

A sua colaboração é voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer consequência. Igualmente, gostaria de convidá-lo a fazer parte deste estudo, pois estando integrado no Desporto Escolar, permitirá experienciar uma tipologia de treino que está adaptada às idades em questão, que é enriquecedora e que visa fornecer algumas ferramentas e noções de treino e do corpo, que serão transversais para o futuro.

Informa-se que a sua confidencialidade será assegurada e todos os dados recolhidos serão de acesso exclusivo ao investigador. Através dos dados recolhidos, não será possível identificar a identidade dos participantes. Os participantes têm direito de acesso, retificação, atualização e eliminação de qualquer dado pessoal.


Se tiver dúvidas ou questões adicionais, estas poderão ser colocadas através do email: rodrigo.rocha.goncalves@ubi.pt

O Investigador



Rodrigo Rocha Gonçalves

Professor Responsável






António Manuel Neves Vicente

Encarregado de Educação

Eu _____ declaro que autorizo o meu educando
_____ a colaborar livremente e aceito o
tratamento dos dados pessoais e de treino do mesmo.

_____, ____/____/____

Anexo 52 – Consentimento para a gravação e utilização dos dados recolhidos no âmbito de um estudo de investigação

| | | |
|--|--|--|
|  UNIVERSIDADE BEIRA INTERIOR |  REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO |  Escola Secundária Campos Melo |
| DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO | | |
| <hr/> <h2 style="text-align: center;">Declaração de Consentimento</h2> | | |
| <p>Exmo.(a) Sr.(a) Encarregada de Educação</p> | | |
| <p>No âmbito da investigação para a realização da Tese de Mestrado “Articulação de um programa de treino pliométrico no Desporto Escolar de Basquetebol – Influência na impulsão vertical, velocidade de aceleração e capacidade de mudança de direção”, desenvolvida na ESCM, venho pedir a Vossa Ex^a, autorização para a filmagem/tratamento de dados do seu/sua educando(a).</p> | | |
| <p>O tratamento e posterior apresentação dos dados, será sempre realizada ded forma anónima, respeitando sempre a legislação.</p> | | |
| <p>Data: 11 / 01 / 2023</p> | <hr/> <p>O Investigador (Rodrigo Gonçalves)</p> | |
| <p>✕ <i>(é favor devolver o destacável)</i></p> | | |
| <p>Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____, n.º _____, do _____, declaro que autorizo o(a)/ não autorizo (a), a gravação e utilização de dados do meu(minha) educando(a).</p> | | |
| <p>O(A) Encarregado(a) de Educação</p> | | |
| <p>Data: ____ / 01 / 2023</p> | <hr/> | |
| <p><small>Página 1 de 1</small></p> | | |
| <p><small>ESCM_ER_MOD009 Escola Secundária Campos Melo Rua Venceslau Guimarães, 40, 6201-016 Celoriz info@camposmelo.pt 275330980</small></p> | | |

Anexo 53- Macroplaneamento do estudo de investigação

| Fase | Data |
|--|-------------------------|
| 1ª - Entrega e Recolha de Autorizações | 04/01/2023 – 17/01/2023 |
| 2ª - Testes avaliação Inicial | 18/01/2023 |
| 3ª - 1º Treino | 25/01/2023 |
| 3ª - 2º Treino | 01/02/2023 |
| 3ª - 3º Treino | 08/02/2023 |
| 3ª - 4º Treino | 15/02/2023 |
| 3ª - 5º Treino | 01/03/2023 |
| 3ª - 6º Treino | 08/03/2023 |
| 4ª - Teste avaliação Final | 15/03/2023 |

| Fase | Objetivo |
|-------------|--|
| 1ª | Verificar número exato de participantes que integrarão o estudo e perceber que disponibilidade cada um dos participantes tem, de modo a confirmar e organizar o grupo controlo e experimental. |
| 2ª | Realizar os testes de avaliação inicial, de modo a entender o nível em que se encontra cada participante, relativamente aos parâmetros a avaliar. |
| 3ª | Aplicação do programa de treino. Orientar e ajudar os atletas na sua execução, assim como, no aperfeiçoamento técnico dos exercícios propostos no programa. |
| 4ª | Realizar os testes de avaliação final, de modo a entender o nível em que se encontra cada participante, relativamente aos parâmetros a avaliar. |

