

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Emídio Navarro-Viseu
Efeitos do uso sistemático da avaliação formativa no
processo de ensino-aprendizagem em Educação
Física

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Ana Filipa Ribeiro Rodrigues

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

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Ferraz

Folha em branco

Declaração de Integridade

Eu, Ana Filipa Rodrigues, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12755 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade das Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27/11/2024



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

Folha

Resumo

O documento em questão foi realizado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico, inserida no 2.º ciclo de estudos, nomeadamente, no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior. Esta etapa ocorreu na Escola Secundária Emídio Navarro, em Viseu. O Relatório de Estágio encontra-se dividido em dois Capítulos, com a denominação de “Intervenção Pedagógica” e “Investigação e Inovação Pedagógica”, respetivamente. O primeiro diz respeito à atuação prática no estabelecimento de ensino, relatando com detalhe cada área de intervenção escolar. O segundo diz respeito ao desenvolvimento de um trabalho de investigação com o propósito de um melhor entendimento sobre a eficácia da aplicação da avaliação formativa sistemática, comparando resultados entre duas turmas em Unidades Didáticas dentro da mesma subárea de Atividades Físicas (Jogos Coletivos), em que se aplicou a metodologia referida em apenas uma delas.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Ensino; Avaliação Formativa; Jogos Coletivos.

Folha em branco

Abstract

The document in question was produced within the scope of the Pedagogical Internship Curricular Unit, inserted in the 2nd cycle of studies, namely, in the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Beira Interior. This stage took place at Escola Secundária Emídio Navarro, in Viseu. The Internship Report is divided into two Chapters, named “Pedagogical Intervention” and “Pedagogical Research and Innovation”, respectively. The first concerns practical action in the educational establishment, reporting in detail each area of school intervention. The second concerns the development of research work with the purpose of better understanding the effectiveness of applying systematic formative assessment, comparing results between two classes in Didactic Units within the same sub-area of Physical Activities (Collective Games), in which applied the methodology referred to in only one of them.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical education; Teaching; Formative Assessment; Collective Games.

Folha em branco

Índice

CAPÍTULO 1: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	17
1. Introdução	17
2. Contextualização	18
2.1. Escola	18
2.2 Grupo de Educação Física	19
2.3. Estagiária	20
3. Intervenção	22
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	22
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	22
3.1.1.1. Princípios Base	23
3.1.1.2. Planeamento	24
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	26
3.1.1.4. Avaliação	27
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	29
3.1.2.1. Princípios Base	29
3.1.2.2. Planeamento	31
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	34
3.1.2.4. Avaliação	37
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	40
3.2.1. Desporto Escolar	40
3.2.2. Intervenção na Escola	41
3.2.3. Direção de Turma	43
3.2.4. Integração no meio	44
4. Desenvolvimento Profissional	46
4.1. Reflexão Final	46
5. Referências	48
CAPÍTULO 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	49
1. Introdução	50
2. Metodologia	53
2.1. Desenho do Estudos e Participantes	53
2.2. Procedimentos	53
2.3. Análise e Tratamento de dados	56

3. Resultados	57
4. Discussão	60
5. Conclusão	62
6. Bibliografia	63
7. Anexos	65

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1- Dados demográficos relativos à idade dos grupos B e C.....	53
Tabela 2- Descrição do indicadores avaliados no método GPAI para a modalidade de Basquetebol.....	55
Tabela 3- Descrição do indicadores avaliados no método GPAI para a modalidade de Corfebol.....	55
Tabela 4- Fórmulas para o cálculo dos Índices utilizados no GPAI - adaptado de Memmert & Harvey (2008).....	56
Tabela 5- Estatística descritiva refernete às variáveis do GPAI para os dois grupos considerados na amostra.	57
Tabela 6- Comparação intergrupal da AI.	58
Tabela 7- Comparação intergrupal da AF.....	58
Tabela 8- Resultados da progressão do grupo B no t-test pareado.....	59
Tabela 9- Resultados da progressão do grupo C no t-test pareado.....	59

Folha em branco

Lista de Acrónimos

UBI- Universidade da Beira Interior

ESEN- Escola Secundária Emídio Navarro

DE- Desporto Escolar

DT- Diretor de Turma

GEF- Grupo de Educação Física

CEB- Ciclo de Ensino Básico

EBI- Escola Básica Integrada

EMAEI- Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva

BE- Biblioteca Escolar

CAA- Centro de Apoio à Aprendizagem

SPO- Serviços de Psicologia e Orientação

EAE- Equipa de Autoavaliação de Escola

ASE- Ação Social Escolar

GAA- Gabinete de Apoio ao Aluno

PES- Programa de Apoio à Promoção e Educação pela Saúde

PTE- Plano Tecnológico de Escola

PDPSC- Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário

PNA- Plano Nacional das Artes

GASA- Gabinete de Apoio à Saúde do Adolescente

OPTE- Ocupação Plena dos Tempos Escolares

AE- Aprendizagens Essenciais

EF- Educação Física

UD- Unidade Didática

PA- Plano Anual

PASEO- Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PDA- Plano de Aula

AD- Avaliação Diagnóstica

MEC- Modelo das Estruturas do Conhecimento

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

NEE- Necessidades Educativas Especiais

CT- Conselho de Turma

EE- Encarregado de Educação

GPAI- Game Performance Assessment Instrument

AA- Ações Apropriadas

AI- Ações Inapropriadas

ITD- Índice de Tomada de Decisão

IEH- Índice de Execução da Habilidade

IAA- Índice de Ações de Apoio

IGM- Índice de Guardar/Marcar

EJ- Envolvimento no Jogo

PJ- Performance no Jogo

Folha em branco

CAPÍTULO 1: INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O último ano do mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior (UBI), consiste na realização de um estágio pedagógico no qual as aprendizagens teórico-práticas adquiridas no ano anterior se aplicam em contexto real, nos Ensinos Básico e Secundário. Um trabalho de investigação é igualmente desenvolvido durante o período de estágio. A inserção na Escola Secundária Emídio Navarro (ESEN), em Viseu, enquanto estagiária, permitiu-me a responsabilidade parcial e autonomia total de duas turmas de diferentes anos escolares, nomeadamente o 9.º e o 10.º anos, assim como o acompanhamento do orientador cooperante Vítor Oliveira nos seus cargos enquanto Treinador da equipa de Desporto Escolar (DE) de Boccia, Diretor de Turma (DT) do curso profissional de Multimédia e Coordenador do Departamento da Motricidade Humana e Educação Especial.

O documento apresentado relata a intervenção pedagógica de forma pormenorizada, com contextualização dos recursos espaciais e humanos da ESEN. Conteúdos como o planeamento educativo, estratégias de ensino e metodologias de avaliação, inserção na Comunidade Escolar e funções desempenhadas no decorrer do estágio estão descritos nas seguintes áreas: Área I – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Área III – Desenvolvimento profissional. O trabalho de investigação apresenta-se no Capítulo II, onde os tópicos relativos à sua metodologia, aplicação e discussão de resultados são abordados e desenvolvidos.

Com a duração de um ano letivo completo (setembro a junho), a intervenção pedagógica, para além da lecionação de aulas, passou por diferentes participações nos diversos contextos escolares, entre os quais: reuniões iniciais de preparação para o ano letivo; reuniões de conselho de turma; reuniões de departamento; planeamento e organização de atividades desportivas escolares (dentro e fora do espaço escolar); saídas com o DE; participação em palestras educativas sobre temas relacionados com os conteúdos programáticos da Educação Física (EF) do 9.º e 10.º anos; participação em ações de formação para professores; atendimento aos Encarregados de Educação da turma respetiva da direção de turma; redação de um artigo para o jornal da escola; e colaboração com estagiários do Mestrado em Ensino de História no 3.º ciclo do Ensino Básico e Secundário (Faculdade de Letras da Universidade do Porto), que, do mesmo modo, realizaram o seu estágio pedagógico na ESEN.

2. Contextualização

2.1. Escola

A ESEN, em Viseu, foi o local onde realizei o meu estágio pedagógico. Esta escola pública acolhe estudantes do 3º ciclo e do Secundário e possui uma oferta formativa diversificada, nomeadamente Ensino Regular e Ensino Artístico especializado em Música, Dança ou Teatro para os alunos do 7º, 8º e 9º anos e, no caso do 10º, 11º e 12º anos, Cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas; Línguas e Humanidades e Ensino Artístico Especializado em Música ou dança) e Cursos Profissionais (Administrativo, Ação Educativa, Auxiliar de Saúde, Desporto, Eletrónica, Automação e Comando, Gestão, Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Manutenção Industrial – variante Mecatrónica, Mecatrónica Automóvel, Multimédia e Turismo Ambiental e Rural).

Com base no Projeto Educativo 2023-2026, entende-se que a ESEN da atualidade é uma escola pública que se apresenta como um espaço propício a igualdade de oportunidades, aceitando as divergências, mas procurando o reconhecimento da equidade na sua dimensão humana, tendo sempre em vista responder à diversidade das necessidades de todos os alunos para que estes se desenvolvam, de forma íntegra, nas várias etapas do seu processo de aprendizagem. Tem, por isso, como visão contribuir para que cada aluno desenvolva competências de cidadania ativa para que no futuro sejam cidadãos críticos, criativos e autónomos, que lhes permitam explorar e desenvolver plenamente as suas capacidades, integrando-se de forma ativa na sociedade pelos seus contributos críticos, responsáveis e profissionais, promovendo o desenvolvimento da região e do país (ESEN, 2023).

Com a celebração dos seus 125 anos, o edifício passou por diversas mudanças estruturais no decorrer dos anos, tendo sido alvo de intervenção profunda pelo Parque Escolar no ano letivo 2008/09, onde os diversos edifícios foram interligados por um passadiço, enquadrado por uma área verde interior bem como um novo espaço desportivo coberto. No presente ano letivo, a escola é constituída por três edifícios, apresentando, na área do desporto, dois campos de Voleibol exteriores, dois campos de Basquetebol exteriores, um campo de Andebol coberto, dois ginásios, um campo de Boccia e um espaço de Escalada exterior coberto.

É de notar a preocupação da escola pela otimização dos recursos, pela redução de gastos e pelo incremento da segurança, procurando a qualidade dos serviços.

Os serviços prestados servem como apoio à aprendizagem e à inclusão, sendo assegurados por docentes e técnicos. Estes são: Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), Biblioteca Escolar (BE), Centro de Apoio à Aprendizagem

(CAA), Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), Equipa de Autoavaliação de Escola (EAE), Ação Social Escolar (ASE), Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA), Programa de Apoio à Promoção e Educação pela Saúde (PES), Plano Tecnológico de Escola (PTE), Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário (PDPSC), Plano Nacional das Artes (PNA), Equipa do Clube Eco-Escolas, Gabinete de Apoio à Saúde do Adolescente (GASA), Ocupação Plena dos Tempos Escolares (OPTE) e DE.

Algumas das atividades praticadas na instituição, e com as quais tive oportunidade de me relacionar, passam pela comemoração do Dia Internacional da Pessoa com deficiência, o dia do aniversário, o jornal escolar “Navarro”, o projeto mexet’ESEN e o projeto ERASMUS /eTwinning.

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) da ESEN está inserido no Departamento da Motricidade Humana e Educação Especial, compreendendo-se uma grande cooperação entre os professores do Ensino Especial e os Professores de EF. No que toca à área da motricidade humana, esta é constituída por 14 professores (12 do sexo masculino e 2 do sexo feminino). As diferentes funções que competem ao grupo estão distribuídas pelos professores constituintes, sendo estas: Coordenador do DE, Coordenador do Programa *eTwinning*, Diretor do curso profissional de Desporto e Coordenador do Departamento da Motricidade Humana e Educação Especial (sendo que a última função referida é assumida pelo orientador cooperante).

No início do ano letivo, em reunião do Departamento, foram atribuídas tarefas a diferentes grupos de professores (onde me foi apresentado um primeiro momento de interação próxima com o GEF), de forma a corrigir e definir documentos essenciais ao planeamento e organização do ensino dentro da escola: criação do *roulement* de espaços, correção de determinados pontos nos critérios de avaliação, ajuste das tabelas de avaliação das três áreas previstas no Plano Nacional de EF (coerência entre os métodos de avaliação utilizados pelos professores da escola) e o cronograma das atividades a realizar ao longo do ano (com abertura para sugestões de novas atividades). Direcionado aos novos professores inseridos na escola, o Coordenador do Departamento realizou reuniões extra, onde tive oportunidade de entender o funcionamento das dinâmicas específicas da escola, assim como das regras principais que deveriam ser seguidas.

No decorrer do ano, foram realizadas reuniões de Articulação da Área da Motricidade Humana (de duas em duas semanas) com diferentes objetivos, entre os quais: transmissão de informações provenientes da direção escolar; distribuição de tarefas para as atividades desenvolvidas no âmbito da EF que se aproximam; ajuste de

regras relativas às estruturas da área (funcionamento de cacifos e balneários, cuidados a ter com os espaços de aula e materiais, etc), proposta de novas atividades a executar; etc.

O grupo é amigável e unido, sendo que, normalmente, todos os membros se disponibilizam para ajudar na organização das atividades. No que toca à minha inserção, pode-se afirmar que todos os professores constituintes se mostraram disponíveis para ajudar no necessário, mantendo essa atitude acolhedora durante todo o ano letivo.

2.3. Estagiária

A prática de atividade física é algo que sempre esteve presente na minha vida, desde trepar as árvores no recreio e explorar os terrenos perto de minha casa, sempre criando desafios físicos para o fazer, até à envolvimento em modalidades como ginástica e dança. A ideia de poder melhorar a minha saúde e aumentar as minhas capacidades simplesmente por fazer algo tão divertido é algo que continua a fascinar-me. A própria palavra “desporto” cria em mim uma enorme sensação de liberdade e conforto, simultaneamente.

Apesar de estar “por baixo do meu nariz” e as pessoas à minha volta sempre me incentivarem a ser professora de EF, treinadora de alguma modalidade ou mesmo atleta, eu nunca me apercebi que este gosto tão natural poderia realmente guiar a minha vida profissional. Sempre fui a aluna voluntária nas aulas de EF, sempre fui a aluna que participava em todos os torneios e atividades desportivas organizadas na minha escola, sempre fui a aluna que estava fora em saídas do DE, fosse atletismo, ginástica, Basquetebol, multiatividades, etc. Eu sempre fui “Desporto”.

Todos os professores de EF que passaram pela minha vida estudantil marcaram-me positivamente, tanto pela sua postura durante as aulas e fora delas, como pela demonstração de interesse no meu desenvolvimento físico e pessoal. Não existiu um único momento em que “Educação Física” não fosse a resposta à pergunta “Qual a tua disciplina preferida?”. Era, simplesmente, o meu tempo preferido da escola.

Ao longo do meu percurso escolar participei em diversas atividades (desportivas e não desportivas), participei no teatro da escola, no clube de artes, clubes de leitura e tertuliano e inscrevi-me em atividades ligadas à matemática, português e ciências. No entanto, o que me fazia vibrar eram as competições de Basquetebol, futsal e voleibol, as atividades de orientação, multiatividades e escalada, os saraus gímnicos e de dança.

No clube de DE de ginástica, eu assumia muitas vezes o papel de orientadora das minhas colegas e, sem me aperceber, começava a dar pequenos passos naquilo que seria a minha futura profissão, a minha profissão para a vida: Professora de Educação Física.

Apesar de todas as evidências, a minha indecisão era enorme no que diz respeito à escolha do curso para a Universidade. Sendo completamente sincera, a minha decisão

não foi tão ponderada como devia. Eu não tinha realmente ideia ao que me estava a candidatar e à mudança drástica que aquele momento, aquela escolha, teria na minha vida. A minha escolha foi irresponsável, consigo ver isso agora, mas felizmente... acertei em cheio.

Entrei em Ciências do Desporto, na Universidade da Beira Interior (UBI), na Covilhã. Entrei num curso que eu apenas sabia que tinha “Desporto” no nome. Fui deslocada para uma cidade que desconhecia por completo. Inseri-me numa turma e numa casa, sem uma única cara conhecida. Passei por momentos difíceis de alguma solidão, por autodescobertas e por uma mudança radical na minha rotina e pensamento. Acredito que estes sentimentos e alterações sejam comuns à grande maioria dos estudantes universitários. Mas a verdade é que nós somos humanos e os humanos têm esta grande capacidade de adaptação. Para além disso eu tenho um espírito genuinamente positivo e explorador, que transborda interesse por diversas áreas da vida, o que me facilitou toda a jornada universitária.

Existiram conteúdos difíceis de aprender, difíceis de estudar, mas a verdade é que à medida que completava mais cadeiras, o meu gosto pelo desporto e pela pedagogia aumentavam. Era proporcionalmente direto. Aliás, no que toca à pedagogia, esta área teve um grande impacto em mim e, talvez por isso, o próximo passo na minha vida académica foi a ingressão no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na UBI, na Covilhã.

Deste modo, a profissão de Professora de EF começou a tomar um gosto cada vez maior em mim. Apesar de ter a perfeita noção da importância desta disciplina, sempre senti uma grande desvalorização por parte dos meus colegas do Básico e Secundário, assim como por professores de outras áreas (algo que, francamente, pude confirmar no meu ano de estágio). A disciplina de EF é a única que permite aos alunos trabalhar a sua mente em conjunto com o corpo, esta disciplina é singular nos seus métodos de trabalho e, para muitos estudantes, são as únicas horas semanais em que se afastam do sedentarismo.

Adicionalmente, a disciplina de EF tem um grande impacto e responsabilidade no que toca ao desenvolvimento de valores e capacidades básicas da vida em sociedade. Valores como o trabalho de equipa, cooperação e autossuperação são fortemente evidenciados nas aulas e permitem o desenvolvimento integral de um cidadão.

2. Intervenção

Durante o ano letivo em questão, a intervenção desenvolveu-se em duas turmas, uma matriculada no 3º Ciclo do Ensino Básico, particularmente no 9º ano, e a outra no ensino regular do Secundário, mais especificamente no 10º ano, na ESEN. No que toca ao 2º ciclo, a intervenção ocorreu em duas turmas do 2º CEB, ambas no 6º ano de escolaridade, na Escola Básica Integrada de Santa Cruz da Trapa.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Tendo em conta a ausência do 2º CEB na ESEN, a aquisição de experiências e competências de ensino nesta vertente escolar realizou-se na EBI de Santa Cruz da Trapa, localizada no conselho de São Pedro do Sul. Tendo-me sido atribuída a responsabilidade de assegurar o local, desloquei-me à escola, onde tive uma reunião com o seu diretor e o professor responsável pelas turmas a observar, de forma a definir as condições e horários das minhas atividades enquanto estagiária.

A intervenção caracterizou-se pela observação de oito aulas em duas turmas distintas do 6º ano, nas quais se abordaram as modalidades de Voleibol e Ginástica de Aparelhos, e lecionação da parte inicial de uma das aulas. O processo teve início no mês de janeiro de 2024.

Identificam-se facilmente diferenças deste ano escolar para os restantes que integram o estágio (9º e 10º). De forma geral, as turmas do 6º ano apresentam uma maior disponibilidade para a prática da aula, mostrando mais energia e motivação na realização das tarefas, no entanto, este ponto é contrariado pela maior tendência a perder o foco na aula e a apresentar dificuldades na compreensão da organização dos exercícios. No que diz respeito às estratégias de lecionação, é notória a diferença na escolha de exercícios e variantes, tal como o tipo de linguagem.

Também dentro do próprio ano se encontram diferenças entre as duas turmas e até mesmo na própria turma, distinguindo-se dois níveis distintos de maturidade. É, não obstante, visível o acolhimento, por partes de todos, aos alunos com dificuldades motoras, sendo que a própria turma toma a iniciativa para a criação de grupos equitativos e heterogéneos.

No final de cada aula, o professor titular efetuava uma pequena reflexão onde me era possibilitada a exposição de dúvidas e realização de comentários relativamente às

aulas observadas, ao que o titular esclarecia determinados comportamentos e escolhas, contextualizando com o planejamento efetuado para cada turma.

3.1.1.1. Princípios Base

A EF é uma disciplina fundamental no crescimento de qualquer indivíduo e tem um papel fundamental no desenvolvimento holístico do aluno, permitindo o seu desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, para além de estimular a prática de um estilo de vida saudável, a socialização, o espírito de equipa e a prática desportiva (Ferraz, Neiva, Marques, Marinho, & Branquinho, 2020). Um dos principais objetivos desta disciplina é implementar um estilo de vida saudável e ativo, que se irá manter após a vida estudantil. (Trigueros-Ramos, Navarro-Gómez, Aguilar-Parra, & León-Estrada, 2019)

Segundo o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, os conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos de cada nível e de cada ciclo de ensino têm como referência os programas das disciplinas e áreas curriculares disciplinares, assim como as metas curriculares a atingir, por ano de escolaridade e ciclo de ensino, homologados por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação. Sendo assim, é de grande pertinência realçar as Aprendizagens Essenciais (AE) no planejamento do processo de ensino e aprendizagem.

No que diz respeito ao 6.º ano, as AE dizem-nos que a consolidação das aprendizagens relativas ao 1.º ciclo e a iniciação do desenvolvimento das bases para o 3.º ciclo são os principais objetivos considerados no ensino da disciplina de EF. Os jogos culturais e tradicionais ainda apresentam relevância neste CEB, no entanto, as competências táticas ganham uma grande importância no planejamento didático, nomeadamente no que diz respeito à leitura do jogo e a tomada de decisão.

Para este ano escolar, a área das Atividades Físicas assegura 4 modalidades com objetivos específicos, mais concretamente uma modalidade coletiva (Basquetebol, Andebol, Futebol ou Voleibol), uma subárea da Ginástica (solo, aparelhos ou rítmica) e duas modalidades a selecionar pelo professor (Atletismo, Raquetes, Patinagem, Outra), sendo expectado que o aluno atinja o nível Introdutório em todas elas. Assim sendo, o aluno deve ser capaz de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, tal como respeitar os seus colegas, quer sejam parceiros ou adversários, independentemente dos possíveis erros cometidos, e cooperar nas situações de aprendizagem e organização da aula.

Acerca da Área dos Conhecimentos, neste ano escolar aponta-se que o aluno identifique e diferencie as capacidades físicas de resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação, tendo por base as características do esforço

realizado e consiga compreender e interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu próprio organismo durante a atividade física.

3.1.1.2. Planeamento

O comportamento do professor é substancialmente influenciado e determinado pelo processo de planeamento. (Hall & Smith, 2006)

Pesquisas na área da EF indicam que o planeamento das aulas, Unidades Didáticas (UD) e Plano Anual (PA) é um dos fatores mais importantes no que toca a uma aprendizagem efetiva (Derri, Papamitrou, Vernadakis, Koufou, & Zetou, 2014), sendo que um professor que planeia adequadamente as suas aulas apresenta maior eficácia, nomeadamente: a) a ter uma ideia clara dos objetivos e como os vai atingir; b) a identificar o nível dos seus alunos e arranjar estratégias adequadas; c) na criação/aplicação de exercícios adequados e instruções mais claras; d) a propor objetivos realistas e desafiantes de forma a promover a aprendizagem de todos os alunos; e) a realizar reflexões e colocar questões sucintas à aprendizagem; f) a selecionar estratégias de organização e funcionamento de aula mais adequadas; e g) a ter uma maior adaptabilidade (Mawer, 1995).

Existem diferentes tipos de planeamento no âmbito da disciplina de EF, cada um com características específicas, sendo que todos se interrelacionam entre si, assim como com os documentos orientadores do processo ensino-aprendizagem, nomeadamente o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e as AE. (Martins & all, 2017) (Educação, 2017)

A primeira fase do planeamento é relativa ao PA, que consiste na elaboração de um plano que define os objetivos gerais e os conteúdos a serem abordados ao longo do ano letivo para uma determinada turma. Inclui as modalidades a serem abordadas e os respetivos números de aulas associadas a cada período/semestre. A construção deste documento deve ter como auxílio as AE (de forma a selecionar as modalidades necessárias em cada Área das Atividades Físicas) e o *roulement* dos espaços (de forma a adequar as modalidades selecionadas ao espaço atribuído disponível). O PA estabelece a estrutura geral para o processo de ensino-aprendizagem específico a cada turma, relativo ao ano letivo em questão. A construção do PA para o 6.º A e 6.º B foi desenvolvido pelo professor titular das turmas, sendo que devido à atribuição do pavilhão interno e ginásio, o mesmo optou pela lecionação das modalidades de Voleibol e Ginástica de Aparelhos no 2.º Período Escolar do ano letivo 2023/24.