Anexo 54 - Medições antropométricas realizadas em M1 e em M2

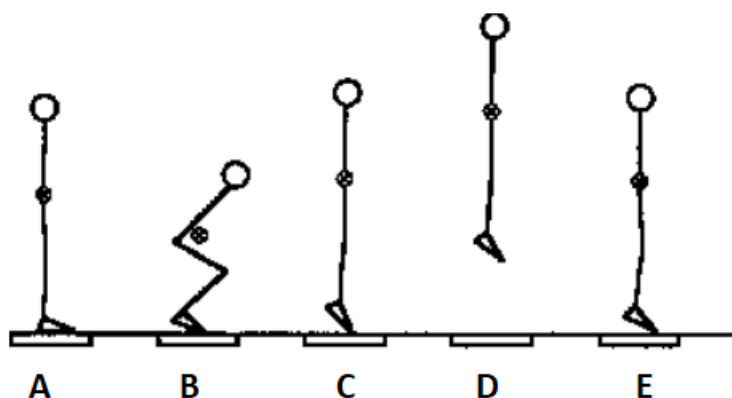
| Aluno | Altura (cm) | Peso (kg) | Altura da perna (cm) 1* | Altura da perna (cm) 2* | Altura Joelho 3* |
|--------------|--------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1 | 181 | 63,4 | 118 | 86 | 134 |
| 2 | 174 | 58,7 | 111 | 82 | 129 |
| 3 | 174 | 73,4 | 110 | 86 | 128 |
| 4 | 170 | 90,1 | 121 | 91 | 126 |
| 5 | 174 | 59,7 | 109 | 86 | 131 |
| 6 | 187 | 63,4 | 126 | 86 | 139 |
| 7 | 156 | 67,7 | 105 | 81 | 114 |
| 8 | 163 | 55 | 110 | 73 | 125 |
| 9 | 167 | 81,5 | 112 | 79 | 124 |
| 10 | 163 | 76,7 | 100 | 66 | 121 |
| 11 | 168 | 71,8 | 110 | 80 | 125 |
| 12 | 186 | 98,9 | 123 | 91 | 135 |
| 13 | 172 | 59,4 | 115 | 82 | 127 |
| 14 | 176 | 59,9 | 113 | 89 | 129 |
| 15 | 175 | 59,8 | 115 | 92 | 130 |
| 16 | 163 | 52,9 | 115 | 88 | 120 |

1*Medição do grande trocânter do fêmur até à ponta do pé; 2*Medição do grande trocânter do fêmur até à ponta do pé, estando pé e com flexão do joelho de aproximadamente 90 graus; 3*Medição da zona superior da cabeça, até ao chão, estando de joelhos e com o tronco ereto.

Anexo 55 - Descrição do teste SCM

A avaliação da impulsão vertical foi avaliada com o teste salto em contramovimento sem balanço de braços (Cherni et al., 2021).

- A sequência de realização do teste foi (A -> B -> C -> D -> E).
 - 1) O participante, foi instruído para iniciar o movimento (A) em pé.
 - 2) O participante, posteriormente, realizou o movimento na sua fase excêntrica até ao ponto mais baixo do centro de massa e maior flexão entre as articulações da anca, joelho e tornozelo (B).
 - 3) O participante, realizou posteriormente, o movimento na sua fase concêntrica, através da extensão das articulações da anca, joelho e tornozelo, passando pela fase de saída do contacto do solo (C) até ao ponto mais alto do centro de massa (D).
 - 4) Entre a fase C e D, os músculos propulsores deixam de aplicar força no solo, havendo unicamente controlo e estabilização do corpo no ar, de modo que este não perca o equilíbrio ao longo da fase aérea do movimento.
 - 5) A execução finalizou-se com a receção do corpo ao solo e com o respetivo amortecimento do mesmo (E).
- O teste foi realizado duas a três vezes, com um intervalo de descanso de, pelo menos 5 minutos entre cada teste.
- A câmara foi colocada frontalmente ao participante, a uma distância mínima de 1,5 metros, apanhando o sujeito desde o chão até, pelo menos, a cintura.



Anexo 56 - Descrição do teste *Sprint* 10m e *Sprint* 20m

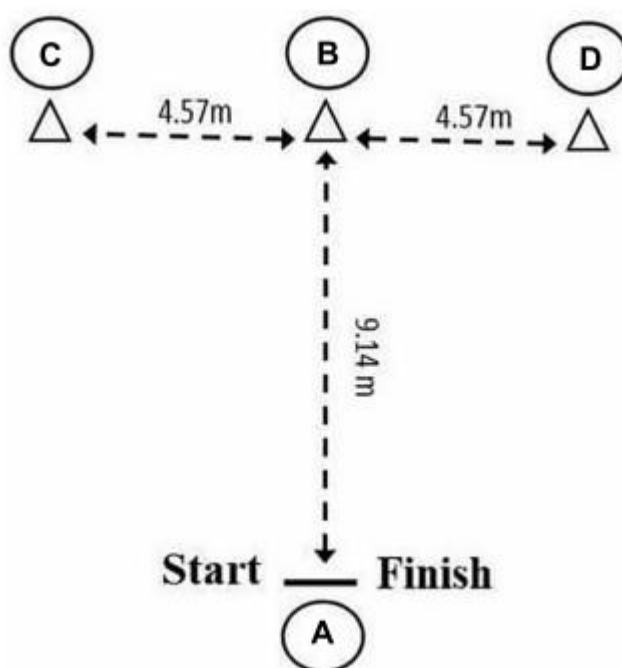
A avaliação da velocidade de aceleração foi avaliada com o teste de *Sprint* de 10m e de *Sprint* de 20m (Cherni et al., 2021).

- A sequência de realização do teste foi (A -> B)
- No caso do *Sprint* 10m, o participante iniciou a corrida no Ponto A (0m), finalizando a corrida no Ponto B (10m).
- No caso do *Sprint* 20m, o participante iniciou a corrida no Ponto A (0m), finalizando a corrida no Ponto B (20m).
- O participante foi instruído para não desacelerar em qualquer momento da realização do *Sprint*, podendo desacelerar após a passagem do cone sinalizador do Ponto B.
- O teste foi realizado duas a três vezes, com um intervalo de descanso de, pelo menos 5 minutos entre cada teste.
- A câmara foi colocada frontalmente ao local de finalização, a uma distância mínima de 5 metros, apanhando também o local de partida. O tempo iniciou a contagem a partir da saída do primeiro apoio do chão.

Anexo 57 - Descrição do teste T – Estandarizado

A capacidade e velocidade de mudança de direção será avaliada através do teste estandardizado T-Test (Cherni et al., 2021).

- A sequência da realização do teste deve ser (A -> B -> C -> D -> B -> A). O sujeito inicia a corrida (A), corre para o cone B tocando com a mão direita, desliza para o cone C tocando com a mão esquerda, em seguida desliza para o cone D, tocando com a mão direita, retorna ao cone B tocando com a mão esquerda e retorna novamente ao cone A (ponto de começo do teste).
- O teste é realizado com a utilização de 4 cones em forma de “T”. Os cones das extremidades superiores (C e D), encontram-se espaçados do cone central (B), a uma distância de 4,57m. O cone inicial (A) deve ser posicionado a uma distância de 9.14 m do cone central (B).
- O teste deve ser realizado duas vezes, com um intervalo de descanso de, pelo menos 5 minutos entre cada teste.
- A câmara foi colocada frontalmente ao local de início do participante, a uma distância mínima de 1,5 metros.



Anexo 58 - Descrição do aquecimento utilizado no programa de TP

| Exercício | Distância/Tempo | Descrição |
|--|-----------------|---|
| Corrida | 3 minutos | Corrida a uma intensidade baixa, aumentando progressivamente a velocidade de corrida |
| Saltitar | 40 m | Saltitar rodando os membros superiores à frente e atrás |
| Saltitar | 20 m | Saltitar com afastamento dos membros superiores |
| Saltitar | 20 m | Saltitar com elevação do membro superior contrário ao membro inferior que sobe |
| Skipping baixo | 20 m | Realização de um Skipping baixo com uma frequência de passada alta |
| Andar e tocar à frente | 20 m | A cada 3 passos o aluno atleta toca no pé com o membro superior contrário |
| Skipping alto | 20 m | Realização de um Skipping alto com uma frequência de passada média |
| Afundo | 20 m | Elevação do joelho ao peito através da flexão da bacia com posterior afundo |
| Skipping nadegueiro | | Realização de um Skipping nadegueiro a uma frequência de passada alta |
| Deslizamento | 20 m + 20 m | Realização de um deslizamento lateral com predominância do lado direito e posteriormente do lado esquerdo |
| Saltitar lateral | 80m | Conjuntos de saltitares de coordenação com balanços à frente e atrás |
| Flexão e extensão dos membros inferiores | 40 m | Flexão e extensão dos membros inferiores em relação à bacia |
| Sprint | 20 m | Realização de um sprint explosivo e de velocidade máxima |