Num segundo momento, o foco volta-se para a criação das UD, referentes às modalidades definidas no PA. A UD aborda, essencialmente, o contexto histórico da modalidade, o regulamento, as habilidades motoras, os gestos técnico-táticos, os

recursos disponibilizados pela escola, a caracterização da turma, a avaliação diagnóstica, a definição de objetivo, a extensão e sequência de conteúdos e a avaliação final. Essencialmente, este documento intermédio tem um papel organizador muito eficaz para o/a professor/a. No que concerne à extensão e sequência de conteúdos, assim como a criação de objetivos, durante a lecionação da modalidade de Voleibol, o professor titular teve o cuidado de propor as tarefas de forma progressiva ao longo das aulas, selecionando objetivos específicos para cada aula, mas sempre direcionados aos objetivos gerais propostos na UD.

Por fim, o Plano de Aula (PDA) é o documento mais concreto de todos os restantes, sendo específico ao tempo de aula. Neste são apresentados os exercícios concretos a realizar em cada aula, assim como o comportamento esperado por parte do aluno e os principais aspetos a corrigir ou incentivar na execução da tarefa. É fundamental que o PDA apresente os objetivos gerais e específicos a concretizar no momento, interrelacionando os mesmos com o descrito na UD. Para além da importância didática, um PDA é também um suporte para o/a professor/a gerir a sua aula de forma eficiente, no que toca aos tempos de cada exercício, fases da aula e momentos de transição e organização. Foi notória a preocupação do professor titular na ordenação dos exercícios de forma a iniciar a aula com exercícios/variantes menos complexas comparativamente com o final da aula. A estrutura da aula debatia-se sempre ou quase sempre em três momentos distintos: introdução à aula, onde eram lembradas oralmente as técnicas ou táticas abordadas na aula passada; parte fundamental, com a realização dos exercícios selecionados para a aula; e a parte final, que apresentava uma reflexão e aprofundamento dos novos conteúdos abordados, assim como a sua contextualização com matérias passadas e objetivo geral do jogo.

Fundamentalmente, a forma como um professor planeia e organiza todo o processo de ensino-aprendizagem é a chave para a qualidade e eficácia no ensino. (Chen, Hendricks, & Archibald, 2011)

Durante a lecionação da UD de Ginástica de Aparelhos, tive oportunidade de lecionar a parte inicial de uma das aulas, onde o professor titular requisitou uma atividade distinta das suas aulas, mas que trabalhasse igualmente diversas capacidades físicas de força, agilidade e coordenação. Sendo assim, foi desenvolvida uma sequência coreográfica, onde se incluíram movimentos referentes à aula que se iria proceder. Devido ao conhecimento das capacidades dos diferentes alunos, com identificação dos alunos com maior dificuldade motora, existiram adaptações em diversos passos, criando a inclusão e participação ativa de todos os alunos. De forma a manter a motivação dos alunos, foram inseridas novas tarefas intercaladas com tarefas já familiarizadas por parte da turma.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

A aprendizagem pode ser considerada como uma mudança constante na natureza visto que esta mesma mudança é implementada nos estudantes através dos professores pelo desenvolvimento de capacidades específicas, reflexão e alteração de atitudes ou, simplesmente, entendimento de determinados conceitos científicos ou não (Sequeira, 2012).

Em qualquer ano de escolaridade são necessárias ações adequadas de forma que o processo de ensino aprendizagem seja, de facto, eficaz. Em diversas fases da aula se verificaram adaptações concretas ao ano de escolaridade e, especificamente aos alunos em questão, nomeadamente no que diz respeito à instrução inicial de cada exercício (linguagem, demonstração), à organização do material ou dos alunos pelo espaço e aos momentos e conteúdos dos feedbacks atribuídos (postura que o professor assume em aula).

No que se refere ao primeiro tópico, instrução, ao longo da fase de observação foi notório o cuidado que o professor titular aplicou na sua linguagem. Evitando torná-la pouco informativa, o titular assegurou a compreensão por parte de todos os alunos, utilizando referências conhecidas dos jovens, de forma que os alunos conseguissem facilmente associar e entender os conteúdos lecionados. No que toca à demonstração, esta prática é constante aquando da introdução de novos exercícios ou variáveis.

Relativamente à organização e gestão de tempos de transição, existe um maior cuidado de uma transição rápida e proativa com os alunos, de forma que estes não dispersem da aula. Geralmente a sequência de exercícios de cada aula, possuía já um carácter que permitiu a transição rápida. Sendo assim, algumas das estratégias utilizadas debateram-se sobre a distribuição de tarefas pelos alunos para montar e desmontar material, organização do material durante a prática do exercício anterior ou, no caso de não serem necessários materiais, intercalar exercícios familiares com tarefas novas.

Por fim, em oposição às aulas observadas no ensino Secundário, no 6.º ano de escolaridade a necessidade de uma presença e interação constantes com a turma foi imprescindível para captar a sua atenção e manter os níveis de motivação elevados. No geral, as aulas contiveram mais pausas nos exercícios para a realização de feedbacks gerais, sempre com carácter construtivo e interativo, sendo que o titular se inseriu diversas vezes nos diferentes grupos de trabalho para realizar, de novo, a demonstração dos novos gestos aprendidos.

Referencia-se que ambas as turmas do 6.º ano possuem rotinas de aula, nomeadamente trazerem o caderno e a caneta para, no começo da aula, apontarem o sumário e executarem determinada ação, como sentar-se no chão ou calar-se, em

consequência de alguma palavra dita pelo professor, que facilitam a fluidez da aula e mantém um controlo geral em espaço de aula.

A minha intervenção direta com as turmas do 2.º ciclo consistiu na leção dos primeiros vinte minutos de aula de cada turma, seguindo por base o requisitado pelo professor titular, mencionado no ponto 3.1.1.2. Ambos os momentos foram formados por tarefas relacionadas com capacidades físicas de força, agilidade e coordenação motora e com a aula que se seguiria, integrantes em duas rotinas coreográficas com música e demonstração contínua dos movimentos, de forma espelhada. Ambas as turmas se sentiam familiarizadas com a minha presença, devido às pequenas intervenções verbais (sobretudo de incentivo e ajuda) que fui realizando nas aulas de observação e, sendo assim, comecei por requisitar que os alunos se posicionassem em meia-lua à minha volta (organização já reconhecida pelos estudantes) e apresentei-me. Após o entendimento do historial dos alunos com rotinas coreográficas, a turma foi organizada numa posição de “xadrez” onde o funcionamento da atividade foi esclarecido, com recurso à demonstração da posição de “espelho” em relação à turma. A primeira rotina apresentou movimentos menos complexos comparativamente com a segunda, permitindo uma adaptação gradual à dinâmica da atividade. Durante as rotinas os feedbacks atribuídos tiveram um caráter essencialmente positivo e de incentivo, enquanto o momento de transição foi aproveitado para autorreflexão dos alunos sobre o seu desempenho. Por fim, e mantendo a organização, existiu uma reflexão breve sobre as dificuldades sentidas e a praticidade e benefícios de realizar este tipo de atividades em casa. A aula foi seguida na responsabilidade do professor titular.

Em síntese, as turmas do 6ºA e 6ºB apresentaram uma grande disponibilidade e motivação para a prática das diferentes atividades física assim como para a contribuição de uma boa gestão e organização de aula. Apresentam dúvidas ao longo da aula e, geralmente, envolvem-se bastante no processo de ensino, mostrando interesse genuíno nas novas tarefas que realizam. Comparativamente com as turmas observadas no ensino Secundário, apresentam mais atitudes propícias de distração e necessitam de uma explicação mais direta na introdução de novas tarefas, sendo fundamental recorrer à demonstração e menção clara do objetivo do exercício.

3.1.1.4. Avaliação

O Decreto-Lei n.º 55/2018 caracteriza a avaliação como um processo regulador e, como tal, orienta o percurso escolar dos alunos e certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente os conhecimentos adquiridos e as capacidades e atitudes previstas no PASEO.

Costa (2017) salienta que os processos de avaliação devem ser funções primordiais a desempenhar pelo docente, sendo compostos por três momentos formais, nomeadamente: inicial (avaliação diagnóstica), intermédio (avaliação formativa) e final (avaliação sumativa).

A avaliação diagnóstica tem como principal objetivo os conhecimentos teóricos e a aptidão de cada aluno em determinada matéria/modalidade, assim com o nível em que a turma se insere (Costa, 2017). Desta forma, utilizam-se os dados observados para efetuar uma análise que permita a criação e desenvolvimento de uma UD ajustada à turma em questão.

Tendo em conta o tipo de intervenção nas duas turmas do 6.º ano, e visto que a mesma se iniciou num momento intermediário da aplicação da UD de Voleibol, o momento de avaliação diagnóstica não foi observado, baseando-se na observação direta no decorrer das aulas, o que permitiu diferenciar níveis de desempenho na turma e identificar, de forma genérica, as maiores dificuldades e facilidades dos alunos. No que diz respeito à avaliação diagnóstica da UD de Ginástica de Aparelhos, foi observado o momento formal da Avaliação Diagnóstica (AD). Este foi composto pela realização de um circuito gímnic composto pelos três aparelhos que seriam abordados: trave olímpica, plinto e minitrampolim. O professor titular circulou pelas três estações, recolhendo as informações observadas para o seu caderno, sendo estas de cariz quantitativo, com notas informativas pontuais.

No que diz respeito à avaliação formativa e tendo em consideração o artigo n.º 27 do Decreto-lei n.º 55/2018, esta sustenta a definição de estratégias de ensino criando, assim, medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e às capacidades a desenvolver. Na sua maioria, a sua aplicação não se realizou de forma concreta e sistemática, apenas nos momentos finais de cada aula existiram reflexões sobre o desempenho dos alunos, maiores dificuldades e sucessos. No momento de intervenção, a utilização desta ferramenta serviu como base para a criação das tarefas a realizar pela turma, adaptando os movimentos de acordo com a performance dos alunos, até então observada. Também a utilização de feedbacks se assentou na individualização e potencialidade de cada aluno, permitindo uma integração favorável à realização da tarefa e à conclusão dos objetivos propostos.

Relativamente à avaliação sumativa, esta corresponde a uma apreciação global final do desempenho individual de cada aluno. A aplicação desta metodologia foi observada somente na UD de Voleibol. Realizada num momento formal, a avaliação sumativa teve total responsabilidade do professor titular e abarcou exercícios criteriosos com foco nas técnicas aprendidas e uma situação de jogo de 5x5 com possibilidade de agarrar a bola no segundo toque. Na primeira situação, um a um, cada aluno realizou

aproximadamente três minutos de exercitação com o professor, tendo de corresponder aos pedidos do mesmo. Os critérios de avaliação integraram-se em dois grandes tópicos: execução da habilidade e tomada de decisão. No caso da situação de jogo, sendo já um exercício familiar para a turma, o professor lembrou brevemente as regras do jogo e, posicionando-se junto à rede assumiu a função de árbitro, enquanto anotava os dados recolhidos por observação direta para o seu caderno.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção nos Ensinos Básico e Secundário passou-se na ESEN, em Viseu, e implicou o assumir da responsabilidade total (sempre com o acompanhamento do orientador cooperante) de duas turmas: 9ºA e 10ºA. Para além disso, tarefas como observação de uma turma do ensino profissional, acompanhamento das funções de Diretor de Turma e responsabilização do grupo de DE do Boccia também constituíram parte integrante do estágio pedagógico.

O primeiro contacto com a escola ocorreu no dia dezasseis de junho de 2023, após a minha deslocação à escola, onde tive oportunidade de falar com o diretor e com o Coordenador do Departamento da Motricidade Humana, aquele que seria o orientador cooperante.

O processo teve início no dia um de setembro de 2023, aquando me desloquei novamente à escola e participei numa reunião direcionada a novos professores da ESEN. Aqui foram transmitidas informações essenciais de organização e funcionamento da escola, assim como das plataformas virtuais a utilizar.

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo Trigueros-Ramos et al (2019), um dos principais objetivos da disciplina de EF é criar hábitos saudáveis nos alunos, que contrariem o sedentarismo, de modo que, quando estes indivíduos saírem da escola mantenham o seu nível de atividade física e apliquem os conteúdos aprendidos nas aulas desta disciplina (sobre nutrição, aptidão física e desporto, no geral). À medida que o período de escolaridade obrigatória diminui, este objetivo torna-se cada vez mais relevante e urgente.

Seguindo a ideia do referido no parágrafo anterior, é fundamental o cumprimento com os documentos curriculares orientadores, implementados pelo Ministério da Educação. Tendo em vista o documento PASEO, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, e tendo em conta a redefinição do currículo para os Ensinos Básico e Secundário, também o documento das AE foi atualizado. Neste

referencial educativo estão expressas as competências gerais a adquirir em cada ano de escolaridade.

No documento orientador das AE enuncia-se a seguinte cronologia de pontos, no geral para todas as disciplinas de todos os anos escolares:

- Apresentação do racional específico da disciplina, contendo: identificação de ideias organizadoras e conceitos nucleares de cada disciplina curricular (por ano/ciclo), e explicitando a justificação curricular, os conceitos-chave que exige e os contributos gerais que traz ao PA, para o ano em causa, articulado com os descritores do perfil dos alunos.
- Tradução das dimensões do PA, nas AE de cada disciplina/ano, num conjunto de descritores personalizados relativos a capacidades e atitudes a promover nos alunos, visando construir as competências previstas no PA.
- Seleção, por ano/área das AE da disciplina, o racional da disciplina, bem como os pressupostos curriculares e o racional geral do currículo e explicitando sempre os conteúdos que as suportam.
- Explicitação de ações de ensino associadas aos descritores do Perfil dos Alunos articuladas com as AE, através de um conjunto de exemplos possíveis, de operacionalização diversa nas diferentes disciplinas, associadas ao desenvolvimento das operações requeridas para que o aluno adquira e aproprie as AE.
- Previsão da possibilidade e da necessidade de operacionalizar as estratégias de modo específico, tendo em vista a sua contribuição para diferentes dimensões do Perfil dos Alunos.

(Roldão, Peralta, & Martins, 2017)

As AE determinam que um aluno pertencente ao 9.º e 10.º anos escolares deve:

- Dentro da Área das Atividades Física:

Desenvolver o nível introdutório em cinco matérias e nível elementar em uma matéria, sendo que dentro destas se inserem obrigatoriamente duas matérias dos Jogos Coletivos ((Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), uma matéria de Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), uma matéria nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) duas matérias no Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outros.

- Dentro da Área da Aptidão Física:

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.

No caso da Área dos Conhecimentos, observam-se algumas diferenças entre os dois anos, nomeadamente:

- 9.º ano:

Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; 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.

- 10.º ano:

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente; Interpretar a dimensão 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; 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.

3.1.2.2. Planeamento

Diversos estudos suportam a ideia de que o planeamento tem de acontecer para que um professor demonstre comportamentos educacionais eficazes. Planear fornece uma oportunidade para interligar as aulas anteriores com as características dos alunos e o contexto de ensino. (Hall & Smith, 2006)

Sendo assim, o planeamento pode ser descrito como um método de previsão, organização e orientação do processo de ensino e aprendizagem, concebido como um instrumento didático-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar para alcançar os objetivos que se propôs (Castro, 2011). Este parâmetro desempenha um papel preponderante no processo de ensino e aprendizagem, envolvendo o planeamento macro, meso e micro, mais concretamente o Plano Anual (PA), a Unidade Didática (UD) e o Plano de Aula (PDA), respetivamente. (Pacheco, 2023)

Começando pelo início, as reuniões que ocorreram à priori do começo do ano letivo definiram diversos aspetos imprescindíveis à execução do planeamento, assim como os horários escolares e o *roulement* de EF (Anexo 1). Para além disso, a ESEN, mais especificamente o GEF, fornece templates auxiliares base de organização, nomeadamente para a construção do PA, sendo estes de carácter flexível no que diz respeito à sua estruturação.

O PA tem um carácter individual para cada turma e representa a distribuição das UD que serão aplicadas ao longo do ano letivo pelos três períodos escolares (considerando o número de aulas totais) e tendo em conta os espaços atribuídos à turma em questão. As modalidades selecionadas foram de encontro ao documento mencionado no ponto anterior: AE. Na constituição dos PA (Anexos 2 e 3) encontram-se definidos os objetivos gerais e os conteúdos a serem abordados ao longo do ano letivo dentro de cada modalidade, tal como a informação numérica das aulas a realizar em cada UD. Aqui ficou estabelecida a estrutura geral para o processo de ensino-aprendizagem específico a cada turma, nomeadamente o 9ºA e o 10ºA.

Inicialmente a construção dos PA apresentou alguns constrangimentos no que diz respeito à atribuição das modalidades aos respetivos espaços, visto o meu conhecimento escasso sobre os mesmos e sobre os materiais disponíveis e, portanto, ter uma ideia muito vaga da seleção apropriada das modalidades a abordar. Após as recomendações do orientador cooperante, foi possível a criação dos PA, que foram desenvolvidos tendo em consideração o *roulement*, as AE dos anos escolares em questão e os materiais disponibilizados pela escola. Este documento foi fundamental para me guiar em todo o processo, contudo, sofreu várias alterações/adaptações no decorrer do ano letivo, consoante necessidade. Um desses exemplos ocorreu no 10.º A, após as quatro aulas finais do 2.º Período terem sido dedicadas a duas formações de Primeiros Socorros e a duas avaliações do orientador cooperante, atividades que não estavam previstas no começo do ano letivo. Sendo assim, alterei a planificação do período seguinte, de forma a possibilitar uma aprendizagem consolidada da modalidade interrompida.

Num segundo momento, o foco voltou-se para a criação das UD, referentes às modalidades definidas no PA. Uma UD engloba questões específicas a cada modalidade, estruturação das aulas relativas à mesma e análise do desempenho da turma. O modelo utilizado na construção das UD (Anexo 4) foi o Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), apresentado por Vickers (1990). Consequentemente, a estrutura do documento divide-se em três fases, com os respetivos módulos associados:

- **Fase de Análise:** a) Módulo 1: Análise da Modalidade em estruturas do Conhecimento; Módulo 2: Análise das Condições de Aprendizagem; Módulo 3: Análise dos Alunos.

- **Fase de Decisão:** Módulo 4: Extensão e Sequência de Conteúdos; Módulo 5: Definição de Objetivos; Módulo 6: Configuração da Avaliação.
- **Fase de Aplicação:** Módulo 7: Progressões de Ensino; Módulo 8: Planos de Aula.

A realização das UD foi essencial no processo de planeamento do ensino, visto ser um documento orientador que acabou por tornar o processo eficiente e visivelmente perceptível. De modo prático, ao longo do ano de estágio, as UD construíram-se com base na Avaliação Diagnóstica (AD), com uma preparação prévia da Fase de Análise, realizada normalmente nas pausas letivas. Existe uma ligação clara entre os objetivos apresentados no PA e a definição de objetivos proposta nas UD, o que permitiu manter a coerência do processo de ensino-aprendizagem. Importa referir que a sua consulta foi constante e essencial para a sumarização alinhada das aulas, visto que as UD foram lecionadas simultaneamente, geralmente a pares, intercalando as aulas de cada semana.

Por fim, o PDA é um documento concreto e específico, no que diz respeito à concretização dos objetivos previstos anteriormente. Para além da importância didática, um PDA é o suporte para o professor gerir a sua aula de forma eficiente, no que toca aos tempos de cada exercício, fases da aula e momentos de transição e organização. A construção dos PDA (Anexo 5) teve, geralmente, uma frequência bissemanal (com um carácter flexível, de acordo com o desenvolvimento ou não da turma em determinado conteúdo). Todos os PDA realizados ao longo do ano letivo precaveram as suas características de praticabilidade e objetividade. Para além dos objetivos gerais e específicos, data, duração, espaço de aula e material a utilizar, o PDA apresentou sempre três componentes base: objetivos comportamentais, descrição do exercício (com possíveis variáveis/condicionantes) e aspetos críticos que possibilitaram uma adaptação rápida e eficaz. No que diz respeito ao planeamento micro, confesso que, apesar da sua grande utilidade para um seguimento lógico do processo de ensino e aprendizagem, por vezes, a sua criação se tornava um tanto repetitiva. Na obstante, devido aos inúmeros PDA desenvolvidos, a sua aplicação prática e ajuste em tempo real tornaram-se cada vez mais intuitivos.

Adicionalmente, foi criado um documento simplificado onde se organizam as respetivas modalidades, aulas de aptidão física e testes de avaliação, cronologicamente pelas aulas do Período Escolar em questão (Anexo 6).

As reflexões, após a lecionação de cada aula, tiveram um papel auxiliar ao processo, permitindo identificar falhas e sucessos e realizar uma autoapreciação da performance, permitindo uma melhoria progressiva na organização e postura em aula.

Foi-me atribuída total liberdade na organização e planeamento do processo ensino-aprendizagem das turmas do 9.ºA e 10.ºA, liberdade essa fornecida pelo

orientador cooperante Vítor Oliveira, sendo que este manteve uma interação parcial durante todo o processo pedagógico.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de ensino e aprendizagem pode ser definido como a transmissão de conhecimentos de um interveniente, o professor, para outro, o aluno. A interação entre os intervenientes implica uma troca de impressões constante e criação de adaptações por parte do primeiro, de forma a atingir o principal objetivo deste processo: aprendizagem dos conteúdos programáticos por parte do aluno. Neste seguimento, Pacheco (2023) afirma que a interação estabelecida se caracteriza pela seleção, preparação, organização e sistematização didática dos conteúdos programáticos a lecionar de modo a simplificar a aprendizagem dos discentes.

Neste sentido, entende-se que o processo de aprendizagem apresenta um nível de complexidade elevada, debatendo-se, não apenas na aplicação do PDA, mas sobretudo em todos os momentos de planeamento anteriores a este, referidos no ponto anterior, e na escolha dos métodos avaliativos, tratados no ponto seguinte. Durante a concretização do PDA existem diversos aspetos a ter em atenção que interferem direta ou indiretamente na aprendizagem do estudante, sendo alguns destes: instrução e demonstração das tarefas (incluindo a linguagem e a sequência dos conteúdos da explicação), posicionamento e deslocação no decorrer da aula, capacidade de ajuste de aspetos organizativos do exercício, controlo de comportamentos inapropriados e atitudes de indisciplina, conteúdo dos feedbacks e seleção dos momentos de fornecimento dos mesmos e reflexão conjunta com a turma após a prática.

Antes de mais, para que uma aula atinja os objetivos propostos é fundamental que a sua preparação esteja devidamente adequada à turma e ao espaço, nomeadamente no que diz respeito à seleção dos exercícios, preparação de possíveis variáveis a aplicar, gestão dos tempos de transição e organização e conhecimento dos materiais necessários à prática. No que concerne à seleção dos exercícios, esta deve seguir uma lógica progressiva respetiva ao grau de complexidade do mesmo, para além da adequação ao nível da turma, já identificado na AD. O último aspeto referido é de extrema importância, pois importa manter o interesse dos alunos e a motivação na execução do exercício, evitando a desistência e criação de emoções negativas face à disciplina. Sendo assim, os exercícios devem possuir um carácter desafiante, sem comprometer o sucesso do aluno.

Tendo por base os ideais anteriores, a minha experiência na criação e aplicação dos PDA apresenta um carácter de progressão positiva no que diz respeito à sua qualidade. Primeiramente, importa referir que os PDA criados ao longo das diferentes UD tiveram sempre como objetivo a adequação e apropriação dos exercícios e variantes ao nível ou

níveis observados na turma, referindo-se que algumas das variantes de exercício não foram aplicadas em aula, tendo em consideração o desempenho dos alunos. Pode considerar-se que alguns exercícios apresentam um grau de dificuldade ligeiramente superior às capacidades dos discentes, mas nunca de forma a constituírem um entrave ao sucesso de qualquer aluno no exercício. Inicialmente, tive algumas dificuldades em entender a separação entre um desafio positivo, que criava nos alunos motivação, e o limite das suas capacidades, tanto inferior como superior, tendo realizado diversas adaptações aos PDA nas primeiras aulas lecionadas. Esta dificuldade foi rapidamente ultrapassada à medida que conhecia melhor a turma em questão. No decorrer do ano letivo, pode considerar-se que existiram mudanças ligeiras em determinados exercícios, consoante o grupo de alunos envolvidos, visto que, uma das estratégias utilizadas regularmente, durante a leção de aulas de ambos os anos escolares, foi a separação da turma por níveis de desempenho.

A separação das turmas por níveis de desempenho foi uma estratégia que decidi adotar, devido à diversidade existente nas turmas. Este método foi mais recorrente na turma do 9.ºA, onde a diferença de capacidades nos alunos era mais evidente. Grosso modo, a separação dos grupos foi aplicada sobretudo em situações de jogo, na formação de equipas, sendo que os alunos com um nível superior eram agrupados e competiam com uma equipa de um nível idêntico. E o mesmo aconteceu com os alunos de um nível de desempenho inferior. Nos primeiros momentos de execução deste método, apresentei dificuldades na criação das duas equipas do mesmo nível, tentando manter o equilíbrio no jogo, sendo que existiu a necessidade de, por vezes, realizar troca de jogadores a meio do exercício. Contudo, esta dinâmica foi sendo aperfeiçoada e planeada com antecedência, o que permitiu uma fluidez mais natural das aulas em questão.

O tipo de instrução e as metodologias utilizadas nas aulas impactam fortemente o sucesso do aluno. Estes aspetos foram de encontro à caracterização da turma na sua globalidade, assumindo por vezes uma dimensão individual, específica para cada aluno. Existiu sempre o cuidado de instituir uma lógica progressiva na apresentação do exercício, de forma a facilitar o acompanhamento e entendimento das variantes que circundavam a tarefa, por parte dos estudantes, ou seja, seguindo a seguinte ordem: menção do objetivo, esclarecimento da organização/estruturação do espaço e da dinâmica da tarefa, na sua globalidade, aclaramento das regras e, por fim a apresentação dos aspetos críticos dos gestos utilizados, com ou sem o acompanhamento da demonstração. A menção do objetivo do exercício, a caracterização dos aspetos críticos e a explicação do funcionamento e organização da tarefa foram tópicos constantes na instrução de qualquer exercício, tendo sido utilizado muitas vezes um discurso interativo entre mim e a turma. No que diz respeito às demonstrações, estas estavam sempre

presentes na inserção de um novo exercício, sendo acompanhadas pela caracterização verbal de cada ação realizada, permitindo uma melhor percepção do aluno relativamente ao que deve fazer e como deve fazer. No caso de exercícios já familiares à turma, este passo era descartado. Relativamente a este último tópico, existiram momentos (sobretudo nas primeiras semanas de aulas, visto que muitos dos exercícios eram completamente novos aos estudantes e eu ainda não tinha um conhecimento aprofundado sobre os elementos das turmas) em que a demonstração se prolongou mais do que o planeado, devido à complexidade do exercício e dificuldade na transmissão de informações relativas à organização espacial do exercício.

Na prática, estes aspetos foram sempre completados, incentivando os estudantes a participarem ativamente nos momentos de instrução, nomeadamente através de questões. A linguagem utilizada baseou-se nas idades e níveis de compreensão apresentados pelas turmas, respeitando sempre os termos técnicos da modalidade em questão. Na turma do 10.º ano, senti, frequentemente, uma maior autonomia e compreensão das tarefas propostas comparativamente com o 9.º ano, o que, à medida do tempo, me fez abordar esta última com uma linguagem mais objetiva, acompanhando recorrentemente os exercícios com a demonstração.

Como já referido, o posicionamento e deslocamento do professor em relação à turma tem um papel fulcral na observação e, conseqüente, análise da performance e do comportamento da turma, permitindo a atribuição de feedbacks adequados e objetivos, que, por sua vez, melhoram o desempenho dos estudantes. Além disso, observar os discentes enquanto realizam uma tarefa proposta aumenta a motivação e empenho dos mesmos, devido à necessidade acrescida de mostrar que sabem fazer o que foi requisitado. Apesar de inicialmente difícil de cumprir, sobretudo quando a aula era realizada no exterior, em espaços de grande dimensão, este tópico tornou-se foco no meu desempenho e, posteriormente, essencial na minha atuação. A necessidade de observar os progressos da turma, permitiu que os comportamentos menos desejados como voltar as costas a alguns elementos da turma ou focar-me em demasia em determinados alunos, fossem cada vez menos frequentes.

Para além da parte fundamental, os momentos iniciais e finais da aula apresentaram um investimento incessante no decorrer do ano letivo. No caso do primeiro, os objetivos da aula foram sempre explicitados, assim como os conteúdos que seriam abordados e, por vezes, era realizada uma revisão conjunta dos temas que foram lecionados nas aulas anteriores, recorrendo ao questionamento. No último, era esclarecido o que foi lecionado, junto de uma reflexão do desempenho dos alunos, assim como um reforço de novas habilidades técnicas e componentes táticas abordadas e, frequentemente, uma autorreflexão e auto percepção do que poderia ser melhorado.

Neste sentido, as aulas lecionadas debateram-se sobre três fases principais:

- Parte inicial- Explicitação do objetivo da aula e conteúdos programados para a mesma. Explicação breve da estruturação da aula. Realização do aquecimento.
- Parte fundamental- Onde era inserida a prática dos exercícios propostos no PDA.
- Parte final- Reflexão final dos conteúdos abordados e do desempenho geral da turma.

3.1.2.4. Avaliação

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, artigo 22.º, a avaliação é parte integrante do processo de ensino e aprendizagem, devendo ser sustentada por uma dimensão formativa, e tem como objetivo a melhoria do aluno baseada num processo contínuo de intervenção pedagógica onde se encontram referenciadas as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos da avaliação. Como tal, devem ser utilizados procedimentos, técnicas e instrumentos diversificados e adequados às finalidades, ao objeto em avaliação, aos destinatários e ao tipo de informação a recolher.

A avaliação interna compreende duas modalidades: avaliação formativa (AF) e avaliação sumativa (AS). E a estas acrescenta-se a avaliação diagnóstica. Esta última refere-se ao primeiro momento de observação e análise do desempenho da turma em relação a uma determinada modalidade, sendo assim foi aplicada em todos os inícios dum ciclo de ensino, nomeadamente na primeira aula de aplicação de uma nova UD (com exceção de modalidades com diferentes disciplinas ou conteúdos distintos, como por exemplo a ginástica e o atletismo, em que este tipo de avaliação se estendeu a mais do que uma aula), através de observação direta e aplicação de exercícios técnico-táticos e situações de jogo, no caso de modalidades coletivas. Nas primeiras vezes em que foi aplicada, existiram dificuldades na recolha de informações, devido ao número elevado de alunos por turma e, inicialmente, a não assimilação de todos os nomes. No entanto, existiu uma boa preparação prévia para cada aula inicial de cada UD, permitindo uma recolha de dados justa e adequada. Aqui foi possível identificar os níveis dentro de cada turma, entender os conteúdos nos quais os alunos apresentavam maior ou menor dificuldade e, de forma, geral, entender o nível de conhecimento da turma relativamente à modalidade (regras, organização). A seleção de exercícios foi criteriosa e facilitadora ao processo de observação, sem comprometer a qualidade dos dados recolhidos, tendo tido por base os objetivos inicialmente propostos no PA e nas AE.

A avaliação formativa assume um carácter contínuo e sistemático, com consideração à progressão, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e

instrumentos de recolha de informação, adequados aos conteúdos, aos alunos e ao contexto.

A avaliação formativa implica que os conteúdos/objetivos sejam definidos tendo em conta o ponto de partida dos alunos, ou seja, foi sempre aplicada tendo por base os dados recolhidos na avaliação diagnóstica. Este método avaliativo caracteriza-se pelo envolvimento do aluno em todo o processo de ensino-aprendizagem, na utilização frequente de feedbacks contextualizados com o processo, para que, desta forma, o aluno obtenha conhecimento das habilidades técnicas ou táticas que está a adquirir de acordo com o objetivo e se aperceba dos seus erros e sucessos, podendo ter um papel ativo na sua aprendizagem (Brookhart, 2013). Este tipo de avaliação encontrou-se muitas vezes presente, desde a aplicação de feedbacks de carácter contextualizado com o objetivo ao longo das aulas às diversas adaptações dos planos de aula, com ajustamentos dos exercícios e variáveis no seguimento do desempenho dos alunos. No fim de cada aula, os alunos eram incentivados a auto refletir sobre o seu desempenho, identificando as suas maiores dificuldades e confrontados com correções práticas. Importa referir que, apesar da utilização de muitas estratégias associadas à avaliação formativa, esta não foi aplicada de forma sistemática ou aprofundada em todas as suas dimensões.

A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global final sobre as aprendizagens adquiridas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação (MinistériodaEducação, 2018). A ESEN, mais concretamente o coordenador do Departamento de Motricidade Humana, forneceu, no início do ano letivo, documentos organizadores da avaliação (tabelas desenvolvidas no programa Excel), requisitando a sua utilização como ferramenta da avaliação sumativa e, em certa medida, formativa, visto que a tabela considera parâmetros de progressão do aluno (Anexo 7).

As tabelas referidas interligam-se entre si e regem-se pelos Critérios de Avaliação definidos, de acordo com o ciclo ou o curso, o que tornou o processo de avaliação sumativa bastante acessível de realizar, principalmente para alguém com pouca experiência. Grosso modo, as tabelas apresentavam aspetos respetivos à Área das Atividades Físicas, com os conteúdos avaliativos de cada UD, à Área da Aptidão Física, contendo informações sobre os intervalos considerados como “Zona saudável”, adequados ao género e idade de cada aluno, e à Área dos Conhecimentos, onde se colocou o resultado obtido na ficha de avaliação.

Igualmente, a própria escola define os Níveis de Desempenho, para o 3.º ciclo e para o Secundário (Anexo 8), o que facilitou uma avaliação dos conteúdos equitativa e justa.

No caso do 3.º CEB, a classificação final dividiu-se da seguinte forma:

- Domínio da Atividade Física: 70%

- Domínio da Aptidão Física: 20%
- Domínio dos Conhecimentos: 10%

Relativamente ao Secundário, a distribuição das diferentes áreas aplicou-se da seguinte forma:

- Domínio da Atividade Física: 65%
- Domínio da aptidão Física: 20%
- Domínio dos Conhecimentos: 15%

É de considerar que o parâmetro das Atitudes e Valores também teve peso na avaliação final, estando inserido na Área das Atividades Físicas (com um valor percentual de 20%).

Para além do já mencionado, as tabelas apresentam a média do sexo feminino, masculino e da globalidade da turma.

Sendo assim, uma das maiores dificuldades na realização da avaliação sumativa debateu-se sobre a atribuição de notas justas e coerentes entre os alunos da turma, algo que foi imensamente facilitado com o fornecimento das tabelas já referidas e uma preparação prévia bem planeada e organizada. Maioritariamente, nas aulas que sucediam a avaliação sumativa, os exercícios refletiam a estrutura e organização daqueles que seriam alvo de avaliação e, portanto, alguns dados eram já recolhidos e, posteriormente à aula final, revistos, tornando todo o processo mais eficiente.

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

3.2.1. Desporto Escolar

Para além das atividades curriculares dos Ensinos Básico e Secundário, os agrupamentos escolares e escolas não agrupadas oferecem atividades complementares com o propósito de potenciar uma formação mais completa e abrangente. O DE insere-se nas escolas neste sentido, sendo descrito no Decreto-Lei n.º 95/91 como o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação, desenvolvidas como um complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do Sistema Educativo.

No que concerne ao DE, a ESEN possui uma escolha de entre oito modalidades, sendo estas: Atletismo, Boccia, BTT, Voleibol, Multiatividades de Ar Livre, Escalada, Golfe e Natação. Dentro destas existem diferentes escalões.

Juntamente com o orientador cooperante, tive a possibilidade de colaborar e intervir no Grupo-Equipa de Boccia, durante todo o ano letivo. Este grupo contou com doze elementos, todos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), nomeadamente com medidas adicionais. As deficiências variaram entre autismo, deficiências mentais e deficiências motoras. Os treinos ocorreram todas as quartas e quintas-feiras, com uma duração de 90 e 45 minutos, respetivamente.

A escola apresenta um campo de Boccia (exterior coberto), contudo este campo coincide com o único espaço de Escalada e muitos treinos coincidiram com a leção desta modalidade em turmas do curso profissional de Técnico de Desporto, e, sendo assim, existiu uma grande necessidade de adaptação no que diz respeito a este ponto. De acordo com a disponibilidade dos restantes espaços nestes horários, os treinos realizaram-se no relvado da escola, nos campos de Voleibol, num espaço exterior livre e no campo de Andebol. A generalidade das adaptações consistiu na utilização de arcos em substituição das seis casas, criação de novas linhas de campo reutilizando marcas no chão ou colocando cordas a assinalar as mesmas e realização de diferentes exercícios com arcos, de modo a não serem necessárias as linhas do campo.

Dentro desta modalidade, realizaram-se diversos torneios intraescolas, na própria região e fora dela. Os torneios nos quais o grupo-equipa de Boccia representou a ESEN foram, cronologicamente, os seguintes:

- Campeonato Distrital de Boccia (dia 30 de janeiro de 2024), que teve lugar na Escola Básica Grão Vasco, em Viseu;

- 2.º Concentração de Boccia (dia 22 de fevereiro de 2024), que ocorreu na Escola Básica Dr. Azeredo Perdigão, em Viseu;
- Campeonato Regional de Boccia (dia 22 de abril de 2024), com lugar em Sátão;
- Campeonato Nacional de Boccia (dias 22 a 26 de maio de 2024), no Algarve.

A minha intervenção nesta modalidade teve um grande impacto em mim no que concerne ao contacto com alunos com características tão específicas e diferenciadoras, proporcionando um grande crescimento pessoal e profissional. Várias dificuldades surgiram no seguimento desta ideia, devido à grande diversidade presente, tais como a criação de atividades que motivassem alguns dos alunos e, pelo contrário, mantivessem os outros disciplinados. Importa referir que a palavra “inclusão” ganhou um outro sentido para mim, fazendo-me entender de forma prática que esta deve existir entre os alunos sem NEE e os alunos com NEE, mas também entre os próprios alunos com NEE, pois cada aluno tem a sua personalidade, independentemente da problemática que possua. Ao longo do ano escolar, as adaptações criadas em cada exercício foram sendo cada vez mais adequadas ao grupo.

Além desta modalidade, o orientador cooperante Vítor Oliveira está também encarregue do Grupos-Equipa do BTT. Sendo assim, de forma a poder experienciar uma competição desta atividade, ajudei na organização da 1.º Concentração de BTT, que ocorreu em Viseu. Aqui, assumi a função de cronometragem e verificação de chegadas.

Em todas as saídas com o DE, a estagiária acompanhou o orientador cooperante, assumindo uma responsabilidade equivalente, tanto perante os alunos (no que toca às deslocações e refeições) com perante a escola acolhedora, reunindo-me com os professores treinadores e organizadores das provas antes das mesmas começarem.

3.2.2. Intervenção na Escola

Um dos aspetos mais importantes no local de trabalho é a capacidade de integração e contribuição para o crescimento e desenvolvimento da organização. Neste âmbito, durante o estágio a participação em eventos voluntários e intervenção junto dos diferentes membros integrantes da ESEN foi algo que não foi deixado para trás.

No que toca ao envolvimento com os professores de outras disciplinas, este pode ser verificado através da participação na ação de formação Etwinning, disponibilizada pela VisProf e com a mentoria de um professor de EF. Este conceito consiste no agrupamento de professores (da mesma escola ou não e do mesmo país europeu ou não) com intuito de desenvolver projetos para envolver os alunos em diferentes contextos ou motivar a se inserirem em situações já familiares. Como forma de simulação, no decorrer

das quatro sessões da formação, os professores envolvidos formaram grupos, criando diversos projetos na plataforma oficial. Sendo inserida num grupo com professores das áreas de Espanhol, Educação Especial e Matemática, participei no desenvolvimento da base de um projeto que pudesse vir a ser aplicado na zona de Viseu e que atingisse essas mesmas áreas disciplinares, incluindo a EF. O contacto com professores fora da minha área foi verdadeiramente importante para o meu envolvimento na escola, de forma geral, criando uma oportunidade para discutir diferentes métodos de ensino e temas relacionados com a educação.

No domínio da intervenção escolar, propus atividades proporcionadoras ao envolvimento escolar das turmas da minha responsabilidade, tais como a realização de uma ação-formação sobre Primeiros Socorros com os Bombeiros Sapadores de Viseu, onde várias turmas pertencentes ao 10.º ano de escolaridade acabaram por participar também, visto este tema estar inserido na Área dos Conhecimentos das AE relativas à disciplina de EF para este ano escolar; realização de uma aula de aptidão física na Mata do Fontelo para o 9.ºA, considerando que este é um parque com uma grande dimensão e que se encontra junto à escola; acompanhamento da turma do 9.ºA às piscinas municipais de Viseu durante o primeiro Período escolar, como experimentação da inserção desta modalidade na possibilidade de lecionação da mesma nos diversos anos de escolaridade. Este tipo de intervenção permitiu-me entender que o meu papel na escola deve ser ativo, não sendo necessário restringir-me às atividades existentes. Pude conhecer diversos contextos com os quais não estava familiarizada e entender um pouco da burocracia associada ao desenvolvimento de novas atividades numa escola.

Por fim, no último Período escolar tive oportunidade de trabalhar em conjunto com os dois estagiários integrantes na ESEN, ambos a tirar o Mestrado em Ensino de História no 3.º Ciclo do Ensino Básico e Secundário na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, pertencentes também ao Conselho de Turma (CT) da turma do 9.ºA. A intervenção realizada deveu-se à necessidade de adoção de medidas extra no que diz respeito ao comportamento de um aluno e, sendo assim, após definido em Reunião extraordinária com o CT da mesma, foram organizadas sessões com o aluno em questão, com o objetivo de assegurar um espaço seguro de partilha e reflexão.

Estas sessões ocorreram durante o mês de maio e junho e funcionaram de forma rotativa entre os estagiários, apresentando-se dois de cada vez com o aluno. Para tal, existiu a necessidade de reservar uma sala para os dias e horários definidos e organizar um plano geral para o seguimento das sessões. Após reunir com os colegas e definir a generalidade da medida de ação, semanalmente os dois estagiários responsáveis pela sessão preparavam a hora com o aluno. Durante as sessões foi possível identificar alguns dos aspetos influenciadores para o seu comportamento inadequado, através da

realização de questionários, realização de tarefas, análise de documentos relativos aos direitos e deveres dos alunos, etc. Estas informações eram posteriormente transmitidas à Diretora de Turma, acompanhadas de um relatório detalhado da sessão. Esta experiência fez-me realmente sentir na pele a importância da educação e da individualização na mesma. Algo inicialmente desafiante tornou-se rapidamente numa aprendizagem e autorreflexão sobre a profissão na qual me estava a formar.

3.2.3. Direção de Turma

A função de “Diretor de Turma” (DT) acarreta a responsabilidade de, juntamente com o CT, gerir e acompanhar os alunos de uma turma no seu percurso escolar, tal como integrar os Encarregados de Educação (EE) na vida estudantil dos seus educandos. No início do ano letivo, o professor a quem é entregue este cargo tem acesso às informações de todos os alunos da sua turma, nomeadamente dados de cidadania, existência ou não de medidas especiais e quais, problemáticas associadas, percurso escolar até então e, de forma geral, todas as informações que tenham influência no sucesso escolar do aluno. Fica também responsável por realizar uma reunião inicial com os respetivos EE, onde tem lugar o esclarecimento do funcionamento da escola e ensino/curso profissional e a apresentação de informações fundamentais para a participação dos responsáveis na vida escolar do educando.

Ao longo do ano letivo, o orientador cooperante desempenhou a função de Diretor de Turma, permitindo-me um acompanhamento direto com o processo burocrático e pedagógico do cargo. A turma em questão foi o 10ºI (turma do curso profissional de Multimédia), sendo que esta possui um Conselho de Turma de 8 professores, respetivos a disciplinas técnicas e práticas da área. Inicialmente, a turma era constituída por 23 alunos, entre as idades de 15 e 17 anos, contudo, no decorrer do ano letivo, existiram alunos a entrar e a sair do curso.

As funções mais comuns neste cargo foram a justificação de faltas, gestão dos comportamentos da turma durante todo o horário escolar, compreensão das diferentes situações escolares e profissionais dos alunos (criando as medidas possíveis em benefício dos mesmos), interligação e uniformização de informação entre os diferentes professores do CT, proposta de trabalhos no âmbito da disciplina de Cidadania e contacto com os EE.

O meu acompanhamento foi sobretudo parcial, sem nunca ter assumido responsabilidade total das funções. Após uma aprendizagem geral das ações do DT, auxiliiei na justificação de faltas, nas reuniões e reportamento das mesmas com os EE e nas conversas com os alunos, aquando necessidade de transmissão de informações (por uma das partes). Pude familiarizar-me com a plataforma do INOVAR no que diz respeito a estes cargos e às medidas mais recorrentes a tomar de acordo com determinadas

situações. Durante as reuniões de CT, auxiliei a secretária das mesmas, no desenvolvimento da ATA de cada reunião. Apesar de um acompanhamento mais superficial, todo o processo potencializou as minhas capacidades nesta função.

3.2.4. Integração no meio

No que diz respeito à integração na ESEN, é de referir a preocupação por parte do docente orientador, de dar a conhecer os espaços escolares, os recursos e serviços existentes no estabelecimento, assim como os funcionários de cada piso e edifício. Neste sentido, antes do começo do ano escolar, o orientador cooperante realizou uma visita guiada pela escola, onde iniciei a minha interação profissional com os intervenientes escolares (direção, docentes e funcionários) e onde fiquei a conhecer “os cantos da casa”.

Esta exploração foi benéfica, pois favoreceu a minha adaptação, reconhecendo certas caras no local de estágio no começo do ano letivo, assim como conseguir identificar os espaços para os quais me deveria dirigir. Desde o início, senti uma grande disponibilidade e sentido de acolhimento por parte de todos os membros da comunidade escolar, o que me permitiu diminuir a ansiedade típica do início de uma nova etapa.

Nesta fase inicial, o orientador cooperante forneceu de imediato documentos orientadores da ESEN, tais como o Regulamento Interno e Projeto Educativo, onde são apresentados, de forma clara, as regras gerais da escola, os serviços disponíveis e onde os encontrar, atividades realizadas em anos anteriores e objetivos gerais da escola (mencionando a sua visão e missão).

Ao longo do ano letivo, a relação com o orientador cooperante pode ser caracterizada por uma imensa disponibilidade, por ambas as partes, e incentivo. Desde a disponibilidade para reuniões extra com propósito de esclarecimento de dúvidas à demonstração de apoio e incentivo na realização das diferentes tarefas, o orientador cooperante apresentou uma postura que me deixou, desde o início, à vontade para colocar questões ou comentar dificuldades e sucessos. No que diz respeito ao acompanhamento letivo, foi-me dada total liberdade de orientação e planeamento das turmas atribuídas. A relação com os restantes docentes e auxiliares de ação educativa da escola foi também muito positiva, sendo notório o sentido de acolhimento que todos apresentavam.

No que toca ao Departamento da Motricidade Humana, este recebeu-me completamente de braços abertos, criando, desde o primeiro momento, um espaço de confiança, segurança e positivismo. Algo que, no decorrer do ano, se tornou ainda mais evidente, permitindo-me interagir com todos os professores de EF e usufruir dos seus conhecimentos e experiências.

Importa mencionar que, os próprios alunos e a minha relação com eles, caracterizada pela empatia e respeito mútuo, foi de extrema importância para a inserção e intervenção escolares.

Por fim, devo enfatizar que, apesar do estatuto de estagiária (e de ter sido confundida como aluna diversas vezes), sinto que a ESEN me deu a possibilidade de realmente assumir uma imagem de professora perante a comunidade escolar, o que facilitou a minha adaptação junto das turmas e motivou imensamente o meu desempenho.

3.2.5. Reflexão Global da Área II

No que diz respeito à minha participação na escola e integração no meio, posso considerar que o meu estágio na ESEN foi, de facto, uma experiência transformadora.

A oportunidade de trabalhar diretamente com alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) na equipa de Boccia foi especialmente significativa. A diversidade presente neste grupo desafiou-me a repensar e adaptar constantemente as atividades propostas, reforçando a ideia de que a inclusão vai além de simplesmente reunir alunos com e sem NEE; trata-se de criar um ambiente em que cada aluno se sinta valorizado e capaz de contribuir. Esta aprendizagem levou-me a redefinir a inclusão como um processo contínuo, onde a individualidade de cada aluno deve ser reconhecida e respeitada.

Os desafios enfrentados, como a adaptação dos espaços e a elaboração de atividades motivadoras, revelaram a importância da criatividade e da flexibilidade no ensino, nomeadamente na disciplina de EF.

Para além disso, a interação com professores de outras disciplinas e a participação em ações formativas, como o projeto Etwinning, destacaram a relevância do trabalho colaborativo na escola. A interdisciplinaridade é essencial para promover um ensino que não apenas informe, mas que também envolva e motive os alunos. Essa conexão entre diferentes áreas do conhecimento fortaleceu a minha convicção de que a EF necessita de dialogar com outras disciplinas e vice-versa, contribuindo para uma formação mais completa.