Anexo 59 – Avaliação sumativa – Ensino Secundário

| Ano Letivo 2022/23 | | Atividades Físicas | | | | | | | Desenvolvimento Pessoal | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|--------------------|-------------|----------|-------------------|------------------------|-------------------------------|-------|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|----------|------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------|
| Nº | Nome | Voleibol | Basquetebol | Corfêbol | Ginástica de Solo | Ginástica de Aparelhos | Ginástica Acrobática + Saltos | Dança | Atividades Físicas (50%) | Aptidão Física 1ºP | Aptidão Física 2ºP | Aptidão Física 3ºP | Conhecimentos 1ºP | Conhecimentos 2ºP | Conhecimentos 3ºP | Responsabilidade | Respeito | Cooperação | Iniciativa / Autonomia | Final Des. Pessoal 3ºP | Final Des. Pessoal 2ºP | Final Des. Pessoal 1ºP | Média global 3ºP |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | A | 13,20 | 14,67 | 16,40 | 11,30 | 11,89 | 15,62 | 20,00 | 14,11 | 12,83 | 12,6 | 13,7 | 15,0 | 14,9 | 20 | 3,5 | 5 | 4 | 3 | 15,5 | 15 | 16,5 | 14,46 |
| 2 | B | 14,56 | 16,00 | 15,87 | 10,36 | 18,44 | 17,90 | 20,00 | 15,73 | 14,66 | 14,0 | 14,9 | 13,0 | 6,7 | 10,2 | 4,5 | 5 | 5 | 4 | 18,5 | 18 | 17 | 15,34 |
| 3 | C | 15,49 | 16,80 | 17,47 | 14,95 | 19,00 | 17,90 | 20,00 | 17,09 | 17,46 | 14,9 | 16,3 | 16,0 | 20 | 19,4 | 4,5 | 5 | 5 | 3,5 | 18 | 18,5 | 17,5 | 17,24 |
| 4 | D | 16,72 | 16,27 | 16,40 | 16,24 | 18,89 | 17,33 | 19,00 | 17,12 | 14,60 | 16,3 | 16,7 | 11,0 | 10 | 18,2 | 4,5 | 5 | 5 | 3,5 | 18 | 18 | 17,5 | 16,61 |
| 5 | E | 15,47 | 16,80 | 16,80 | 15,10 | 17,00 | 13,71 | 19,00 | 16,06 | 15,35 | 15,3 | 16,1 | 8,0 | 15,5 | 17,1 | 4,5 | 5 | 5 | 3,5 | 18 | 18 | 17,5 | 16,07 |
| 6 | F | 14,27 | 16,00 | 15,73 | 15,96 | 18,33 | 15,43 | 19,00 | 16,18 | 12,11 | 14,3 | 15,2 | 13,0 | 18 | 20 | 4 | 5 | 5 | 3 | 17 | 17 | 16,5 | 15,93 |
| 7 | G | 14,14 | 16,27 | 15,87 | 14,14 | 16,89 | 12,76 | 20,00 | 15,39 | #NVD | 15,4 | 16,2 | 14,4 | 20,0 | 20,0 | 5 | 5 | 5,0 | 3 | 18 | 17,5 | 17,0 | #NVD |
| 8 | H | 17,33 | 18,40 | 17,20 | 9,88 | 13,33 | 13,90 | 19,00 | 15,24 | 16,62 | 15,5 | 15,1 | 14,0 | 11,9 | 12,5 | 4,5 | 5 | 5 | 3,5 | 18 | 18 | 17,5 | 15,61 |
| 9 | I | 15,07 | 16,80 | 16,40 | 10,25 | 15,22 | 17,33 | 17,00 | 15,19 | 18,28 | 19,1 | 18,2 | 13,0 | 17 | 20 | 4,5 | 5 | 4 | 3,5 | 17 | 17 | 17,5 | 16,40 |
| 10 | J | 18,40 | 18,40 | 17,73 | 16,40 | 16,78 | 19,05 | 18,00 | 17,77 | 16,92 | 18,8 | 16,6 | 15,0 | 14,3 | 19,5 | 4,5 | 5 | 5 | 4 | 18,5 | 18,5 | 18 | 17,66 |