Por fim, a experiência como assessora do Diretor de Turma e a gestão das dinâmicas escolares permitiram-me compreender a complexidade do papel do professor, que vai além da simples transmissão de conteúdos. O acompanhamento individualizado dos alunos e a colaboração com os Encarregados de Educação foram fundamentais para a criação de um ambiente escolar saudável e positivo. Essa vivência reforçou a

importância da empatia e do respeito mútuo nas relações escolares, pilares fundamentais para um ensino que realmente faz a diferença na vida dos alunos.

4. Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão Final

A experiência que passei no último ano letivo, enquanto Professora Estagiária de EF foi muito enriquecedora e completamente transformadora, proporcionando-me uma compreensão profunda sobre diversos aspetos cruciais para a prática pedagógica na área de EF. Ao longo dos semestres universitários, tive a oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos no desenvolvimento de artigos científicos e explorar os normativos legais que regem o Ensino, inseridos nos programas das Unidades Curriculares do 2º ano de mestrado da UBI.

Este ano representa um marco significativo na minha trajetória profissional. Foi rico em aprendizagens e desafios, proporcionando-me um aprofundamento da teoria aprendida ao longo da minha Licenciatura em Ciências do Desporto e, agora, Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Uma das principais aprendizagens que levo desta experiência é a importância do planeamento, em qualquer fase do processo. Sempre soube, em teoria, que um bom professor depende de uma preparação sólida, mas foi durante o estágio que compreendi verdadeiramente o que isso significa na prática. Desde as reuniões iniciais, a construção dos PA até à criação das UD e dos PDA, senti a necessidade constante de ajustar as minhas decisões ao contexto da escola, ao nível dos alunos e às condições espaciais e materiais. O processo de planeamento tornou-se, para mim, não uma obrigação, mas uma ferramenta vital que me permitiu antecipar desafios e, ao mesmo tempo, ser flexível para lidar com o inesperado.

Recordo um momento, em particular, em que existiu a necessidade de ajustar o planeamento na turma do 10.ºA, devido a quatro aulas dedicadas a formações de Primeiros Socorros e avaliações externas ao docente. A necessidade de replanear as aulas, sem comprometer a aprendizagem dos alunos, foi uma verdadeira lição sobre como a realidade nem sempre segue o que está previsto no papel. Esta experiência reforçou em mim a ideia de que um bom professor não é apenas aquele que planeia bem, mas aquele que se sabe adaptar e responder rapidamente às mudanças.

Outro aspeto que me marcou profundamente foi o trabalho com alunos de níveis de desempenho variados, especialmente na turma do 9ºA. No início, enfrentei dificuldades em gerir essa diversidade de capacidades. A tentativa de criar atividades

desafiadoras, sem frustrar os alunos com maior dificuldade, foi um equilíbrio difícil de alcançar. Houve momentos em que senti que tinha falhado – quer por ter exigido demais, quer por não ter proporcionado desafios suficientes para alguns alunos. Contudo, foi através desses erros que aprendi a personalizar e adaptar o ensino, adotando estratégias como a separação por níveis de desempenho. Com o desenrolar do ano letivo, fui ganhando mais confiança e soube como ajustar os exercícios e as dinâmicas de grupo de modo que todos pudessem participar e, mais importante, sentirem-se motivados e valorizados.

No que diz respeito à avaliação, a minha visão sobre o processo evoluiu bastante, sobretudo no que toca à avaliação formativa. Sempre entendi esta forma de avaliação como fundamental em qualquer processo de aprendizagem, contudo, a sua aplicação prática revelou-me o seu verdadeiro poder. Ao proporcionar feedbacks contínuos e contextualizados e ao envolver os alunos no processo de autoavaliação, consegui observar a evolução individual de cada um de forma clara e, ao mesmo tempo, encorajar uma maior autonomia e reflexão sobre o seu próprio progresso. Embora nem sempre tenha conseguido aplicar este tipo de avaliação da maneira mais sistemática, os momentos em que o fiz revelaram a sua importância para a promoção de uma aprendizagem significativa e duradoura.

Desde o primeiro contato com o diretor e o coordenador do Departamento de Motricidade Humana, até aos momentos em que recebi total liberdade para gerir as minhas aulas, fui-me apercebendo da confiança que os meus “colegas” depositavam em mim. Essa confiança foi um dos maiores fatores de motivação e incentivo ao longo do estágio. O apoio constante do orientador cooperante, Vítor Oliveira, foi fundamental. A liberdade que ele me deu para organizar e conduzir o processo de ensino permitiu-me crescer, não só como professora, mas também como pessoa. Senti-me realmente parte integrante da comunidade escolar.

Saio desta experiência com a certeza de que ainda tenho muito para aprender, mas também com a confiança de que estou no caminho certo. O que mais me entusiasma é a oportunidade de continuar a evoluir como professora, a experimentar novas estratégias e a impactar, de forma positiva, a vida dos meus futuros alunos.

Em suma, esta experiência não me preparou apenas para a prática docente, mas também me permitiu reforçar a ideia de que a EF é uma disciplina privilegiada para o desenvolvimento humano, onde a inclusão, a criatividade e a colaboração são essenciais. Estou convicta de que as aprendizagens adquiridas neste estágio me acompanharão ao longo da minha carreira, guiando-me na busca por uma educação mais justa e transformadora para todos os alunos.

5. Referências

- Brookhart, S. M. (2013). *How to Create and Use Rubrics for Formative Assessment and Grading*.
- Castro, D. (2011). Universidade de Coimbra. *Relatório Final de Estágio Escola Secundária José Falcão (Dissertação de Mestrado)*.
- Chen, W., Hendricks, K., & Archibald, K. (fevereiro de 2011). Assessing pre-service teachers' quality teaching practices. *Assessing pre-service teachers' quality teaching practices*, 13-32.
- Cinência, M. d. (5 de julho de 2012). Diário da República. *Decrto-lei n.º 139/2012*, 3476-3491.
- Costa, M. (2017). *O meu percurso na viagem para me tornar Professora de Educação Física (Dissertação de Mestrado)*. Universidade do Porto.
- Derri, V., Papamitrou, E., Vernadakis, N., Koufou, N., & Zetou, E. (2014). ScienceDirect. *Early professional development of physical education teachers*, 778-783.
- Educ Psychol. (1985). *Self-concept: its multifaceted, hierarchical structure*, 107-123.
- Educação, M. d. (2017). *Aprendizagens Essenciais*.
- ESEN (2023). Projeto Educativo de Escola 2023-2026. *Projeto Educativo de Escola 2023-2026*, 3-17.
- Ferraz, R., Neiva, H. P., Marques, M. C., Marinho, D. A., & Branquinho, L. (2020). Orthopedics and Sports Medicine Open Access Journal. *Effects of Applying A Circuit Training Program During the Warm-Up Phase of Practical Physical Education Classes*, 439-444.
- Hall, T. J., & Smith, M. A. (2006). National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education. *Teacher Planning, Instruction and Reflection: What We Know About Teacher Cognitive Processes*, 424-442.
- Martins, G., & all, e. (2017). Ministério da Educação. *Perfil dos Alunos à Escolaridade Obrigatória*.
- Mawer, M. (1995). Addison-Wesley Longman Ltd. *The effective teaching of physical education*.

- Pacheco, I. (2023). Universidade da Beira Interior. *Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Frei Heitor Pinto*.
- Roldão, M. d., Peralta, H., & Martins, I. P. (agosto de 2017). República Portuguesa. *Para a Construção das Aprendizagens Essenciais baseadas no Perfil dos Alunos*, 3-12.
- Sequeira, A. (2012). National Institute of Technology Karnataka. *Introduction to Concepts of Teaching and Learning*, p. Índia.
- Sustainability. (s.d.). *Effects of Verbal Interactions between Students on Skill Development, Game Performance and Game Involvement in Soccer Learning*.
- Trigueros-Ramos, R., Navarro-Gómez, N., Aguilar-Parra, J., & León-Estrada, I. (2019). Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol 19. *Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia.*, 222-232.
- Vickers, J. (1990). Human Kinetics Books. *Instructional design for teaching physical activities*.

CAPÍTULO 2: INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Efeitos do uso sistemático da avaliação formativa no processo de ensino-aprendizagem em Educação Física

1. Introdução

Para que os processos de ensino-aprendizagem sejam eficazes, é necessário o desenvolvimento de um bom sistema de avaliação. Ao longo dos anos, o conceito de avaliação escolar foi sendo alterado consoante os normativos da sociedade e das ferramentas disponíveis no tempo em que se vivia (Bratititsfische, 2003) e, cada vez mais se centrou no aluno e no desenvolvimento do seu maior potencial. Neste seguimento e de acordo com Gonçalves e Lima (2018), a avaliação consiste na recolha de informações necessárias para um melhor desempenho do processo de aprendizagem do aluno. Acrescenta-se ainda que avaliar na educação pressupõe a obtenção de informações relativas à qualidade e à eficiência de uma determinada ação educativa e permite emitir um juízo de valor a seu respeito, juízo esse que possibilita a tomada de decisão nas ações posteriores sendo fundamental que, professores e alunos tenham noção deste conceito. Além disso, Cañadas e Santos-Pastor (2021) defendem que a avaliação de um aluno não deve ser focada no desempenho final do mesmo, mas sim no decorrer de todo o processo.

No âmbito da EF, a avaliação deverá ser orientadora, visando a cooperação com o aluno (Bratititsfische, 2003) e pretendendo ajudar o mesmo a perceber as suas facilidades e dificuldades e, sobretudo, identificar os seus progressos (Darido, 2012). Neste sentido, é imprescindível que a avaliação se realize de forma justa e adequada, evitando a exposição de alunos a situações de constrangimento, para que, desta forma, os alunos se mantenham motivados a participar nas aulas e a manter a continuidade da prática de atividade física ao longo das suas vidas (Pereira, 1998).

No decorrer dos anos, a problemática em questão tem sido mais vezes abordada e explorada. O autor Darido (2012), afirma que a avaliação em EF continua a ser um tema de dificuldade para os professores, visto que muitos, ao longo da sua formação, não obtiveram conhecimentos consistentes a respeito de como encaminhar a avaliação na prática pedagógica. Torna-se, assim, essencial reconhecer os três tipos de avaliação base, classificadas de acordo com as suas funções e contribuições: a avaliação diagnóstica, a avaliação sumativa e a avaliação formativa (Nobre, 2021).

A avaliação diagnóstica tem como função determinar se o aluno possui as capacidades necessárias para empreender uma certa aprendizagem, fornecendo

simultaneamente informação sobre a sua posição face aos novos conteúdos que lhe serão propostos e a aprendizagens anteriores. Este tipo de avaliação ocorre, por norma, no início de uma etapa de ensino (por exemplo, uma UD), podendo ser aplicada ao longo dessa etapa, excepcionalmente (Nobre, 2021). A avaliação sumativa tem como principal objetivo certificar as aprendizagens adquiridas e entender se os objetivos propostos inicialmente foram atingidos. Geralmente aplica-se no final da etapa de aprendizagem e, por captar unicamente parcelas de um contínuo, o seu uso singular não se considera adequado para a avaliação de um processo (Nobre, 2021). Por último, a avaliação formativa é utilizada na valoração de processos, possibilitando ajustes contínuos ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Este tipo de avaliação refere-se aos processos utilizados pelo professor para adaptar a sua pedagogia em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem detetados nos alunos, incentivando, recorrentemente, ao desenvolvimento de estratégias de individualização do aluno. No fundo, a avaliação formativa tem como objetivo central a melhoria do processo avaliativo, através de ações reguladoras entre o processo e a aprendizagem, de forma a que o aluno e o sistema de ensino se adaptem mutuamente (Nobre, 2021).

Neste seguimento, torna-se notória a influência que a avaliação formativa pode ter na aprendizagem do estudante. No fundo, este método avaliativo interliga os restantes e atribui um sentido coeso ao processo de ensino-aprendizagem. Ao ser integrada no processo de aprendizagem, a avaliação formativa responsabiliza-se por funções de remediação e regulação, podendo assumir um carácter contínuo, como regulação interativa, ou um carácter pontual ou formal, como regulação proativa ou retrospectiva (Allal, 2020).

Em termos práticos, a aplicação da avaliação formativa e a sua diferenciação da avaliação sumativa podem tornar-se um tanto complexas, dado que não existem passos concretos que se possam seguir e aplicar a todas as situações. Simplesmente, qualquer tipo de avaliação depende do contexto, do aluno e do professor (Slingerland, Weeldenburg, & Borghouts, 2024). Podem, não obstante, considerar-se parâmetros e preposições que dão um melhor entendimento sobre a forma de utilização da avaliação formativa de forma eficaz (Slingerland et al, 2024).

A progressão do aluno deve ter sempre um peso significativo na atribuição da classificação final e esta verifica-se através da avaliação formativa. A avaliação formativa implica que os conteúdos/objetivos sejam definidos tendo em conta o ponto de partida dos alunos, ou seja, a avaliação diagnóstica. O termo “avaliação formativa” diferencia-se dos restantes no que diz respeito ao envolvimento do aluno em todo o processo de ensino-aprendizagem, com recurso a feedbacks específicos e adequados, para que, desta forma, o aluno obtenha conhecimento das habilidades técnicas ou táticas que está a

adquirir e se aperceba dos seus erros e sucessos, podendo ter um papel ativo na sua aprendizagem (Brookhart, 2013).

Fernandes (2008) afirma ainda que a avaliação formativa deve incluir o aluno através da comunicação entre o mesmo e o professor. Esta afirmação envolve diversos conceitos, entre os quais: a) proporcionar feedback; b) a importância do feedback; c) comunicação; d) envolvimento dos estudantes; e) ações; f) abordagem; g) ambiente de aprendizagem (de Souza, 2021).

É conveniente salientar que o uso correto e eficácia dos feedbacks que os alunos recebem implica o conhecimento dos objetivos em concretos, que providenciam o contexto no qual os alunos realizam a tarefa proposta (Brookhart, 2012). De acordo com Wiggins (2012), um feedback bem atribuído é um feedback com conteúdo relacionado ao objetivo. Se o aluno não entender por completo o objetivo a atingir, então o feedback recebido não será relacionado com o processo ensino-aprendizagem, o que, por conseguinte, afeta a progressão e desempenho do mesmo. (Wiggins, 2012)

A aplicação de uma avaliação formativa devidamente estruturada e que envolva o diálogo entre todos os intervenientes apresenta imensas vantagens quando comparada com a avaliação focada no professor e somente com o foco na avaliação sumativa, entre as quais: 1) aumento da motivação e envolvimento dos estudantes no processo ensino-aprendizagem; 2) permite a correção de erros no processo ensino-aprendizagem, durante a sua aplicação, permitindo a sua correção imediata; 3) faculta ferramentas que poderão ser úteis em aprendizagens futuras; 4) é a forma de avaliação mais lógica e consistente, focando o processo no aluno e no desenvolvimento pessoal e profissional; 5) contribui para o desenvolvimento de pensamento crítico e auto crítica; 6) desenvolve a responsabilidade e autonomia do aluno, criando estratégias de aprendizagem para a vida adulta; 7) permite uma melhor perceção do processo ensino-aprendizagem para os alunos; 8) permite um maior envolvimento do professor e para uma evolução nas práticas de ensino; 9) apresenta melhoramentos significativos na performance académica (Biggs, 1999) (Brown & Glasner, 2000).

Apesar de existirem cada vez mais pesquisas na área da Avaliação Formativa, a aplicação deste método especificamente na disciplina de EF é um tema com escassa pesquisa. Chng e Lund (2018) e Leirhaug e Annerstedt (2015) afirmam que, até então, existem muito poucas evidências de que os professores de EF usam frequentemente atividades relacionadas com a Avaliação Formativa. Consequentemente, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do uso sistemático da avaliação formativa sistemática no processo de ensino aprendizagem do aluno nas aulas de EF. Levanta-se a hipótese que o uso sistemático do uso da avaliação formativa terá efeitos significativos nas aprendizagens em EF.

2. Metodologia

2.1. Desenho do Estudo e Participantes

No estudo foi usado um desenho de pesquisa quasi-experimetal. A amostra consistiu num total de 30 alunos do ensino Básico e Secundário, de duas escolas portuguesas distintas, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos de idade. Esta organizou-se em dois grupos: grupo B (Basquetebol) e grupo C (Corfebol). O grupo de Basquetebol possuía uma média de idades de 14.533 (Desvio Padrão (DP)=.133) e o grupo de Corfebol uma média de 17.333 (DP=.126), sendo que a amostra no seu geral revela uma média de idades de 15.933 (DP=.126) (tabela 1). Acresce que o grupo B foi composto por 7 alunas e 8 alunos e o grupo C por 8 alunas e 7 alunos.

Os critérios de inclusão dos alunos foram: participação em todas as aulas de EF e presença nos dois momentos de gravação realizados no momento de avaliação inicial e avaliação final. Previamente, todos os Encarregados de Educação dos envolventes consentiram a sua participação no projeto (anexo 9).

Tabela 1- *Dados demográficos relativos à idade dos grupos B e C.*

Análise descritiva	Grupos		Amostra total
	B	C	
N	15	15	30
M	14.533	17.333	15.933
DP	.133	.126	.126

Legenda: N: número de indivíduos; M: média; DP: desvio padrão; B: Basquetebol; C: Corfebol.

2.2. Procedimentos

A amostra distribuiu-se em dois grupos: grupo B (grupo de Basquetebol) e grupo C (grupo de Corfebol). O grupo B foi exposto aos princípios de uma avaliação formativa sistemática, incluindo participação ativa do aluno no processo de ensino aprendizagem, instruções e reflexões detalhadas sobre o desempenho na aula e progressão ao longo do processo e registo tabelado do desempenho da turma após cada aula (anexo 10) com adaptação recorrente dos objetivos de cada aula, acompanhando a evolução progressiva do aluno. O grupo C experienciou uma aprendizagem igualmente adaptada e progressiva, mas com feedbacks direcionados ao objetivo específico de cada exercício, com informação necessária sobre a sua evolução, mas sem registo observacional sistemático da sua avaliação/evolução e, conseqüentemente sem informação sistemática relacionada com o processo de aprendizagem.

A aplicação do estudo ocorreu durante o 2.º período escolar, nomeadamente durante a lecionação das UD correspondentes às modalidades definidoras dos grupos. Em ambas, obteve-se uma gravação da avaliação diagnóstica (AD), como referencial da evolução do aluno ao longo da intervenção, e uma gravação da avaliação final (AF), de forma a avaliar e comparar os fatores alvo de avaliação. As gravações foram posteriormente analisadas com o auxílio do programa *Game Performance Assessment Instrument, GPAI* (Oslin, Mitchell, & Griffin, 1998). Esta ferramenta foi utilizada na medição de comportamentos associados ao desempenho em jogo, assim como a capacidade de o indivíduo utilizar as habilidades técnico-táticas corretamente, de acordo com o contexto (Dewanti, Nompembri, Hartanto, & Arianto, 2023), em jogos de Basquetebol 3x3 e Corfebol 4x4, classificando as ações como Ações Adequadas (AA#) ou Ações Inadequadas (AI). A análise dos vídeos debateu-se sobre quatro componentes base: Tomada de Decisão (TD), Execução da Habilidade (EH), Ações de Apoio (AA) e Ações de Guardar/marcar (GM), apresentando também evidências relativas ao Envolvimento e Performance no Jogo.

2.2.1. Definição das Variáveis do GPAI

O instrumento *GPAI* foi utilizado em duas situações: Pré (avaliação diagnóstica) e Pós (avaliação final). Com os dados obtidos é entendida a preponderância e potencial do uso da avaliação formativa, nomeadamente no que diz respeito:

- À Tomada de Decisão: capacidade de decisão relativamente à ação que deve tomar em conformidade com o contexto em que se apresenta;
- À Execução da Habilidade: realização correta do gesto técnico, de acordo com os aspetos críticos do mesmo;
- Às Ações de Apoio: perceção da necessidade de apoio do colega de equipa;
- Às Ações de Guardar/Marcar: entendimento das ações a realizar de forma a evitar a vantagem do adversário, tendo em conta o contexto do jogo.

Especificamente neste estudo, os indicadores referidos são descritos conforme as tabelas 2 e 3:

Tabela 2- Descrição dos indicadores avaliados no método GPAI para a modalidade de Basquetebol.

Indicadores	Descrição
Tomada de Decisão	<ul style="list-style-type: none"> - À receção, enquadra-se com o cesto em atitude ofensiva básica. - Lança se tem o cesto ao alcance e o defesa não o pressiona. - Passa se tem colega desmarcado em posição mais ofensiva. - Liberta-se do defensor utilizando o dribble, quando não tem qualquer das hipóteses atrás referidas.
Execução da Habilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Lançamento: Extensão do braço lançador, flexão do pulso. - Passe: Dirigido para o colega; a bola chega em boas condições ao colega. - Drible: Não olha para a bola; não faz “transporte” da bola.
Ações de Apoio	<ul style="list-style-type: none"> - Procura criar linhas de passe.
Guardar/Marcar	<ul style="list-style-type: none"> - À perda da bola, assume atitude defensiva básica, procurando o seu adversário direto. - Coloca-se entre o adversário e o cesto.

Tabela 3- Descrição dos indicadores avaliados no método GPAI para a modalidade de Corfebol.

Indicadores	Descrição
Tomada de Decisão	<ul style="list-style-type: none"> - À receção, enquadra-se com o cesto. - Lança se tem o cesto ao alcance e o defesa não o pressiona. - Passa se tem colega desmarcado em posição mais ofensiva. - Toma uma decisão consoante o MS do defensor.
Execução da Habilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Lançamento de fora parado: Acaba com as mãos viradas para fora e acima da cabeça; MS em extensão. - Passe de ombro: Agarra na bola com uma mão; Cotovelo afastado do tronco. - Passe de peito: Agarra na bola com as duas mãos; Bola sai do peito; MS em extensão.

Ações de Apoio	- Desmarca-se para espaços vazios, enganando o defensor.
Guardar/Marcar	- Assume atitude defensiva básica, procurando o seu adversário direto. - Direciona os apoios para o adversário direto, perturbando as suas ações.

O cálculo dos índices referidos acima foi realizado através das fórmulas apresentadas na tabela 4, tendo por base Memmert & Harvey (2008).

Tabela 4- Fórmulas para o cálculo dos Índices utilizados no GPAI - adaptado de Memmert & Harvey (2008).

Índice de Tomada de Decisão (ITD)	$= \frac{\text{n.º AA\# na TD}}{\text{n.º AA\# na TD} + \text{n.º AI na TD}}$
Índice de Execução de Habilidade (IEH)	$= \frac{\text{n.º AA\# na EH}}{\text{n.º AA\# na EH} + \text{n.º AI na EH}}$
Índice de Ações de Apoio (IAA)	$= \frac{\text{n.º AA\# no AA}}{\text{n.º AA\# no AA} + \text{n.º AI no AA}}$
Índice de Guardar/Marcar (IGM)	$= \frac{\text{n.º AA\# no GM}}{\text{n.º AA\# no GM} + \text{n.º AI no GM}}$
Envolvimento no jogo (EJ)	$= \text{n.º total de AA\#} + \text{n.º total de AI}$
Performance no Jogo (PJ)	$= (\text{ITD} + \text{IEH} + \text{IAA} + \text{IGM}) / 4$

Legenda: AA#: ações apropriadas; AI: ações inapropriadas; TD: Tomada de Decisão; EH: Execução da Habilidade; AA: Ações de Apoio; GM: Guardar/Marcar.

2.3. Análise e Tratamento de dados

A análise estatística foi tratada na aplicação *IMB SPSS Statistics Data Editor – versão 29*, com recurso ao programa Excel.

O teste de normalidade foi realizado com base no teste Shapiro-Wilk, devido ao tamanho da amostra ser menor que 50, concluindo-se a normalidade da amostra, ou seja, os dados analisados são paramétricos e seguem uma distribuição normal. Foi utilizado o teste t-pareado no entendimento da progressão ocorrida em cada UD, de modo a comparar as mesmas variáveis em momentos diferentes (AD e AF), e utilizado o teste-t de amostras independentes na comparação intergrupala. Previamente à realização das análises descritivas, os dados foram repartidos com a finalidade de organizar a análise de acordo com os dois grupos.

As estatísticas descritivas apresentam-se como média \pm desvio padrão, intervalo de confiança (IC) de 95% e nível de significância de 0.05.

3. Resultados

3.1. Análise Descritiva

Constatou-se que o grupo C inicia com índices mais elevados do que o grupo B em todas as variáveis, à exceção do EJ, que se apresenta superior no grupo B (anexo 11). Através do sinal positivo, recolhido na variação entre o momento pós e o momento pré, visualiza-se que o grupo B apresenta sempre um índice superior no momento pós (AF) relativamente ao momento pré (AI) (anexo 11). Verifica-se o oposto no grupo C, onde o sinal apresentado na variação entre o momento pós e pré é negativo, concluindo-se que o momento pós apresenta, em todas as variáveis, índices inferiores ao momento pré (anexo 11). Sendo assim, é possível constatar que as análises estatísticas são concordantes com a hipótese inicial, que afirma que o grupo onde se aplica a avaliação formativa sistemática apresenta melhores resultados.

Tabela 5- Estatística descritiva referente às variáveis do GPAI para os dois grupos considerados na amostra.

Variáveis	Grupos					
	Basquetebol (B)			Corfebol (C)		
	AI	AF	Δ	AI	AF	Δ
ITM	.686±.251	.889±.079	.171	.773±.348	.444±.044	-.329
IEH	.600±.214	.804±.161	.204	.864±.033	.503±.075	-.361
IAA	.634±.242	.905±.119	.271	.806±.060	.522±.064	-.284
IGM	.402±.192	.684±.187	.282	.820±.037	.473±.062	-.347
EJ	90.467±42.100	103.533±37.491	13.066	66.6±3.358	59.733±3.046	-6.867
PJ	.580±.150	.820±.103	.240	.816±.030	.485±.047	-.331

Legenda: ITM- Índice de Tomada de Decisão; IEH- Índice de Execução da Habilidade; IAA- Índice de Ações de Apoio; IGM: Índice de Guardar/Marcas; EJ: Envolvimento no Jogo; PJ: Performance no Jogo; AI- Avaliação Inicial; AF- Avaliação Final; Δ - variação entre o momento pós e o momento pré.

3.2. Análises Intergrupais

No que se refere às medidas iniciais (tabela 6), observa-se que as variáveis IEH, IGM, PJ e EJ apresentam uma diferença estatisticamente significativa ($p < .001$ para as três primeiras e $p = .045$ para a última), onde os valores médios do grupo C se apresentam

superiores. Relativamente a ITD e IAA, o grupo C apresenta uma média superior, contudo não se considera uma diferença significativa ($p=.247$ e $p=.056$, respetivamente).

No que diz respeito à AF (tabela 7), verificam-se diferenças significativas em todas as variáveis. Importa referir que a média do grupo B é superior em todas as variáveis, comparativamente com o grupo C. De todas as variáveis, o tamanho do efeito de IGM é o mais baixo observado, sendo considerado, no entanto, como grande, tendo por base as classificações desenvolvidas por Sawilowsky (2009).

Tabela 6- Comparação intergrupala da AI.

Variável	AI GB	AI GC	sig	t	Δ	p	d	QS
ITD	.686±0.065	.773±.0345	.244	-1.190	-.088	.247	-.434	Pequeno
IEH*	.600±0.055	.864±.033	<.001	-4.114	-.264	<.001	-1.502	Muito Grande
IAA	.634±0.063	.806±.060	.056	-1.192	-.172	.056	-.727	Médio
IGM*	.402±0.050	.820±.037	<.001	-6.747	-.418	<.001	-2.464	Muito Grande
EJ	90.467±10.870	66.6±3.358	.052	2.098	23.867	.045	.766	Médio
PJ*	.580±0.039	.816±.030	<.001	-4.827	-.236	<.001	-1.763	Muito Grande

Legenda: ITM: Índice de Tomada de Decisão; IEH: Índice de Execução da Habilidade; IAA: Índice de Ações de Apoio; IGM: Índice de Guardar/Marcar; EJ: Envolvimento no Jogo; PJ: Performance no Jogo; AI GB: Avaliação Inicial do grupo B; AI GC: Avaliação Inicial do grupo C; sig: significância; t: valor teste t; Δ : diferença de médias; p; p-value; d: d de Cohen; QS: Tamanho do efeito; *: resultados mais significativos.

Tabela 7- Comparação intergrupala da AF.

Variável	AF GB	AF GC	sig	t	Δ	p	d	QS
ITD*	.889±0.020	.444±.044	<.001	9.160	.446	<.001	3.345	Muito Grande
IEH*	.804±0.041	.503±.075	.002	3.532	.301	.001	1.290	Muito Grande
IAA*	.905±0.031	.522±.064	<.001	5.391	.383	<.001	1.968	Muito Grande
IGM	.684±0.048	.473±.062	.013	2.665	.210	.013	.973	Grande
EJ*	103.533±9.680	59.733± 3.046	<.001	5.203	52.800	<.001	1.900	Muito Grande
PJ*	.820±0.027	.485±.047	<.001	6.250	.335	<.001	2.282	Muito Grande

Legenda: ITM: Índice de Tomada de Decisão; IEH: Índice de Execução da Habilidade; IAA: Índice de Ações de Apoio; IGM: Índice de Guardar/Marcar; EJ: Envolvimento no Jogo; PJ: Performance no Jogo; AF GB:

Avaliação final do grupo B; AF GC: Avaliação Final do grupo C; sig: significância; t: valor teste t; Δ: diferença de médias; *p*: *p-value*; d: d de Cohen; QS: Tamanho do efeito; *: resultados mais significativos.

3.3. Análises Intragrupais

As tabelas 8 e 9 exibem a comparação intragrupal dos grupos B e C, respetivamente, relativa a todos os índices do GPAI, incluindo o Envolvimento e Performance no Jogo, nos momentos de Avaliação Inicial (AI) ou Pré e Avaliação Final (AF) ou Pós. A classificação do tamanho do efeito (QS) foi considerada com base em Sawilowsky (2009), que se basea no valor de d.

No que concerne o grupo B, verifica-se uma diferença significativa em todas as variáveis à exceção do EJ ($p=.052$) que se classifica com um tamanho do efeito Médio. A variável com uma diferença mais significativa é a PJ ($p<.001$), com um tamanho do efeito Muito Grande.

Relativamente ao grupo C, entende-se que todas as variáveis sofreram alterações significativas, no entanto, os resultados do momento AF mostram-se inferiores ao do AI, o que indica uma regressão nas capacidades dos estudantes. As variáveis ITD, IGM e PJ apresentam uma diferença significativa superior às restantes variáveis, classificadas com um tamanho do efeito Muito Grande.

Tabela 8- Resultados da progressão do grupo B no t-test pareado.

Variável	AI	AF	<i>p</i>	<i>d</i>	QS
ITD	.686±0.065	.889±0.020	.006	-.836	Grande
IEH	.600±0.055	.804±0.041	.002	-.970	Grande
IAA	.634±0.063	.905±0.031	.001	-1.067	Grande
IGM	.402±0.050	.684±0.048	<.001	-1.102	Grande
EJ	90.467±10.870	103.533±9.680	.052	-.548	Médio
PJ*	.580±0.039	.820±0.027	<.001	-1.677	Muito Grande

Legenda: ITD: Índice de Tomada de Decisão; IEH: Índice de Execução de Habilidade; IAA: Índice de Ações de Apoio; IGM: Índice de Guardar/Marcar; EJ: Envolvimento no Jogo; PJ: Performance no Jogo; AI: Avaliação inicial; AF: Avaliação final; *p*: *p-value*; d: d de Cohen; QS: tamanho do efeito; *: resultados mais significativos.

Tabela 9- Resultados da progressão do grupo C no t-test pareado.

Variável	AI	AF	<i>p</i>	<i>d</i>	QS
ITD*	.773±.348	.444±.044	<.001	2.288	Muito Grande
IEH	.864±.033	.503±.075	<.001	1.179	Grande
IAA	.806±.060	.522±.064	<.001	1.070	Grande

IGM*	.820±.037	.473±.062	<.001	1.364	Muito Grande
EJ	66.6±3.358	59.733± 3.046	.003	.917	Grande
PJ*	.816±.030	.485±.047	<.001	2.122	Muito Grande

Legenda: ITD: Índice de Tomada de Decisão; IEH: Índice de Execução de Habilidade; IAA: Índice de Ações de Apoio; IGM: Índice de Guardar/Marcar; EJ: Envolvimento no Jogo; PJ: Performance no Jogo; AI: Avaliação inicial; AF: Avaliação final; *p*: *p-value*; *d*: *d* de Cohen; QS: tamanho do efeito; *: resultados mais significativos.

4. Discussão

O objetivo do trabalho de investigação foi clarificar a preponderância da utilização da avaliação formativa sistemática no processo de ensino aprendizagem do aluno nas aulas de EF.

Após a análise de dados, observa-se que o grupo B, onde se aplicou a avaliação formativa sistemática, apresentou resultados mais favoráveis para as medições finais, no que concerne a todas as variáveis do GPAI, comparativamente com o grupo C. Um dos aspetos mais diferenciadores entre os dois grupos foi a qualidade e preponderância da comunicação entre a professora e os alunos. Como referido em pontos anteriores, a aplicação de uma avaliação formativa devidamente estruturada envolve necessariamente um diálogo claro entre os principais intervenientes do processo de ensino e aprendizagem (aluno e professora), sendo que as consequências de tal abordagem se revelam positivamente impactantes, nomeadamente no aumento da motivação e envolvimento dos estudantes no processo ensino-aprendizagem, no desenvolvimento de pensamento crítico e da auto crítica e na melhoria da perceção do processo ensino-aprendizagem para os alunos (Biggs, 1999) (Brown & Glasner, 2000). Sendo assim, importa referir que o grupo experimental foi exposto a diálogos informativos e referenciadores (recorrentemente no início e final de cada aula), de forma a envolver os estudantes na sua aprendizagem, fornecendo informações concretas do seu desempenho em cada aula e ao longo das aulas, assim como os pontos que se devem focar, tendo em conta os objetivos selecionados pela professora.

No que diz respeito à sua evolução de cada grupo, o grupo B apresenta diferenças significativas e positivas em todas as variáveis, excetuando a PJ ($p=.052$), que revela um tamanho de efeito médio. No que toca aos resultados do grupo C, verificou-se uma diminuição em todas as variáveis comparativamente com as mesmas num primeiro momento de observação, com diferenças significativas em todas as variáveis. As variáveis ITD, IGM e PJ apresentam um tamanho de efeito superior às restantes, estando enquadradas num tamanho de efeito considerado muito grande.

De acordo com o estudo realizado por Khalifa, Zouaoui, Zghibi, & Azaiez (2020), que teve como propósito examinar os efeitos da interação verbal no desenvolvimento de capacidades e performance de jogo no futebol, com base na ferramenta do GPAI, a interação verbal, mais concretamente, os momentos de introdução de aula e de cada exercício, assim como momentos de reflexão final de aula e de cada exercício, ajudam a criar um contexto de aprendizagem com significado, onde os processos de tomada de decisão e sentido crítico e autocrítico são propícios a serem desenvolvidos. Darnis & Lafont (2015), Darnis-Paraboschi, Lafont, & Menaut (2005) e Blakemore & Robbins (2012) sugerem que esta prática também apresenta melhorias na construção do conhecimento teórico da modalidade em questão.

Tal como no estudo realizado por Khalifa, Zouaoui, Zghibi, & Azaiez (2020), para além do tipo de diálogos realizados, os grupos B e C foram diferenciados pela responsabilidade dos estudantes no seu processo de aprendizagem e pela implementação de feedbacks contextualizados com os objetivos em todas as aulas de aplicação, o que poderá ter desenvolvido nos alunos a capacidade de autoconhecimento e auto apreciação, que, por sua vez, impactaram o seu desempenho e progressão durante a aplicação da UD. Renshaw et al (2016) afirma que estudantes com este tipo de capacidades devem ser capazes de interpretar ativamente feedbacks externos, por exemplo atribuídos pelos seus colegas de equipa, relacionando-os com a sua situação específica e com os próprios objetivos (Renshaw, et al., 2016).

Neste estudo foi constatado que o feedback objetivo e bem contextualizado, que permite ao aluno entender e fazer parte do processo de aprendizagem, fornece aos alunos uma grande capacidade de resolução de problemas através dos seus conhecimentos, que correlaciona a assimilação de conteúdo teórico com a ação prática.

Também Shavelson (2011) suporta a ideia de que um melhor autoconceito aumenta significativamente a performance académica, levando a que os professores consigam atribuir feedbacks adequados ao nível do aluno, favorecendo o sucesso escolar.

No estudo de Khalifa, Zouaoui, Zghibi, & Azaiez (2020), os estudantes de ambos os grupos (sem foco na interação verbal; com foco na interação verbal) apresentaram níveis elevados de envolvimento no jogo. No entanto, no que diz respeito às restantes variáveis, o grupo experimental apresentou melhores resultados relativamente à execução de habilidades motoras e à tomada de decisão. Também no grupo B (onde foi aplicada a avaliação formativa sistemática) se observou a mesma condição, sendo que esta é a única variável onde não existem diferenças estatisticamente significativas quando comparada entre o momento final e o inicial ($p=.052$). A Performance no Jogo é calculada através da soma de todas as ações, adequadas ou inadequadas, de cada aluno. A análise singular desta variável pode dar um entendimento errado dos resultados,

assumindo-se erradamente que o grupo não foi bem-sucedido. É fundamental conjugar a análise do EJ com a da PJ, pois esta é considerada mais adequada aquando da análise de dados em níveis de ensino superiores (nomeadamente a partir do 9.º ano de escolaridade), visto que os alunos procuram realizar escolhas mais eficientes à medida que o seu entendimento do jogo aumenta (Memmert & Harvey, J. Teach. Phys. Educ., 2008).

5. Conclusão

O objetivo do trabalho de investigação foi clarificar a preponderância da utilização da avaliação formativa sistemática no processo de ensino aprendizagem do aluno. Concluiu-se que a aplicação de uma avaliação formativa sistemática revelou-se uma estratégia de ensino muito eficaz para o alcance dos objetivos propostos. As suas preposições foram de grande utilidade, não só para o desenvolvimento dos alunos nas diferentes variáveis analisadas, mas também na estrutura e planeamento da UD. A avaliação formativa fomentou uma gestão e organização das aulas eficientes que permitiram uma abordagem mais específica aos alunos, criando um envolvimento mais dinâmico por parte dos mesmos no decorrer das aulas.

Apesar da pertinência e utilidade prática do presente estudo, ele apresenta algumas limitações. O facto de ter ocorrido em duas turmas de diferentes de anos letivos distintos e de UD também distintas, poderá ter condicionado os resultados obtidos, já que, em termos de experiência e desenvolvimento motor, os grupos se encontram em níveis distintos e cada modalidade apresenta uma especificidade própria do ponto de vista da aquisição e desenvolvimento das aprendizagens


Para futuros estudos relacionados com o tema, sugere-se a aplicação das diferentes metodologias em modalidades técnica e taticamente semelhantes, numa mesma amostra.

6. Bibliografia

- Allal, L. (2020). Assessment and the co-regulation of learning in the classroom. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 332-349.
- Biggs, J. B. (1999). Teaching for Quality Learning at University. *Teaching for Quality Learning at University*.
- Blakemore, S.-J., & Robbins, T. (2012). Nat. Neurosci. *Decision-making in the adolescent brain*, 1184.
- Bratitische, S. A. (2003). *Avaliação em Educação Física: Um Desafio*, 21-31.
- Brookhart, S. M. (2012). "Preventing Feedback Fizzle.", 24-29.
- Brookhart, S. M. (2013). How to Create and Use Rubrics for Formative Assessment and Grading. *How to Create and Use Rubrics for Formative Assessment and Grading*.
- Brown, S., & Glasner, A. (2000). Assessment Matters in Higher Education: Choosing and Using Diverse Approaches. *Assessment Matters in Higher Education: Choosing and Using Diverse Approaches*.
- Cañadas, L., & Santos-Pastor, M. L. (1 de setembro de 2021). La evaluación formativa desde la perspectiva de docentes noveles en las clases de educación física en primaria y secundaria. *Formative Assessment in Primary and Secondary Physical Education Classes From Novel Teachers' Perspective*, 3-4.
- Chng, L., & Lund, J. (2018). Journal of Physical Education, Recreation and Dance. *Assessment for learning in physical education: The what, why and how*, 29-34.
- Cinência, M. d. (5 de julho de 2012). Diário da República. *Decreto-lei n.º 139/2012*, 3476-3491.
- Darido, S. (2012). *A Avaliação da Educação Física na Escola*.
- Darnis, F., & Lafont, L. (2015). Phys. Educ. Sport Pedagog. *Cooperative learning and dyadic interactions: Two modes of knowledge construction in socio-constructivist settings for team-sport teaching*, 459-473.
- Darnis-Paraboschi, F., Lafont, L., & Menaut, A. (2005). Eur. J. Psychol. Educ. *A social-constructivist approach in physical education: Influence of dyadic interactions on tactical choices in an instructional team sport setting*, 171.
- de Souza, G. F. (2021). Articulações entre a avaliação formativa alternativa e a aprendizagem significativa. *Articulações entre a avaliação formativa alternativa e a aprendizagem significativa*.
- Derri, V., Papamitrou, E., Vernadakis, N., Koufou, N., & Zetou, E. (2014). ScienceDirect. *Early professional development of physical education teachers*, 778-783.
- Dewanti, G., Nompembri, S., Hartanto, A., & Arianto, A. C. (2023). Physical Education Theory and Methodology. *Development of Physical Education Learning Outcomes Assessment Instruments for Volleyball Materials Based on Game Performance Assessment Instrument*, 170-177.

- Educ Psychol. (1985). *Self-concept: its multifaceted, hierarchical structure*, 107-123.
- Gonçalves, F. M., & Lima, R. F. (2018). *Revista Profissão Docente. A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino de educação física*, 117-127.
- Khalifa, W. B., Zouaoui, M., Zghibi, M., & Azaiez, F. (25 de dezembro de 2020). Sustainability. *Effects of Verbal Interactions between Students on Skill Development, Game Performance and Game Involvement in Soccer Learning*.
- Leirhaug, P., & Annerstedt, C. (2015). *Physical Education and Sport Pedagogy. Assessing with new eyes? Assessment for learning in Norwegian physical education*, 616-631.
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). *J. Teach. Phys. Educ. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development*, 220-240.
- Nobre, P. R. (2021). Universidade de Coimbra. *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*, 46-70.
- Oslin, J. L., Mitchell, S., & Griffin, L. (1 de janeiro de 1998). *The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation*, 231-243.
- Pereira, F. M. (1998). *Dialética da cultura física*.
- Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J., Davids, K., & Moy, B. (2016). *Phys. Educ. Sport Pedagog. Why the constraints-led approach is not teaching games forunderstanding: A clarification*, 459-480.
- Roldão, M. d., Peralta, H., & Martins, I. P. (agosto de 2017). República Portuguesa. *Para a Construção das Aprendizagens Essenciais baseadas no Perfil dos Alunos*, 3-12.
- Sawilowsky, S. S. (2009). *Journal of Modern Applied Statistical Methods. New Effect Size Rules of Thumb*, 597-599.
- Shavelson, M. H. (2011). *Br J Educ Psychol. Academic self-concept and academic achievement: relations and causal ordering: academic self-concept*, 59-77.
- Slingerland, M., Weeldenburg, G., & Borghouts, L. (2024). Sage. *Formative assessment inphysical education: teachers'experiences when designingand implementing formativeassessment activities*.
- Sustainability. (s.d.). *Effects of Verbal Interactions between Students on Skill Development, Game Performance and Game Involvement in Soccer Learning*.
- Wiggins, G. (2012). "Seven Keys to Effective Feedback." "Seven Keys to Effective Feedback." , 10-16.

Anexo 2: PA do 9ºA

 REPÚBLICA PORTUGUESA Educação		PLANO ANUAL <small>DOC PRO_CP_101</small>		9ºA
Gestão de Conteúdos				
Disciplina: Educação Física		Docente	Professora Estagiária Filipa Rodrigues	

APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - AE1.1./AE1.2./AE1.3/AE1.4./AE1.5
<p><u>Atletismo</u> (Nível Introdutório/ Elementar)</p> <p><u>Nível Introdutório</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. <p><u>Nível Elementar</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
<p><u>Natação</u> (Nível Introdutório/ Elementar)</p> <p><u>Nível Introdutório</u></p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facialdorsal. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.

4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.
5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

Nível Elementar

Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:

1. Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).
2. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.
3. Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.
4. Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respectivos estilos.
5. Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
6. Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.

Danças Sociais (Nível Introdutório)

Nível Introdutório

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
4. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:
 - 4.1 Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo "Posição Fechada" de "Posição Aberta" e identificando as posições relativas e pegos a utilizar quando em "Posição Aberta".
 - 4.2 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro).
 - 4.3 Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: a) passos no lugar e progredindo à frente e atrás; b) passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; c) passos cruzados pela frente ou por trás; d) passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; e) voltas à direita e à esquerda.
 - 4.4 Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras: a) Passo básico em "Posição Fechada" fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido b) Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás c) Volta e Contravolta em "Posição Aberta pega E-D" mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.

Badminton (Nível Introdutório e Elementar)

Nível Introdutório

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.
3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:
 - 3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Nível Elementar

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.
 - 3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.
 - 3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Ginástica de Aparelhos (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:
 - 2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
 - 2.2 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:
 - 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.
 - 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.
 - 4.3 Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés.
 - 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.

Nível Elementar

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1 Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.
 - 2.2 Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
 - 3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
 - 3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.
 - 3.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.1 Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).
 - 4.2 Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.
 - 4.3 Meia-volta, com balanço de uma perna.
 - 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.
 - 4.5 Avião, mantendo o equilíbrio.
 - 4.6 Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

CONTEÚDOS COMUNS A TODOS OS JDC:

Andebol (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

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 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 do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.
4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:
 - 4.1 Com a sua equipa em posse da bola:
 - 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
 - 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.
 - 4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
 - 4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:
 - 4.2.1 Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
 - 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
 - 4.3 Como

guarda-redes: 4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) dribleremate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.

Nível Elementar

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 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 do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.

4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7: 4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contraataque: 4.1.1 Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2 Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. 4.1.3 Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto; 4.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): 4.2.1 Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo"). 4.2.2 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):
- Em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar;
- Após passe, para se desmarcar;
- "Fixando" a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.

4.2.3 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), "à sua frente", por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. 4.3 Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: 4.3.1 Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 4.3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade ("marcação de vigilância"). 4.3.3 Quando em marcação individual na proximidade, faz "marcação de controlo" ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. 4.4 Como guarda-redes: 4.4.1 Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.4.2 Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contraataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). 4.4.3 Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) "marcação de controlo" e l) "marcação de vigilância".

Basquetebol (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

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 do defesa). PÁG. 10 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) recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Nível Elementar

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,

- Progribe 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 recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:

- Se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,

- Se na tentativa de recepção 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) recepção-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).

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:

- Se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,

- Se na tentativa de recepção 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) recepção-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).

* Em alternativa devido as condições atmosféricas rotação espaço atribuído.

APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - AE2.1. /AE2.2.

Aptidão Física

Considerando que o aluno se encontra dentro ou acima da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), definida no programa de FitEscola, desta forma:

4 testes (ZSAF) – 20 valores

3 testes (ZSAF) – 15 valores

2 testes (ZSAF) – 10 valores

1 teste (ZSAF) - 5 valores

Os testes do Fitescola a realizar na Aptidão Física são:

- Teste Aptidão Aeróbia: Vaivém;

- Testes Aptidão Neuromuscular: Abdominais ou Flexões | Impulsão Horizontal ou Impulsão Vertical | Flexibilidade dos Membros Inferiores ou Flexibilidade dos Ombros.

APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - AE3.1./AE3.2./AE3.3.

Conhecimentos


1. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

2. 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.

Período	Modalidade	Num. aulas*	
1º	Atletismo	14	37
	Natação	10	
	Danças Tradicionais	5	
	Avaliação cognitiva	2	
	Aptidão Física	4	
	Outros	2	
2º	Andebol	12	32
	Basquetebol	12	
	Aptidão Física	4	
	Avaliação cognitiva	2	
	Outros	2	
3º	Ginástica de Aparelhos	16	27
	Aptidão Física	6	
	Avaliação cognitiva	3	
	Outros	2	

O número de aulas e os conteúdos abordados poderão ser alterados/reajustados devido a condições climáticas que podem condicionar algumas atividades letivas.

Anexo 3: PA do 10^oA

		PLANO ANUAL <small>DOC PRO_CP_101</small>		10^oA
Gestão de Conteúdos				
Disciplina: Educação Física		Docente	Professora Estagiária Filipa Rodrigues	

APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - AE1.1./AE1.2./AE1.3/AE1.4./AE1.5
Atletismo (Nível Introdutório/ Elementar)
<p><u>Nível Introdutório</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. <p><u>Nível Elementar</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
Badminton (Nível Introdutório/ Elementar)
<p><u>Nível Introdutório</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.