| 11 | L | 16,37 | 17,60 | 16,67 | 17,45 | 18,44 | 16,57 | 19,00 | 17,34 | 17,33 | 16,6 | 18,2 | 13,0 | 13,2 | 16,6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 18 | 18 | 18 | 17,17 |
| 12 | M | 16,53 | 17,60 | 17,07 | 16,80 | 19,11 | 18,10 | 18,00 | 17,56 | 17,50 | 17,3 | 17,8 | 11,0 | 20 | 20 | 4,5 | 3 | 5 | 4,5 | 17 | 17,2 | 19 | 17,53 |
| 13 | N | 16,91 | 16,27 | 16,80 | 17,30 | 18,89 | 18,67 | 20,00 | 17,62 | 15,83 | 15,4 | 16,3 | 9,0 | 15,1 | 16,5 | 4,5 | 4 | 5 | 4 | 17,5 | 17,5 | 18 | 16,87 |
| 14 | O | 15,76 | 15,20 | 16,27 | 18,25 | 19,78 | 18,86 | 19,00 | 17,45 | 16,81 | 16,6 | 17,1 | 20,0 | 18,1 | 18,8 | 4,5 | 5 | 5 | 4 | 18,5 | 18,5 | 18 | 17,66 |
| 15 | P | 16,59 | 18,40 | 17,73 | 10,50 | 17,00 | 16,95 | 18,00 | 16,24 | 17,53 | 17,9 | 17,8 | 10,0 | 13,7 | 19,5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 16 | 16 | 17 | 16,37 |
| 16 | Q | AM | AM | 0,00 | AM | AM | 0,00 | AM | ##### | #NVD | AM | AM | AM | AM | 15,9 | AM | AM | AM | AM | 18,0 | 18 | 17,0 | ##### |
| 17 | R | 14,67 | 15,20 | 16,93 | 14,75 | 16,11 | 16,38 | 19,00 | 15,83 | 11,98 | 12,3 | 13,4 | 15,0 | 18,1 | 20 | 4,5 | 4 | 5 | 4 | 17,5 | 17,5 | 18 | 15,73 |
| 18 | S | | | 16,00 | | | 12,00 | 18,00 | 4,93 | | | 0,0 | | | 16,3 | | 5 | | | 5 | | | 5,10 |
| 19 | T | 17,07 | 19,20 | 17,33 | 16,35 | 18,00 | 18,29 | 19,00 | 17,79 | 14,91 | 16,7 | 16,6 | 14,0 | 18 | 17,4 | 4,5 | 4 | 5 | 5 | 18,5 | 18,2 | 19,1 | 17,48 |
| 20 | U | 14,99 | 13,07 | 15,47 | 13,29 | 13,67 | 14,48 | 18,00 | 14,36 | 16,89 | 14,2 | 16,6 | 12,0 | 18,8 | 14,2 | 4 | 4 | 5 | 3,5 | 16,5 | 17 | 17 | 15,23 |
| 21 | V | 18,37 | 19,20 | 18,13 | 14,65 | 16,22 | 17,90 | 19,00 | 17,48 | 17,79 | 18,4 | 17,7 | 16,0 | 14 | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 19,5 | 19 | 17,90 |
| 22 | X | 13,63 | 16,27 | 17,73 | 6,00 | 15,89 | 15,24 | 19,00 | 14,29 | 13,25 | 12,3 | 13,6 | 10,0 | 17 | 18 | 4 | 5 | 4 | 3,5 | 16,5 | 17 | 16,5 | 14,59 |
| 23 | Z | 13,36 | 13,87 | 15,07 | 11,24 | 14,56 | 7,05 | 13,00 | 12,65 | 12,01 | 11,7 | 13,7 | 14,0 | 16,8 | 14,8 | 3 | 5 | 4 | 3 | 15 | 16,5 | 16,5 | 13,54 |
| 24 | AA | 17,44 | 18,40 | 17,60 | 17,05 | 19,44 | 18,67 | 19,00 | 18,16 | 18,55 | 19,8 | 19,0 | 18,0 | 12,5 | 17,5 | 4,5 | 5 | 5 | 5 | 19,5 | 19,2 | 19 | 18,34 |
| 25 | BB | 18,13 | 19,2 | 17,73 | 11,9 | 16,89 | 16,38 | 20,00 | 16,90 | 17,25 | 18,85 | 18,17 | 15 | 10 | 16,6 | 4,5 | 5 | 5 | 4 | 18,5 | 18,5 | 18 | 17,12 |
| 26 | CC | 15,2 | 17,6 | 17,07 | 15,6 | 18,56 | 18,10 | 19,00 | 17,11 | 16,88 | 18,84 | 18,84 | 10 | 18,1 | 20 | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 | 19 | 18 | 17,53 |