2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.
3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Nível Elementar

1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos. 3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). 3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. 3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raqueta paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "amar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Danças Sociais (Nível Introdutório)

Nível Introdutório

1. Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
4. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:
- 4.1 Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo "Posição Fechada" de "Posição Aberta" e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em "Posição Aberta".
- 4.2 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro).
- 4.3 Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: a) passos no lugar e progredindo à frente e atrás; b) passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; c) passos cruzados pela frente ou por trás; d) passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; e) voltas à direita e à esquerda.
- 4.4 Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras: a) Passo básico em "Posição Fechada" fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido b) Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás c) Volta e Contravolta em "Posição Aberta pega E-D" mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.
- 4.5 Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica do Foxtrot Social (simplificado)
- 4.6 Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando "sentido inverso" como o sentido obrigatório em danças progressivas.
- 4.7 Mantém, no decorrer dos passos/figuras, a "Posição Fechada", com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros.
- 4.8 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro).

4.9 Dança o Foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Parede mais próxima" e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: a) "Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. b) Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares. c) Passo de canto/rock tum, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.

Ginástica Acrobática (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: 4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.4 Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. 4.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.
5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 5.1 Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. 5.2 Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. 5.3 Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. 5.4 Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a posição, para receção equilibrada nos braços dos bases. 5.5 Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

Nível Elementar

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: 4.1 Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 4.2 O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 4.3 Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 5.1 Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 5.2 O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Ginástica de Aparelhos (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.

3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente. 4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4.3 Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.

5. Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas: 5.1 Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada. 5.2 Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda. 5.3 Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.

Nível Elementar

1. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: 2.1 Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). 2.2 Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. 3.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

3.5 ¼ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.

4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: 4.1 Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 4.2 Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 4.3 Meia volta, com balanço de uma perna. 4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. 4.5 Avião, mantendo o equilíbrio. 4.6 Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

5. Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre: 5.1 Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda). 5.2 Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas. 5.3 Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura. 5.4 Saída à frente, com movimento de balsa da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

JDC:

Voleibol (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. 4.2 Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Nível Elementar

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: 4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade. 4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. 4.3 Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). 4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.
5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: 5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. 5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).
6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Andebol (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e 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 do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.
4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0: 4.1 Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área,

em condições favoráveis. 4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 4.2.1 Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 4.3 Como guarda-redes: 4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.

Nível Elementar

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e 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 do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7: 4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: 4.1.1 Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2 Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. 4.1.3 Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto; 4.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): 4.2.1 Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo"). 4.2.2 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):
 - Em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar;
 - Após passe, para se desmarcar;
 - "Fixando" a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.4.2.3 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), "à sua frente", por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. 4.3 Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: 4.3.1 Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 4.3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade ("marcação de vigilância"). 4.3.3 Quando em marcação individual na proximidade, faz "marcação de controlo" ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. 4.4 Como guarda-redes: 4.4.1 Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.4.2 Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).
- 4.4.3 Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.
5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) "marcação de controlo" e l) "marcação de vigilância".

Basquetebol (Nível Introdutório/ Elementar)

Nível Introdutório

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
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 paradede curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do 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) recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Nível Elementar

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo

as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

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,

- Progredes 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 recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:
- Se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
- Se na tentativa de recepção 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) recepção-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).

* Em alternativa devido as condições atmosféricas rotação espaço atribuído.

APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - AE2.1./AE2.2.

Aptidão Física

Considerando que o aluno se encontra dentro ou acima da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), definida no programa de FitEscola, desta forma:

4 testes (ZSAF) – 20 valores

3 testes (ZSAF) – 15 valores

2 testes (ZSAF) – 10 valores

1 teste (ZSAF) - 5 valores

Os testes do Fitescola a realizar na Aptidão Física são:

- Teste Aptidão Aeróbia: Vaivém;

- Testes Aptidão Neuromuscular: Abdominais ou Flexões | Impulsão Horizontal ou Impulsão Vertical | Flexibilidade dos Membros Inferiores ou Flexibilidade dos Ombros.

APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS - AE3.1./AE3.2./AE3.3.

Conhecimentos

O aluno deve ficar capaz de:

1. 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.

2. 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.

3. 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:

- 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 actual, emanado pelo European Resuscitation Council (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).

Período	Modalidade	Num. aulas*	
1º	Atletismo	15	48
	Badminton	12	
	Andebol	14	
	Aptidão Física	3	
	Avaliação cognitiva	2	
	48 Outras	2	
2º	Basquetebol	12	44
	Dança	10	
	Ginástica Acrobática	14	
	Aptidão Física	4	
	Avaliação cognitiva	2	
	44 Outras	2	
3º	Voleibol	14	34
	Ginástica de Aparelhos	12	
	Aptidão Física	4	
	Avaliação cognitiva	2	
	34 Outras	2	

O número de aulas e os conteúdos abordados poderão ser alterados/reajustados devido a condições climáticas que podem condicionar algumas atividades letivas.

Anexo 4: Exemplo de uma UD (Voleibol do 10ºA)



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 VOLEIBOL

10ºA

Professora Estagiária Filipa Rodrigues

ÍNDICE

<u>INTRODUÇÃO</u>	83
<u>FASE DE ANÁLISE</u>	84
<u>1. MÓDULO 1: Análise da modalidade de Voleibol em estruturas do conhecimento</u> 84	
<u>2. MÓDULO 2: Análise das condições de aprendizagem</u>	94
<u>3. MÓDULO 3: Análise dos Alunos</u>	96
<u>FASE DAS DECISÕES</u>	101
<u>4. MÓDULO 4: Extensão e Sequência de conteúdos</u>	101
<u>5. MÓDULO 5: Definição de objetivos</u>	102
<u>6. MÓDULO 6: Configuração da avaliação</u>	104
<u>FASE DE APLICAÇÃO</u>	1
<u>7. MÓDULO 7: Progressões de Ensino</u>	1
<u>8. MÓDULO 8: Planos de aula</u>	3
<u>Bibliografia</u>	19
<u>ANEXOS</u>	20

ÍNDICE DE TABELAS

<u>Tabela 1- Fases do Conhecimento</u>	84
<u>Tabela 2- Técnica Individual</u>	91
<u>Tabela 3- Caraterísticas/competências a desenvolver ao longo da UD</u>	94
<u>Tabela 4- Parâmetros de avaliação</u>	97
<u>Tabela 5- Avaliação Diagnóstica de voleibol do 10ºA</u>	98
<u>Tabela 6- Correspondência entre as classificações atribuídas e os níveis</u>	99
<u>Tabela 7- Extensão e sequência de conteúdos</u>	101
<u>Tabela 8- Descritores de Níveis de Desempenho</u>	105
<u>Tabela 9 - Avaliação Sumativa</u>	106
<u>Tabela 10- Progressões de Ensino</u>	3

ÍNDICE DE FIGURAS

<u>Figura 1- Estruturas do Conhecimento do Voleibol</u>	84
<u>Figura 2- Cultura Desportiva</u>	84
<u>Figura 3- Campo de voleibol</u>	87
<u>Figura 4- Bola oficial de voleibol</u>	87
<u>Figura 5- Aptidão Física</u>	92
<u>Figura 6- Materiais disponibilizados para a leção de voleibol</u>	96

INTRODUÇÃO

A Unidade Didática de Voleibol apresentada é específica para a turma do 10ºA da escola secundária Emídio Navarro, em Viseu, e tem por base as orientações do Programa de Educação Física do Secundário e Aprendizagens Essenciais respetivas à disciplina de Educação Física.

A Educação Física abrange um leque diversificado de modalidades e atividades físicas, sendo que a modalidade de voleibol contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo nas suas várias dimensões, quer a nível físico motor (a aquisição/aperfeiçoamento de habilidades motoras) quer a nível psíquico, promovendo uma atitude ética responsável e saudável perante os outros e a sociedade. Sendo o Voleibol um desporto coletivo, este engloba mais elementos na sua prática, permitindo um envolvimento dos alunos com a atividade, assim como um gosto pela modalidade, inserindo a transmissão de valores como o trabalho em equipa, a colaboração, respeito e a amizade.

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

Fase de Análise	<ul style="list-style-type: none">• Módulo 1: Análise da modalidade de Voleibol em estruturas do conhecimento• Módulo 2: Análise das condições de aprendizagem• Módulo 3: Análise dos alunos
Fase das Decisões	<ul style="list-style-type: none">• Módulo 4: Extensão e sequência de conteúdos• Módulo 5: Definição de objetivos• Módulo 6: Configuração da avaliação
Fase de Aplicação	<ul style="list-style-type: none">• Módulo 7: Progressões de Ensino• Módulo 8: Planos de aula

FASE DE ANÁLISE

1. MÓDULO 1: Análise da modalidade de Voleibol em estruturas do conhecimento

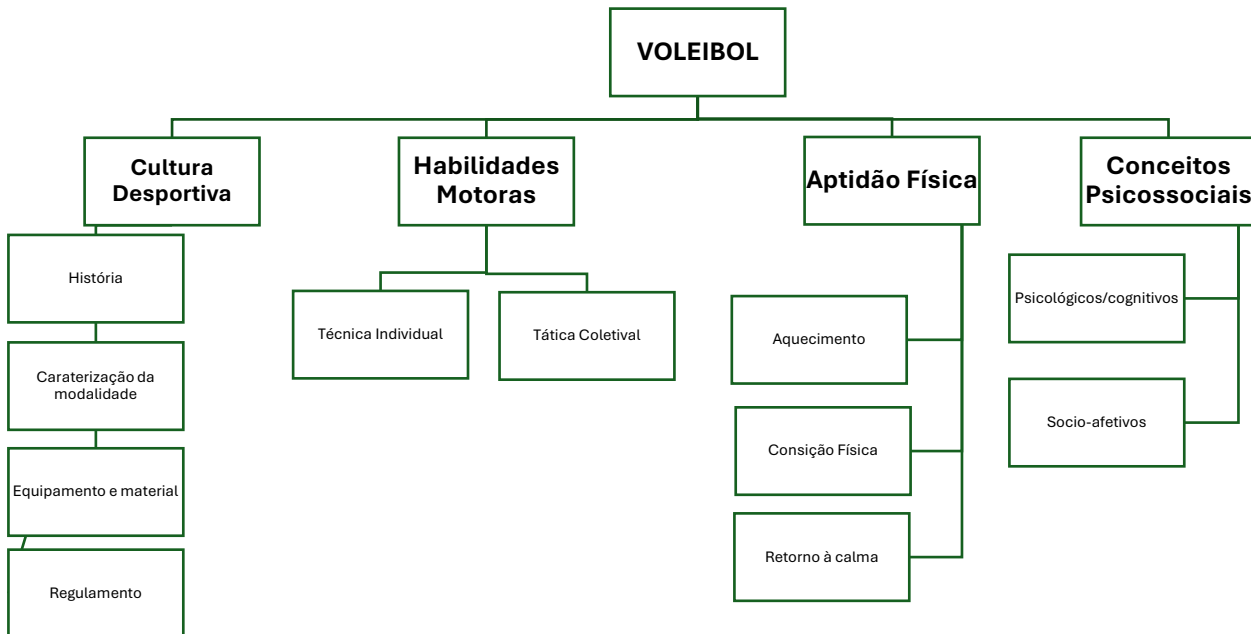


Figura 1- Estruturas do Conhecimento do Voleibol.

1.1. CULTURA DESPORTIVA

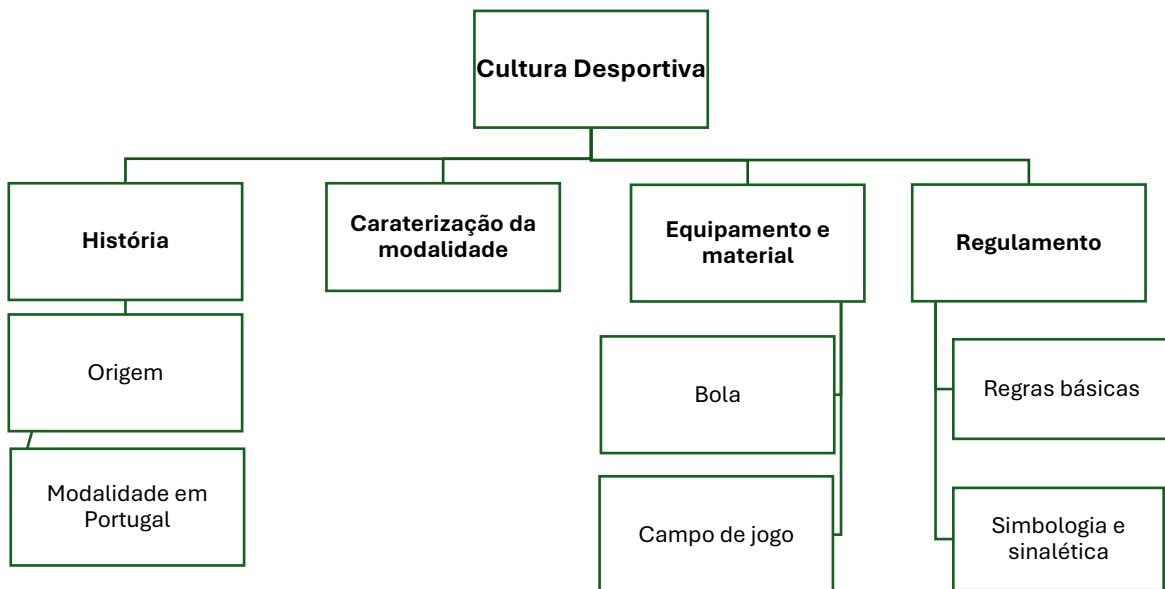


Figura 2- Cultura Desportiva.

1.1.1. HISTÓRIA DA MODALIDADE

A Federação Internacional de Voleibol (FIVB) foi criada em 1947. O seu primeiro Congresso, que definiu os estatutos e regras, harmonizando as mesmas consideradas na Americana e Europa, realizou-se em Paris de 18 a 20 de abril e nele participam 14 países, tendo como primeiro Presidente de Congresso Paul Libaud (Francês).

Em 1948, realizou-se o primeiro Campeonato Europeu de Seniores Masculinos, em Roma, com a presença de 6 Países: Bélgica, França, Holanda, Portugal, Itália e Checoslováquia.

No ano seguinte, aconteceu o 1º Campeonato do Mundo de Seniores Masculinos, em Praga, com a participação de 10 equipas, sendo o pódio ocupado pela ex-URSS, Checoslováquia e Bulgária. Realizou-se também o 2º Congresso da FIVB, em que as Regras Internacionais de Jogo foram adotadas. O primeiro Campeonato Europeu de Seniores Femininos foi realizado em 1949, com a ex-URSS e a Checoslováquia a ocupar os primeiros lugares.

Apenas em agosto de 1952 se realizou o 1º Campeonato do Mundo de Seniores Femininos, em Moscovo, com a participação de oito Países: Bulgária, França, Hungria, Índia, Polónia (2ª), Roménia, Checoslováquia (3ª) e URSS(1ª).

O Voleibol participa pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 1964, sendo que no Torneio Olímpico Masculino com dez equipas, o vencedor foi a URSS e no Torneio Olímpico Feminino com oito equipas, o vencedor foi o Japão.

A FIVB é hoje a federação internacional com mais federações nacionais filiadas, ultrapassando, inclusive, a federação de atletismo que, durante bastantes anos, foi o organismo com um maior número de federações filiadas.

Paralelamente, o número de pessoas que praticam o Voleibol, aumentou também consideravelmente: de 500 milhões em 1986 para 800 milhões atualmente, dos quais 200 milhões são jogadores regularmente ativos.

(FIVB)

A) MODALIDADE EM PORTUGAL

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas, que estiveram estacionadas na Ilha dos Açores durante a 1ª Grande Guerra Mundial. O Engenheiro António Cavaco, natural de S. Miguel, teve um papel preponderante na divulgação do Voleibol quando veio para Lisboa cursar engenharia, nomeadamente nas Escolas Superiores e Faculdades, com mais incidência na Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, equipa que dominaria a modalidade até aos anos sessenta.

A Associação cristã da Mocidade (A.C.M) teve igualmente uma ação relevante na difusão do voleibol em Portugal, sendo a principal responsável pela publicação do primeiro livro de regras, bem como a sua contribuição para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa, que seria fundada em 28 de dezembro de 1938 e presidida por José Morgado Rosa.

O primeiro Clube a ser oficialmente filiado foi o Campolide Atlético Clube, juntamente com a Associação Cristã da Mocidade, Belenenses, Sporting, Técnico, Benfica, Clube Internacional de Futebol, A.A. Instituto Comercial, A.A. faculdade de Direito, Associação de Alunos do Monte Estoril e outros.

O primeiro torneio oficial e o primeiro Campeonato de Lisboa foram organizados pela Associação de Voleibol de Lisboa em 1939/40 e tiveram como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

O primeiro jogo Porto-Lisboa realizou-se a 23 de junho de 1946, cabendo a vitória a Lisboa por 2-0.

A Federação Portuguesa de Voleibol foi criada no dia 7 de abril de 1947 em Lisboa, sendo presidida por Guilherme Sousa Martins. A F.P.V. seria uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol.

A participação num Mundial aconteceu em 1956, no 3º Campeonato do Mundo, em Paris, tendo-se classificado em 15º lugar, entre 24 países concorrentes.

Portugal entrou na I Divisão das Seleções Nacionais da Confederação Europeia de Voleibol em 1996.

A nível Europeu e Mundial, colaborando com a F.I.V.B., a F.P.V. tem sabido honrar os seus pergaminhos e a história, continuando o desenvolvimento do Voleibol Nacional e do Desporto Português.

(FIVB)

1.1.2. CARATERIZAÇÃO DA MODALIDADE

O voleibol é um jogo desportivo coletivo com bola no qual seis jogadores de cada equipa (cada uma com, no máximo, seis suplentes) disputam a vitória. O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, de modo que esta toque no solo do campo adversário e, através de ações técnico-táticas defensivas, evitar que a equipa adversária marque ponto, sempre cumprindo com as regras do jogo.

(Romão & Pais, 2021)

- A equipa adversária recebe uma penalização.

Toques da equipa

- Cada equipa tem direito a um máximo de três toques;
- O toque do bloco não é considerado;
- Se forem feitos mais de três toques, considera-se que a equipa fez falta;
- Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola, com exceção do toque de bloco.

Jogador à rede

Uma das funções é a realização do bloco. Neste:

- É permitido tocar a bola no outro lado da rede, se não interferir no jogo do adversário;
- É permitido penetrar no espaço adversário por baixo da rede, desde que uma parte do(s) pé(s) em violação esteja(m) sobre ou em contacto com a linha central.

Toques na bola

- A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo;
- A bola não pode ser agarrada e/ou lançada;
- A bola pode tocar várias partes do corpo, desde que simultaneamente.

Serviço

- Deve ser executado atrás da linha final, no espaço compreendido entre o prolongamento das linhas laterais;
- A bola é batida com uma mão ou qualquer parte do braço, depois de ter sido lançada ao ar ou ter saído da(s) mão(s);
- Só é permitido um lançamento de bola;
- O jogador que serve não deve tocar o terreno de jogo.

Substituições

- Têm de se efetuar na zona de substituição;
- Um jogador entra para ocupar a posição de outro jogador, que deve sair do campo nesse momento;
- São autorizadas, no máximo, seis substituições por equipa em cada set;

- Um jogador da formação inicial pode sair do jogo uma só vez, por set, e só poderá reentrar na partida para o lugar do jogador que o substituiu;
- Um jogador suplente só pode entrar uma vez por set, para o lugar de um jogador da formação inicial, e só pode ser substituído por este.
- Requerem a autorização do árbitro;

Tempos mortos

Cada equipa tem direito a dois tempos mortos de 30 segundos por set, sendo que estes só podem ser pedidos pelo treinador ou, na ausência deste, pelo capitão de equipa em jogo.

Rotação

A rotação efetua-se sempre que a equipa ganha direito ao serviço. Os jogadores rodam no sentido dos ponteiros do relógio.

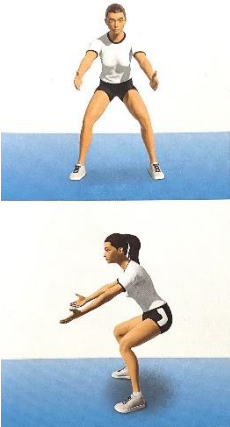
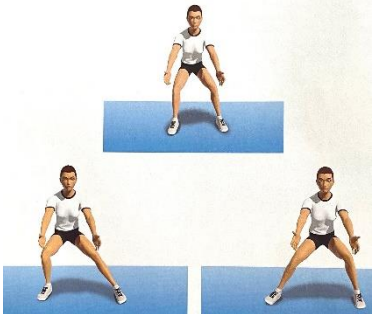
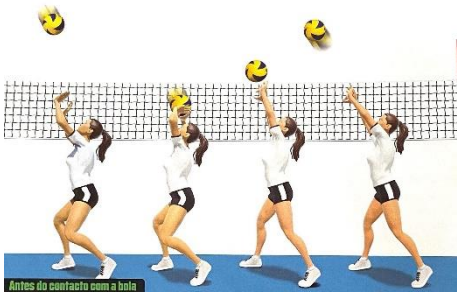
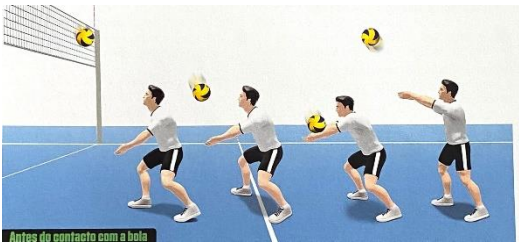
Jogador líbero

- Pode entrar e sair do campo sem autorização dos árbitros, no intervalo entre duas jogadas;
- Deve ocupar uma posição defensiva (zonas 5, 6 e 1);
- Não pode atacar nenhuma bola acima do bordo superior da rede, mesmo na zona defensiva;
- Não pode distribuir em toque de dedos dentro da zona de ataque;
- É obrigado a sair do campo quando a rotação implica a sua passagem para a zona de ataque (zona 4).

(Faria, Pinho, & Valente-dos-Santos, 2021)

1.1.1. HABILIDADES MOTORAS

1.2.1. TÉCNICA INDIVIDUAL

Visualização do Gesto técnico	Aspetos críticos
	<p><u>Posição Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco.
	<p><u>Deslocamentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola.
	<p><u>Passe de dedos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados;
	<p><u>Manchete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.


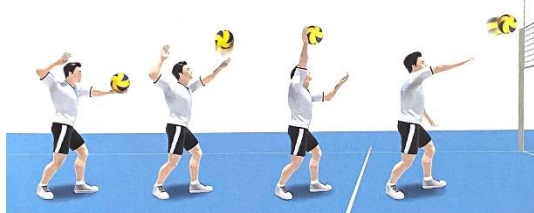
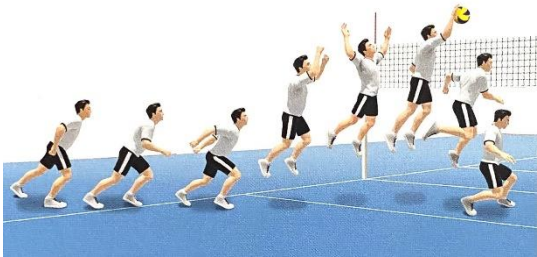
	<p><u>Serviço por baixo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Perna contrária ao braço de batimento à frente, direcionada para o alvo; - MS de batimento ao lado do tronco; - Braço que segura a bola à frente do outro; - Mão de batimento aberta e contraída.
	<p><u>Serviço por cima</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Perna contrária ao braço de batimento avançada e orientada para o alvo; - Bola à frente e à altura do ombro de batimento; - Mão de batimento por cima ou ao lado da bola; - Apoios à largura dos ombros.
	<p><u>Remate</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a bola; - Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; - Batimento em trajetória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado.

Tabela 11- Técnica Individual.

(Romão & Pais, 2021)

1.2.2. TÁTICA COLETIVA

Equipa atacante:

- Serviço- o serviço é a primeira habilidade técnica executada no jogo, tendo como objetivo pontuar ou dificultar a ação defensiva do adversário;
- Sistema de ataque- após a receção ao serviço, ou em situação de jogo corrente, utilizar o sistema de ataque mais apropriado, aproveitando combinações de passes que permitam a concretização do ataque;
- Proteção ao ataque- na ação de finalização, os jogadores das posições 6 e 3 aproximam-se do jogador atacante que realiza a ação de remate.

Equipa defensora:

- Receção ao serviço (sistema defensivo em “W”)- para receber o serviço da equipa adversária, devem ser designados cinco elementos recebedores e um distribuidor. Os recebedores devem colocar-se em “W”, de modo a cobrirem a maior área possível do terreno de jogo.
- Defesa ao ataque adversário- a utilização do sistema defensivo de base 3:1:2 (jogador da zona 6 avançado) permite uma rápida evolução para os restantes sistemas defensivos;
- Proteção ao bloco- no sistema defensivo 3:1:2, o jogador na posição 6 é o responsável pelas bolas que são colocadas por cima do bloco, assim como pelos ataques curtos. As zonas mais afastadas da rede são da responsabilidade dos jogadores nas zonas 1 e 5.

(Faria, Pinho, & Valente-dos-Santos, 2021)

1.3. APTIDÃO FÍSICA

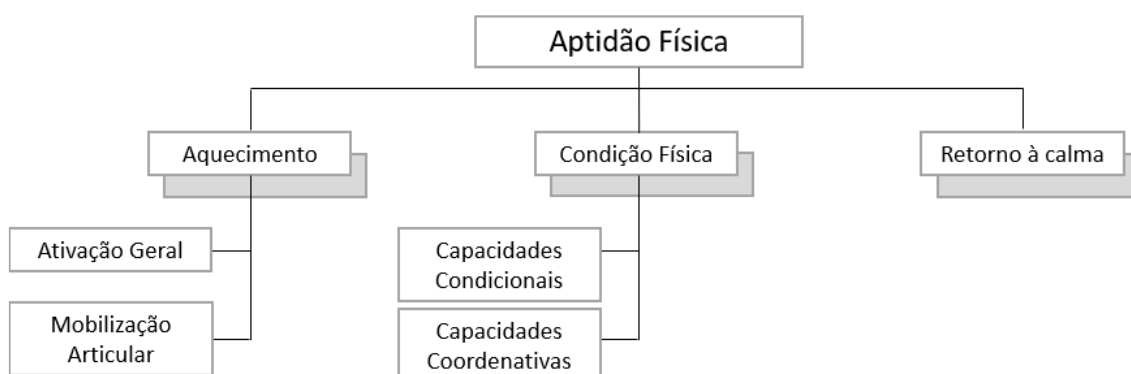


Figura 5- Aptidão Física.

Aquecimento

O aquecimento é aconselhável para anteceder qualquer prática desportiva, devendo respeitar, em contexto de aula, duas vertentes: a ativação geral e a mobilização articular específica. Desta forma, pretende-se que haja adaptação favorável ao esforço, indo ao encontro ao objetivo da aula, fomentando a preparação física, psicológica e pedagógica.

Neste sentido, o aquecimento tem como principais objetivos:

- Adotar e desenvolver uma predisposição motora e mental para a realização da aula;
- Progredir a amplitude do movimento;
- Aumentar a temperatura corporal (muscular e sanguínea);
- Prevenir de lesões.

Condição Física

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

- Capacidades Condicionais (determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia – carácter quantitativo)

✓ Força – capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento;

✓ Resistência – capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica;

✓ Velocidade – capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço e tempo;

✓ Flexibilidade – capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular;

- Capacidades Coordenativas (determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central – carácter qualitativo):

✓ Destreza (agilidade, coordenação) - capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada;

✓ Orientação espacial – capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se

✓ Equilíbrio- capacidade de manter uma determinada postura corporal estática, durante algum tempo;

✓ Diferenciação cinestésica – capacidade de realizar ações motoras de forma correta e económica com base na receção e assimilação de informação vinda de músculos, tendões e ligamentos;

✓ Reação- capacidade de agir de forma oportuna no mais curto espaço de tempo;

✓ Ritmo – capacidade de perceber e interpretar as estruturas temporais e dinâmicas na evolução do movimento;

Retorno à Calma

O relaxamento, quer a nível fisiológico, quer a nível psíquico, é fundamental no término de qualquer aula que tenha envolvido qualquer tipo de esforço. Desta forma permite: diminuir a

temperatura corporal; restabelecer a frequência cardíaca; e reduzir a possibilidade de dores/rigidez muscular;

1.4. CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

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

Nível psicológico/cognitivo	Nível Socio-afetivo
Empenho	Aceitação
Autonomia	Respeito
Responsabilidade	Valorização
Determinação	
Motivação	
Concentração	

Tabela 12- Características/competências a desenvolver ao longo da UD.

2. MÓDULO 2: Análise das condições de aprendizagem

A disciplina de Educação Física contribui para o desenvolvimento do corpo e da mente, gera ambientes de descontração, libertação de stress e diversão e é a única disciplina onde os alunos, para além do cognitivo, trabalham também o corpo, encontrando-se num ambiente diferente da clássica sala de aula. Por ser um local propício a uma liberdade acrescida, é fundamental implementar rotinas e regras específicas. Assim sendo, apresenta-se abaixo características que a professora irá manter durante as aulas de Educação Física do 10ºA.

Rotinas/regras:

- Trazer material adequado (t-shirt/camisola desportiva, calças/calções desportivos; sapatilhas);
- Ter assiduidade e pontualidade;
- Entrada para os balneários à hora indicada;
- Alunos possuem 5 minutos para se equiparem;
- Retirar todos os objetos que possam ser perigosos à integridade dos alunos, e guardá-los no cacifo;
- Realizar um relatório da aula aquando falta de material ou justificação médica;
- Iniciar a tarefa ao sinal da professora;
- Arrumar o material no local correto e ordenadamente;
- Abandono da aula só após autorização do professor e 10 minutos antes para se higienizarem.

No que diz respeito às atitudes e ações da professora, esta também deve cumprir com regras, de forma a aumentar o tempo de prática específica (não negligenciando a aquisição de habilidades por parte do aluno) e controlar a turma. Neste sentido, a professora irá registar as presenças no decorrer da aula, posicionar-se no terreno de forma a avistar todos os educandos, utilizar linguagem clara e objetiva e utilizar feedbacks coletivos e individuais (com objetividade), positivos e corretivos.

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

Desta forma, na escola secundária Emídio Navarro, consideram-se e caracterizam-se os seguintes recursos:

Recursos Espaciais

A escola secundária Emídio Navarro possui dois campos de voleibol externos e um interno, com as dimensões apropriadas, linhas de campo marcadas e redes com altura ajustável. Os espaços são feitos de forma rotativa e, visto que foi atribuído ao 10ºA ambos os espaços, a professora pode aplicar esta Unidade Didática nos mesmos.

Recursos Materiais

A escola em questão possui uma boa gama de materiais para a prática de voleibol. Na tabela abaixo está apresentado o número exato de cada material:

Recursos Temporais

A turma do 10ºA tem duas aulas de 90 minutos por semana. A Unidade Didática está

Material	Quantidade
Bolas de voleibol interior	25
Bolas de voleibol exterior	25
Bolachas	2 packs
Cones	2 packs
Redes de voleibol	5

programada para 14 aulas (cada aula corresponde a um bloco de 45 minutos), ou seja, 7 aulas de 90 minutos.

3. MÓDULO 3: Análise dos Alunos

3.2. ESTRUTURA DA TURMA

A turma do 10ºA da escola secundária Emídio Navarro no ano letivo 2023/24 é composta por 29 alunos, sendo que 2 deles não estão inscritos na disciplina de Educação Física. Destes 16 são do sexo masculino e 11 do sexo feminino e encontram-se entre os 14 e 16 anos de idade. Nenhum carece de medidas de adaptações curriculares.

3.3. AVALIAÇÃO INICIAL

A avaliação foi realizada na primeira aula da Unidade Didática, sendo que esta apresentou exercícios que requeriam a utilização de diferentes habilidades motoras e ações táticas consideradas para a avaliação. Esses conteúdos apresentam-se na tabela abaixo, juntamente com as classificações atribuídas.

De forma a facilitar a avaliação, a professora criou uma escala de 1 a 5. A apresentação e descrição encontram-se abaixo.

Cotação	Descrição
0-4*	Não executa
5-9*	Executa com erros graves
10-13*	Executa com um erro grave
14-17*	Executa com erros secundários
18-20*	Executa sem qualquer erro

Tabela 13- Parâmetros de avaliação.

* A diferenciação entre os valores de cada parcela dependem do nível de empenho e proximidade de sucesso ou insucesso, assim como a classificação (por parte da professora estagiária (do erro apresentado).

Avaliação Diagnóstica de Voleibol 10ºA		Gestos técnicos				Jogo 6x6	Classificação
		Posição básica defensiva/ deslocamentos	Passe de dedos	Manchete	Serviço de baixo/serviço de cima	Levanta e distribui a bola	
Nº Aluno	%	10%	10%	10%	10%	60%	20 (100%)
1-		18	20	18	16	15	16.2
3-		12	14	12	16	8	10.2
4-		16	18	20	18	18	18.0
5-		14	16	14	14	14	14.2
6-		16	16	16	12	16	15.6
7-		16	16	16	16	15	15.4
8-		16	18	16	18	17	17.0
9-		16	16	16	16	16	16.0
10-		18	20	20	20	19	19.2
11-		16	16	14	14	15	15.0
12-		18	16	16	18	16	16.4
13-		18	20	18	18	17	17.6
15-		18	20	18	18	18	18.2
16-		18	18	18	16	17	17.2
17-		14	16	14	14	14	14.2
18-		16	16	16	16	17	16.6
19-		16	16	16	14	15	15.2
20-		16	16	16	14	15	15.2
21-		16	20	18	18	18	18.0
22-		12	12	10	12	12	11.8
23-							
24-		16	16	16	14	15	15.2
25-		16	16	14	14	15	15.0
26-		18	20	20	18	19	19.0
27-		14	16	16	16	16	15.8
28- Simão		18	20	18	18	17	17.6
29- Vitor		18	20	18	18	17	17.6

Tabela 14- Avaliação Diagnóstica de voleibol do 10ºA.

A tabela a seguir apresenta a correspondência entre os níveis introdutório, elementar e avançado e as classificações utilizadas na escala da tabela 7.

Níveis	Classificações
Introdutório	0-13
Elementar	14-17
Avançado	18-20

Tabela 15- Correspondência entre as classificações atribuídas e os níveis.

De acordo com a avaliação diagnóstica, é possível verificar que a maioria da turma se encontra no nível elementar, sendo que existem alguns elementos nos níveis introdutório e avançado. Sendo assim, optou-se por integrar a turma no nível elementar, aplicando diferentes variáveis de forma a corresponder aos alunos mencionados acima.

Comparando as habilidades técnicas com as táticas, observa-se que a turma apresenta uma maior dificuldade a nível de jogo, sobretudo na questão de levantar a bola para os colegas e distribuí-la para a equipa, antes de a mandar para o campo adversário. Isto leva a que, em todas as aulas lecionadas, seja necessário o recurso a diferentes situações de jogo, que permitam aos alunos a criação de diferentes jogadas aplicáveis, posteriormente, no jogo formal.

No que toca aos gestos técnicos, os deslocamentos em campo e os serviços por baixo/por cima são os elementos que a turma demonstra mais dificuldade. Sendo assim, em conjunto com o passe de dedos e a machete, e recorrendo também a situações de jogo, irá existir uma maior ênfase nos gestos nos quais foram demonstradas taxas de sucesso inferiores.

3.4. CARATERIZAÇÃO DA TURMA

Após a introdução feita à aula de avaliação inicial, foi notório nível de conhecimento da turma relativamente à modalidade de voleibol. No geral, todos conhecem o desporto, no entanto muitos deles nunca visualizaram um jogo, tal como nem todos tiveram oportunidade de o jogar em anos anteriores e, portanto, apresentavam uma noção muito básica, nomeadamente no que toca às ações técnico-táticas. Sendo assim, o foco passará pela aprendizagem de ações técnicas e táticas, defensivas e ofensivas, através de situações de jogo condicionadas e reduzidas.

No que diz respeito aos conceitos psicossociais, pode-se caracterizar a turma com um comportamento bastante acessível, sendo que por vezes existem dois alunos do sexo masculino que têm brincadeiras entre si que podem perturbar a aula (algo que, ao chamar a atenção, é facilmente resolvido). Os alunos mostram-se muito motivados e empenhados no que toca à aprendizagem de novos conceitos e habilidades da modalidade, mesmo aqueles que nunca tiveram contacto com a mesma. É possível perceber também que o voleibol é uma das modalidades favoritas da turma através do interesse contínuo demonstrado pela turma; A turma dá-se bem entre si e respeitam a professora. Algo que merece destaque é o gosto que a turma, no geral, demonstra pela disciplina de Educação Física e isto percebe-se pela assiduidade, comparência com material adequado e colocação de questões relativas à matéria durante a aula.

No que toca à aprendizagem em si, a turma apresenta facilidade na aquisição dos conteúdos, sendo os feedbacks corretivos e aplicação de variáveis no decorrer do exercício os métodos mais adequados para a turma em questão.

FASE DAS DECISÕES

4. MÓDULO 4: Extensão e Sequência de conteúdos

Níveis		Conteúdos	Aulas														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Elementar	Introdutório	Jogo 3x3					E	E	E	E			E	C	AF	AF	
		Posição Básica Defensiva/deslocamentos	AD	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C		AF
		Passe de dedos	AD	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AF	AF
		Manchete	AD	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AF	AF
		Serviço	AD	AD	T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	AF	AF
		Jogo 6x6	AD	AD	T/E	T/E			E	E	E	E	E	E	C	AF	AF
		Remate	AD	AD					T/E	E	E	E	E	E	E	C	C
CULTURA DESPORTIVA		Abordado ao longo de toda a Unidade Didática.															
APTIDÃO FÍSICA		Abordado ao longo de toda a Unidade Didática.															
CONCEITOS PSICOSSOCIAIS		Abordado ao longo de toda a Unidade Didática.															

Tabela 16- Extensão e sequência de conteúdos.

Legenda: AD- Avaliação Diagnóstica; T/E- Transmissão/exercitação; E- Exercitação; C- Consolidação; AF- Avaliação Final.

Nota: Cada aula corresponde a um bloco de 45 minutos.

5. MÓDULO 5: Definição de objetivos

A elaboração destes objetivos tem como base o Programa de Educação Física do secundário, mais especificamente as aprendizagens essenciais referentes ao 10º ano de escolaridade dentro da modalidade de Voleibol. Para além disso, foi tido em conta o diagnóstico da avaliação diagnóstica e a estrutura da extensão e sequência dos conteúdos. Dentro da disciplina de Educação Física, a finalidade para qualquer turma e qualquer modalidade é sempre a consolidação de habilidades técnicas e táticas adquiridas em anos anteriores e a aprendizagem de novas ações, mantendo sempre a postura adequada e a presença de motivação e empenho.

Nível Introdutório

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:
 - 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.
 - 4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.

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

4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.

4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

4.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.

5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.

5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).

6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

6. MÓDULO 6: Configuração da avaliação

Existem dois tipos de avaliação: formativa e sumativa. No caso da primeira, esta é contínua e sistemática, tendo uma função diagnóstica que permite, sobretudo ao professor e aluno, obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens com vista ao ajustamento de processos e estratégias.

No caso concreto desta Unidade Didática, a avaliação formativa foi realizada através de observação direta por parte da lecionadora, ou seja, durante todas as aulas, a professora observou apenas o desenvolvimento geral da turma, sendo que alguns alunos sobressaíram facilmente dos restantes, tanto na sua evolução como na dificuldade em adquirir as habilidades propostas na aula. Desta forma, após a realização da reflexão após cada aula, a professora conseguiu adaptar o planeamento das aulas futuras, sendo possível adequar cada vez mais os seguintes aspetos:

- Escolha de exercícios;
- Variantes;
- Definição de grupos na turma;
- Tipo de feedbacks.

Já a avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação final da Unidade Didática. Esta conta com a avaliação diagnóstica e a avaliação formativa, valorizando a progressão do aluno.

No caso concreto da avaliação diagnóstica da Unidade Didática de Voleibol da turma do 10ºA, esta realizou-se na primeira aula lecionada, apresentando exercícios com objetivos comportamentais essencialmente técnicos e situações de jogo. Os exercícios permitiram a observação específica dos conteúdos alvo de avaliação.

A tabela abaixo apresenta os descritores de níveis, utilizada pelo Departamento de Motricidade Humana da ESEN:

Domínio (ponderação %)	Descritores de níveis de desempenho (descrever o que é esperado o aluno evidenciar saber/fazer em cada nível)				
	20-18 MUITO BOM	17-14 BOM	13-10 SUFICIENTE	9-5 INSUFICIENTE	4-0 MUITO INSUFICIENTE
AE1.1.	✓ Executa corretamente e com facilidade as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto;	✓ Executa com correção as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto;	✓ Executa, ainda que com alguma incorreção, a generalidade das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto;	✓ Apresenta muitas dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto;	✓ Não executa ou revela grandes dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto;
AE1.2.	✓ Conhece e aplica corretamente as regras e a terminologia das diferentes modalidades;	✓ Conhece e aplica as regras e a terminologia das diferentes modalidades, na maioria das situações;	✓ Conhece e aplica razoavelmente as regras e a terminologia das diferentes modalidades;	✓ Conhece apenas algumas regras e alguma terminologia própria de cada modalidade, que não aplica corretamente;	✓ Não conhece as regras nem a terminologia própria de cada modalidade;
	✓ Resolve eficazmente as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente;	✓ Resolve, com alguma eficácia, as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente;	✓ Resolve, com algumas dificuldades, grande parte das situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente;	✓ Tem dificuldades em resolver, com eficácia, as situações práticas que se lhe deparam, quer individual quer coletivamente;	✓ Não resolve as situações práticas que se lhe deparam, quer individual quer coletivamente;
AE1.3.	✓ É um elemento preponderante na organização do seu grupo/equipa;	✓ Integra-se num grupo/equipa e colabora ativamente na procura das melhores soluções;	✓ Integra-se, satisfatoriamente, num grupo/equipa;	✓ Tem muitas dificuldades em integrar-se num grupo/equipa;	✓ Não consegue integrar-se num grupo/equipa;
	✓ Cumpre, sempre, as normas de organização das atividades;	✓ Cumpre, com bastante regularidade, as normas de organização das atividades;	✓ Cumpre, na maioria das vezes, as normas de organização das atividades;	✓ Cumpre, poucas vezes, as normas de organização das atividades;	✓ Não cumpre as normas de organização das atividades;
AE1.4.	✓ Cumpre, sempre, as normas de higiene e segurança;	✓ Cumpre, com bastante regularidade, as normas de higiene e segurança;	✓ Cumpre, na maioria das vezes, as regras de higiene e segurança;	✓ Cumpre, poucas vezes, as normas de higiene e segurança;	✓ Não cumpre as normas de higiene e segurança;
AE1.5.	✓ Revela muito interesse e empenho em todas as atividades;	✓ Revela interesse e empenho em quase todas as atividades.	✓ Revela, na maioria das vezes, interesse e empenho, pelas atividades.	✓ Revela, poucas vezes, interesse e empenho, pelas atividades.	✓ Não revela interesse, nem empenho, pelas atividades.

Tabela 17- Descritores de Níveis de Desempenho.

Relativamente aos critérios de avaliação, o conselho pedagógico da ESEN forneceu, no início do ano letivo, os mesmos para cada ano de escolaridade e disciplina sob proposta dos diversos departamentos, contemplando critérios de componente prática e/ou experimental e relativos aos conhecimentos teóricos, de acordo com a natureza das disciplinas. Os professores que lecionam na escola em questão devem guiar-se por esses critérios de avaliação. (Anexo 1)

Para além disso, o departamento de Motricidade Humana e Educação Especial disponibiliza uma sugestão de tabela de avaliação no Microsoft Excel, que, tendo em conta a sua estrutura completa, foi utilizada na turma em questão.

Portanto, resumidamente, para o secundário existe a seguinte distribuição:

- Domínio das atividades físicas: 65%
- Domínio da aptidão física: 20%
- Domínio dos conhecimentos: 15%

A tabela abaixo apresenta a avaliação sumativa da turma do 10ºA, da ESEN, relativamente à modalidade de Voleibol. A avaliação está adequada aos níveis considerados na turma, sendo que existem conteúdos comuns a serem alvo de avaliação para todos os alunos.



GRELHA DE AVALIAÇÃO: UD - Voleibol										Ano 10º		Turma A		Data: 05/09/2024				
 Dados alunos  Competências Psicomotoras	AE 1,1, Habilidades técnicas						35%	Jogo 6x6	45%	AE1,2,	AE1,3,	AE1,4,	AE1,5,	20%	Nota AE1,2,3,4,5	Classificação Final	Auto avaliação	Observações
	Posição Básica Defensiva/Deslocamentos	Passo de dedos	Manchete	Serviço por cima/Serviço por baixo	Nota E.C	Levantar e distribuir a bola	Nota S.J	REGRAS/mov completo	Cordealidade/respeito	Cooperação/temperament/higiene	Compromisso/responsabilidade tarefas							
	Factor de Ponderação	1	1	1				1	1	1	1	1	1					
1	16	M	17	20	18	18	17,8	18	18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,3	18		
3	15	F	15	14	12	16	14,3	10	10,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	13,5	15		
4	15	F	17	20	19	18	18,5	17	17,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,1	17		
5	16	F	15	17	15	15	15,5	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,2	14		
6	15	M	16	18	16	14	16,0	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,4	16		
7	15	M	16	18	15	16	16,3	16	16,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,9	16		
8	16	M	18	20	18	18	18,5	19	19,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,0	18		
9	16	M	16	18	16	17	16,8	16	16,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	17,1	16		
10	15	F	18	20	20	20	19,5	20	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,8	18		
11	15	M	16	17	16	15	16,0	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,4	16		
12	15	M	17	20	19	19	18,8	18	18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,7	18		
13	15	M	18	20	18	17	18,3	17	17,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,0	18		
14	16	F					#DIV/0!		#DIV/0!	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	#DIV/0!			
15	16	M	18	20	18	18	18,5	18	18,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,6	18		
16	15	M	18	18	18	18	18,0	17	17,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	18,0	18		
17	15	F	12	14	14	13	13,3	14	14,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	14,9	12		
18	15	M	17	16	16	16	16,3	17	17,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	17,3	18		
19	16	F	16	16	16	17	16,3	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,4	16		
20	15	F	16	18	16	18	17,0	16	16,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	17,2	17		
21	16	F	18	20	20	19	19,3	19	19,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,3	18		
22	15	F	16	18	18	17	17,3	17	17,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	17,7	18		
23	15	F	12	14	12	14	13,0	11	11,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	13,5	14		
24	15	M	16	16	16	14	15,5	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,2	15		
25	15	M	16	18	14	14	15,5	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,2	16		
26	16	M	18	20	20	20	19,5	20	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,8	19		
27	15	F	14	18	16	15	15,8	15	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	16,3	15		
28	16	M	18	20	20	19	19,3	19	19,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,3	19		
29	16	M	18	20	18	19	18,8	19	19,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	19,1	18		
Média							#DIV/0!	#DIV/0!						20,0	#DIV/0!	18,6		
Média ♀ feminina							F	16,0	15,1						19,5	16,6	15,9	
Média ♂ masculina							M	17,7	18,2						19,5	18,1	17,2	

Tabela 18 - Avaliação Sumativa.

FASE DE APLICAÇÃO

7. MÓDULO 7: Progressões de Ensino

Objetivos comportamentais	Descrição do exercício	Aspetos Críticos
<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p>	<p>Deslocamentos na rede</p> <p>Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora.</p> <p>Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede.</p>	<p><u>Posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p><u>Passe de dedos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p><u>Manchete:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa;
<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Situação de jogo 3x3</p> <p>Variantes: Obrigatoriedade de todos tocarem na bola; Obrigatoriedade do 2º toque na rede.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 9 equipas de 3 elementos.</p>	<p><u>Posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p><u>Passe de dedos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro;

		<ul style="list-style-type: none"> - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <u>Manchete:</u> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <u>Tática:</u> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário.
<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno executa o remate, implementando uma trajetória descendente na bola.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 6x6</p> <p>Após as duas primeiras equipas realizarem jogo, as equipas vencedoras disputam para o 1º e 2º lugares. Permissão do uso de remate.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p><u>Posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p><u>Passe de dedos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p><u>Manchete:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p><u>Remate:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a bola; - Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; - Batimento em trajetória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado. <p><u>Tática:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário.

Tabela 19- Progressões de Ensino.

8. MÓDULO 8: Planos de aula

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vitor Oliveira	Aula n°	1	Local	Campos de voleibol	Ano e turma	10ªA
Data	09/04/2024	Hora	15h15	Duração	90' (75' úteis)	N° alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Avaliação Diagnóstica		
Material	Bolas de voleibol, bolachas						
Objetivos da aula	Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo 2x2; Jogo formal 6x6. Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força. Valências Psico-sociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	⌚
Parte inicial	---	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma. Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.	“Já tiveram voleibol? Quais são os gestos técnicos?” “Quais as áreas do campo? O que representam?”	5'
Parte fundamental	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno realiza auto passe, direcionando a bola para cima. O aluno realiza manchete, tocando na bola com a parte anterior dos antebraços. O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.	Aquecimento- Roda dos passes Em rodas. Os alunos realizam as variações propostas pela professora. - Intercalar entre auto passe alto e baixo; - Manchete alta e baixa; - Sequência auto passe, manchete, agarrar bola; - Passe alto para cima e deslocamento para a posição do colega. Professora: Periferia do campo. Alunos: Quatro grupos de 5 elementos + um grupo de 6 elementos.	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola.	15'
	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos. O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços. O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.	Situação de jogo 2x2 Jogo condicionado: - O primeiro toque tem de ser um passe de dedos alto; - Obrigatoriedade em realizar três toques antes de lançar a bola para o outro lado da rede; Variante: Possibilidade de auto-passe. Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 12 pares + 1 trio.	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário.	20'

	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Jogo formal 6x6</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	30'
Parte Final	<p>O aluno responde às perguntas colocados com interesse.</p>	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p>Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vítor Oliveira	Aula n°	2	Local	Campos de voleibol	Ano e turma	10ªA
Data	11/04/2024	Hora	8h20	Duração	90' (75' úteis)	Nº alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Transmissão e exercitação		
Material	Bolas de voleibol						
Objetivos da aula	Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Jogo formal 6x6. Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força. Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	⌚
Parte inicial	---	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma. Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.	"Já tiveram voleibol? Quais são os gestos técnicos?" "Quais as áreas do campo? O que representam?"	5'
Parte fundamental	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno realiza auto passe, direcionando a bola para cima. O aluno realiza manchete, tocando na bola com a parte anterior dos antebraços.	Aquecimento- Roda dos passes Em rodas. Os alunos realizam as variações propostas pela professora: - Intercalar entre auto passe alto e baixo; - Manchete alta e baixa; - Sequência auto passe, manchete, agarrar bola; - Passe alto para cima e deslocamento para a posição do colega. Professora: Periferia do campo. Alunos: Quatro grupos de 5 elementos + um grupo de 6 elementos.	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.	15'
	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço. O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete. O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.	Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora. Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa;	20'

	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 6x6 Após as duas primeiras equipas realizarem jogo, as equipas vencedoras disputam para o 1º e 2º lugares.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	30'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p style="text-align: center;">Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vitor Oliveira	Aula n°	3	Local	Campos de Andebol	Ano e turma	10ªA
Data	16/04/2024	Hora	15h15	Duração	90' (75' úteis)	Nº alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Exercitação		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	<p>Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Jogo condicionado 3x3.</p> <p>Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força.</p> <p>Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.</p>						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	🕒
Parte inicial	---	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	<p>“Quais os conceitos que abordámos na aula anterior?”</p> <p>“Quais as áreas do campo? O que representam?”</p>	5'
Parte fundamental	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno realiza auto passe, direcionando a bola para cima.</p> <p>O aluno realiza manchete, tocando na bola com a parte anterior dos antebraços.</p>	<p>Aquecimento- Roda dos passes Em rodas. Os alunos realizam as variações propostas pela professora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intercalar entre auto passe alto e baixo; - Manchete alta e baixa; - Sequência auto passe, manchete, agarrar bola; - Passe alto para cima e deslocamento para a posição do colega. <p>Professora: Periferia do campo. Alunos: Quatro grupos de 5 elementos + um grupo de 6 elementos.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. 	15'
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p>	<p>Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora.</p> <p>Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; 	20'

	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Jogo 3x3 condicionado Variantes: Obrigatoriedade de todos tocarem na bola; Obrigatoriedade do 2º toque na rede. Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 9 equipas de 3 elementos.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	30'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p style="text-align: center;">Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vitor Oliveira	Aula n°	4	Local	Ginásio 1	Ano e turma	10ªA
Data	18/04/2024	Hora	8h20	Duração	90' (75' úteis)	N° alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Exercitação		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo condicionado 3x3; Jogo 6x6. Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força. Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	⌚
Parte inicial	---	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma. Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.	"Quais os conceitos que abordámos na aula anterior?" "Quais as áreas do campo? O que representam?"	5'
Parte Fundamental	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço. O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete. O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.	Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora. Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantêm os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa;	20'
	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos. O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la. O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços. O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.	Jogo 3x3 condicionado Variantes: Obrigatoriedade de todos tocarem na bola; Obrigatoriedade do 2º toque na rede. Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 9 equipas de 3 elementos.	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; Manchete:	20'

			<ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se abaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno executa o remate, implementando uma trajetória descendente na bola.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 6x6</p> <p>Após as duas primeiras equipas realizarem jogo, as equipas vencedoras disputam para o 1º e 2º lugares. Permissão do uso de remate.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos.</p> <p>Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Remate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a bola; - Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; - Batimento em trajetória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	25'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos.</p> <p>Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p>Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vítor Oliveira	Aula n°	5	Local	Ginásio 1	Ano e turma	10ªA
Data	30/04/2024	Hora	15h15	Duração	90' (75' úteis)	N° alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Exercitação		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo 6x6. Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força. Valências Psicosociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspectos críticos	⌚
Parte inicial	---	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	<p>“Quais os conceitos que abordámos na aula anterior?”</p> <p>“Qual a trajetória da bola no remate?”</p>	5'
Parte Fundamental	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.</p> <p>O aluno posiciona-se abaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p>	<p>Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora.</p> <p>Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; 	20'
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno defende a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno executa o remate, implementando uma trajetória descendente na bola.</p>	<p>Remate Dois alunos de cada lado da rede. Um dos alunos realiza passe para o colega que levanta a bola para junto da rede. O primeiro aluno realiza remate. Após a defesa, os dois alunos do outro lado da rede realizam o mesmo exercício.</p> <p>Professora: Ao redor do campo. Alunos: 6 grupos de 4 elementos + 1 grupo de 3 elementos.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Remate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a bola; 	20'

	O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.		<ul style="list-style-type: none"> - Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; - Batimento em trajetória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 6x6</p> <p>Após as duas primeiras equipas realizarem jogo, as equipas vencedoras disputam para o 1º e 2º lugares.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	25'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p>Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vitor Oliveira	Aula n°	6	Local	Ginásio 1	Ano e turma	10ªA
Data	02/05/2024	Hora	8h20	Duração	90' (75' úteis)	N° alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Exercitação		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	<p>Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo 3x3.</p> <p>Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força.</p> <p>Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.</p>						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	⌚
Parte inicial	---	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	<p>“Quais os conceitos que abordámos na aula anterior?”</p> <p>“Qual a trajetória da bola no remate?”</p>	5'
Parte Fundamental	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.</p> <p>O aluno posiciona-se de baixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p>	<p>Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora.</p> <p>Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,</p>	<p>Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco.</p> <p>Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola.</p> <p>Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados;</p> <p>Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.</p> <p>Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa;</p>	10'
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno defende a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno executa o remate, implementando uma trajetória descendente na bola.</p>	<p>Remate Dois alunos de cada lado da rede. Um dos alunos realiza passe para o colega que levanta a bola para junto da rede. O primeiro aluno realiza remate. Após a defesa, os dois alunos do outro lado da rede realizam o mesmo exercício.</p> <p>Professora: Ao redor do campo. Alunos: 6 grupos de 4 elementos + 1 grupo de 3 elementos.</p>	<p>Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco.</p> <p>Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados;</p> <p>Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.</p> <p>Remate: - Olhar dirigido para a bola;</p>	15'

	O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.		<ul style="list-style-type: none"> - Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; - Batimento em trajetória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se abaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 3x3</p> <p>Em quatro campos, realizam-se jogos reduzidos 3x3. Após 7 minutos, a equipa vencedora desloca-se para o campo à direita e a perdedora à esquerda.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 8 equipas de 3 elementos.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	40'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p>Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vitor Oliveira	Aula n°	7	Local	Ginásio 1	Ano e turma	10ªA
Data	07/05/2024	Hora	15h15	Duração	90' (75' úteis)	Nº alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Consolidação		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	<p>Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo 3x3; Jogo 6x6.</p> <p>Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força.</p> <p>Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.</p>						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspectos críticos	⌚
Parte inicial	---	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	<p>“Como se chama o jogador da rede? Qual a sua função?”</p> <p>“Qual a trajetória da bola no remate?”</p>	5'
Parte Fundamental	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p>	<p>Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora.</p> <p>Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; 	10'
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 3x3 Em quatro campos, realizam-se jogos reduzidos 3x3. Após 7 minutos, a equipa vencedora desloca-se para o campo à direita e a perdedora à esquerda.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 8 equipas de 3 elementos.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p>	35'

		<ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 		
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 6x6</p> <p>Após as duas primeiras equipas realizarem jogo, as equipas vencedoras disputam para o 1º e 2º lugares.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	20'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p>Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vítor Oliveira	Aula n°	8	Local	Ginásio 1	Ano e turma	10ºA
Data	09/05/2024	Hora	8h20	Duração	90' (75' úteis)	Nº alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Avaliação final		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo 3x3; Jogo 6x6. Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força. Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	⌚
Parte inicial	---	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma. Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.	“Como se chama o jogador da rede? Qual a sua função?” “Qual a trajetória da bola no remate?”	5'
Parte Fundamental	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço. O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete. O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.	Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora. Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa;	10'
	O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio. O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos. O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la. O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços. O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.	Torneio 3x3 Em quatro campos, realizam-se jogos reduzidos 3x3. Após 7 minutos, a equipa vencedora desloca-se para o campo à direita e a perdedora à esquerda. Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 8 equipas de 3 elementos.	Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; Manchete:	35'

			<ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 6x6</p> <p>Após as duas primeiras equipas realizarem jogo, as equipas vencedoras disputam para o 1º e 2º lugares.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 4 equipas de 6+ 3 suplentes.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco. <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola. <p>Passe de dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados; <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima. <p>Tática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário. 	20'
Parte Final	O aluno responde às perguntas colocados com interesse.	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	Atenção.	5'
<p>Observações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo. 				

Bibliografia

Faria, J., Pinho, R., & Valente-dos-Santos, J. (2021). *Fair Play*. Texto Editores.

FIVB. (s.d.). História do Voleibol. Lisboa, Portugal.

FPV. (s.d.). *Livro de Regras*. Obtido de Federação Portuguesa de Voleibol:
https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aeef_voleibol.pdf

Leite, T. (Setembro de 2013). Relatório de Estágio. *O regresso ao Passado com a Perspetiva de um Futuro*.

Romão, P., & Pais, S. (2021). *3, 2, 1*. Porto: Porto Editora.

ANEXOS

Anexo 1:



EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO SECUNDÁRIO - CURSO GENTRÍFICO-HUMANÍSTICO
10º ANOS | Ano Letivo 2023/2024



Domínio (Ponderação %)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS (o aluno deve ser capaz de...)	PASEO	Processos de recolha de avaliação	Regime		
				P	M	NP
Atividades Físicas (65%)	AE1.1 Realizar com oportunidade e correção as destrezas/habilidades e/ou as ações técnico-táticas elementares de diferentes modalidades desportivas (5 em nível introdutório e 1 em nível elementar), nomeadamente: - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<i>duas matérias</i>): Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Corfebol e Tag-Rugby; - GINÁSTICA (<i>uma matéria</i>): Solo ou Aparelhos, Acrobática; - ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (<i>duas matérias</i>): Atletismo (saltos, corridas, lançamentos), Raquetas (Badminton ou Ténis ou Ténis de Mesa), Outras (Orientação ou Escalada ou Atividades de Exploração da Natureza); - ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (<i>uma matéria</i>): Dança, Danças Tradicionais, Danças Sociais.	Participativo/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Testes de Habilidades Motoras/Desportivas em: • Situações de jogo • Exercícios critério • Circuitos técnicos	x	x	
	AE1.2 Conhecer e aplicar corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento das diferentes modalidades desportivas, não só como praticante, mas também como juiz/árbitro, em situação de prática efetiva.	Criativo/Expressivo (A, C, D, J)	Grelhas de observação direta	x	x	x
	AE1.3 Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Trabalho autónomo	x	x	x
	AE1.4 Cooperar e empenhar-se nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança/higiene e bom ambiente relacional, no âmbito das atividades da turma.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Registo das tarefas síncronas ou assíncronas	x	x	x
	AE1.5 Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.		Rubricas/grelhas criteriosais	x	x	x
Aptidão Física (20%)	AE2.1 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Testes Fitescola e respetivas grelhas de registo/avaliação.	x	x	x
	AE2.2 Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da aptidão física associada à saúde.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Rubricas/grelhas criteriosais	x	x	x
Conhecimentos (15%)	AE3.1 Conhecer e aplicar corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento das diferentes modalidades desportivas, não só como praticante, mas também como juiz/árbitro.		<i>O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos:</i>			
	AE3.2 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Testes escritos	x	x	x
	AE3.3 Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Intervenções orais	x	x	x
	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:	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Trabalho autónomo	x	x	x
		Testes e tarefas síncronas ou assíncronas	x	x	x	
		Relatórios de aula	x	x		
		Fichas de trabalho ou trabalhos de pesquisa individuais	x	x	x	
		Fichas de trabalho ou trabalhos de pesquisa em grupo	x	x	x	
		Rubricas/grelhas criteriosais	x	x	x	
	- 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; - 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).					



Anexo 5: Plano de aula de Voleibol do 10.ºA.

Plano de Aula							
Professores	- Filipa Rodrigues - Vitor Oliveira	Aula n°	6	Local	Ginásio 1	Ano e turma	10ºA
Data	02/05/2024	Hora	8h20	Duração	90' (75' úteis)	Nº alunos	27
Unidade Didática	Voleibol			Função Didática	Exercitação		
Material	Bolas de voleibol, redes e postes.						
Objetivos da aula	<p>Habilidades Motoras: Posição base; Deslocamentos; Passe de dedos; Manchete; Remate; Jogo 3x3.</p> <p>Aptidão Física: Agilidade; velocidade; orientação espacial; pontaria; força.</p> <p>Valências Psicossociais: Motivação; determinação; concentração; autonomia; cooperação; respeito; trabalho de equipa.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras da modalidade de voleibol.</p>						

	Objetivos comportamentais	Situações de aprendizagem/ Organização	Aspetos críticos	⌚
Parte inicial	---	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula e explicação do funcionamento da mesma.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	<p>“Quais os conceitos que abordámos na aula anterior?”</p> <p>“Qual a trajetória da bola no remate?”</p>	5'
Parte Fundamental	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno recebe a bola do colega, após realizar um deslocamento no espaço.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, recebendo-a em passe de dedos ou manchete.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos e manchete alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p>	<p>Deslocamentos na rede Os alunos passam a bola de um lado para o outro da rede, deslocando-se sempre, da forma requerida pela professora.</p> <p>Professora: Junto da rede. Alunos: A pares, um de cada lado da rede,</p>	<p>Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco.</p> <p>Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola.</p> <p>Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados;</p> <p>Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantêm os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.</p> <p>Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa;</p>	10'
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno defende a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno executa o remate, implementando uma trajetória descendente na bola.</p>	<p>Remate Dois alunos de cada lado da rede. Um dos alunos realiza passe para o colega que levanta a bola para junto da rede. O primeiro aluno realiza remate. Após a defesa, os dois alunos do outro lado da rede realizam o mesmo exercício.</p> <p>Professora: Ao redor do campo. Alunos: 6 grupos de 4 elementos + 1 grupo de 3 elementos.</p>	<p>Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco.</p> <p>Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um “triângulo”, dedos estendidos e afastados;</p> <p>Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantêm os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.</p> <p>Remate: - Olhar dirigido para a bola;</p>	15'

	<p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>		<p>- Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; - Batimento em trajetória descendente; - Transferência do peso do corpo para o apoio mais adiantado.</p> <p>Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário.</p>	
	<p>O aluno coloca-se na posição base do voleibol, mantendo um bom apoio e equilíbrio.</p> <p>O aluno posiciona-se debaixo da bola, utilizando deslocamentos.</p> <p>O aluno realiza um passe de dedos alto, de forma que o seu colega consiga recebê-la.</p> <p>O aluno recebe a bola em manchete, com a parte anterior dos antebraços.</p> <p>O aluno coloca a bola nos espaços vazios do campo adversário.</p>	<p>Torneio 3x3 Em quatro campos, realizam-se jogos reduzidos 3x3. Após 7 minutos, a equipa vencedora desloca-se para o campo à direita e a perdedora à esquerda.</p> <p>Professora: Ao redor dos campos. Alunos: 8 equipas de 3 elementos.</p>	<p>Posição base: - Pés paralelos, ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros; - MI fletidos; - Tronco ligeiramente fletido para a frente; - MS ligeiramente fletidos à frente do tronco.</p> <p>Deslocamentos: - Posição base; - Observar trajetória da bola; - Deslocação, mantendo o corpo equilibrado, de modo a fazer o contacto com a bola; - O tipo de deslocamento varia em função da trajetória da bola.</p> <p>Passe de dedos: - Posicionar atrás e por baixo da bola; - MI ligeiramente fletido, com pés à largura dos ombros e um à frente do outro; - Elevação dos MS, com as mãos à frente e acima da testa; - Mãos a formar um "triângulo", dedos estendidos e afastados;</p> <p>Manchete: - Pés paralelos, afastados um pouco mais que a largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos; - MS fletidos à frente do tronco e mantém os ombros relaxados; - Mãos abertas, com as palmas para cima.</p> <p>Tática: - Levantar a bola para o colega de equipa; - Colocar a bola em espaços vazios no campo adversário.</p>	40'
Parte Final	<p>O aluno responde às perguntas colocados com interesse.</p>	<p>Questões aos alunos sobre os temas abordados na aula.</p> <p>Professora: De frente para os alunos. Alunos: Organização em U.</p>	<p>Atenção.</p>	5'
<p>Observações</p> <p>- Os alunos têm 5 minutos para se equiparem. - Os alunos saem 10 minutos mais cedo.</p>				

Anexo 6: Documento organizativo com a distribuição das aulas por período escolar.

Data	9ºA	Local
8 abril (segunda) - A	Ginástica Aparelhos 1	G1 (livre)
10 abril - B	Caminhada Solidária	-
15 abril (segunda)	Ginástica Aparelhos 2	G1 (livre)
17 abril	Aptidão Física Vai e vem + IMC	B
22 abril (segunda)	Ginástica Aparelhos 3	G2 (Carla)
24 abril	Ginástica Aparelhos 4 e 5	G2 (Gonçalo)
29 abril (segunda)	Aptidão Física Impulsões + altura	A
6 maio (segunda)	Revisões	G1 (livre)
8 maio	Teste de Avaliação	B
13 maio (segunda) - V	Ginástica Aparelhos 6	G2 (livre)
15 maio - G1	Ginástica Aparelhos 7 e 8	G1
20 maio (segunda)	Ginástica Aparelhos 9	G2 (livre)
22 maio	Aptidão Física Flexões e abdominais + Flexibilidade	G1
27 maio (segunda)	Ginástica Aparelhos 10	G2 (livre)
29 maio	Ginástica Aparelhos 11 e 12	G1
3 junho (segunda)	Livre	V

Data	10ºA	Local
9 abril (terça) - A	Voleibol 1 e 2	V (livre)
11 abril - G1	Voleibol 3 e 4	G1
16 abril (terça)	Voleibol 5 e 6	A/V (livre)
18 abril	Voleibol 7 e 8	G1
23 abril (terça)	Aptidão Física Abdominais e Flexões + IMC + Impulsões	A
30 abril (terça)	Voleibol 9 e 10	A/V (livre)
2 maio	Voleibol 11 e 12	G1
7 maio (terça)	Voleibol 13 e 14	A/V (livre)
9 maio	Voleibol 15 e 16	G1
14 maio (terça)	Aptidão Física Vai e vem	A/V (livre)
16 maio	Ginástica Acrobática 11 e 12	G1
21 maio (terça) - G1	Ginástica Acrobática 13 e 14	G1
23 maio - V	Teste de avaliação	V
28 maio (terça)	Ginástica Acrobática 15 e 16	G1
4 junho (terça)	Ginástica Acrobática 17 e 18	G1
6 junho	Aptidão Física Flexibilidade + o que falta Melhoria Atletismo	V
11 junho (terça)	Melhoria Atletismo	V e B livres
13 junho	Livre	V

Anexo 8: Níveis de Desempenho do 3.º Ciclo e Secundário.

Domínio (Ponderação %)	Descritores de níveis de desempenho (descrever o que é esperado o aluno evidenciar saber/fazer em cada nível)				
	5 MUITO BOM	4 BOM	3 SUFICIENTE	2 INSUFICIENTE	1 MUITO INSUFICIENTE
Ativ. Físicas (75%)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Executa corretamente e com facilidade as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece e aplica corretamente as regras e a terminologia das diferentes modalidades; ✓ Resolve eficazmente as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ É um elemento preponderante na organização do seu grupo/equipa; ✓ Cumpre, sempre, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, sempre, as normas de higiene e segurança; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Executa com correção as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece e aplica as regras e a terminologia das diferentes modalidades, na maioria das situações; ✓ Resolve, com alguma eficácia, as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ Integra-se num grupo/equipa e colabora ativamente na procura das melhores soluções; ✓ Cumpre, com bastante regularidade, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, com bastante regularidade, as normas de higiene e segurança; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Executa, ainda que com alguma incorreção, a generalidade das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece e aplica razoavelmente as regras e a terminologia das diferentes modalidades; ✓ Resolve, com algumas dificuldades, grande parte das situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ Integra-se, satisfatoriamente, num grupo/equipa; ✓ Cumpre, na maioria das vezes, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, na maioria das vezes, as regras de higiene e segurança; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresenta muitas dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece apenas algumas regras e alguma terminologia própria de cada modalidade, que não aplica corretamente; ✓ Tem dificuldades em resolver, com eficácia, as situações práticas que se lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ Tem muitas dificuldades em integrar-se num grupo/equipa; ✓ Cumpre, poucas vezes, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, poucas vezes, as normas de higiene e segurança; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Não executa ou revela grandes dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Não conhece as regras, nem a terminologia própria de cada modalidade; ✓ Não resolve as situações práticas que se lhe deparam, quer individual, quer coletivamente; ✓ Não consegue integrar-se num grupo/equipa; ✓ Não cumpre as normas de organização das atividades; ✓ Não cumpre as normas de higiene e segurança;

Domínio (Ponderação %)	Descritores de níveis de desempenho (descrever o que é esperado o aluno evidenciar saber/fazer em cada nível)				
	20-18 MUITO BOM	17-14 BOM	13-10 SUFICIENTE	9-5 INSUFICIENTE	4-0 MUITO INSUFICIENTE
Ativ. Físicas (65%)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Executa corretamente e com facilidade as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece e aplica corretamente as regras e a terminologia das diferentes modalidades; ✓ Resolve eficazmente as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ É um elemento preponderante na organização do seu grupo/equipa; ✓ Cumpre, sempre, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, sempre, as normas de higiene e segurança; ✓ Revela muito interesse e empenho em todas as atividades 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Executa com correção as destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece e aplica as regras e a terminologia das diferentes modalidades, na maioria das situações; ✓ Resolve, com alguma eficácia, as situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ Integra-se num grupo/equipa e colabora ativamente na procura das melhores soluções; ✓ Cumpre, com bastante regularidade, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, com bastante regularidade, as normas de higiene e segurança; ✓ Revela interesse e empenho em quase todas as atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Executa, ainda que com alguma incorreção, a generalidade das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece e aplica razoavelmente as regras e a terminologia das diferentes modalidades; ✓ Resolve, com algumas dificuldades, grande parte das situações práticas que lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ Integra-se, satisfatoriamente, num grupo/equipa; ✓ Cumpre, na maioria das vezes, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, na maioria das vezes, as regras de higiene e segurança; ✓ Revela, na maioria das vezes, interesse e empenho, pelas atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresenta muitas dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Conhece apenas algumas regras e alguma terminologia própria de cada modalidade, que não aplica corretamente; ✓ Tem dificuldades em resolver, com eficácia, as situações práticas que se lhe deparam, quer individual quer coletivamente; ✓ Tem muitas dificuldades em integrar-se num grupo/equipa; ✓ Cumpre, poucas vezes, as normas de organização das atividades; ✓ Cumpre, poucas vezes, as normas de higiene e segurança; ✓ Revela, poucas vezes, interesse e empenho, pelas atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Não executa ou revela grandes dificuldades na execução das destrezas, habilidades e/ou ações técnico-táticas desportivas para o nível previsto; ✓ Não conhece as regras, nem a terminologia própria de cada modalidade; ✓ Não resolve as situações práticas que se lhe deparam, quer individual, quer coletivamente; ✓ Não consegue integrar-se num grupo/equipa; ✓ Não cumpre as normas de organização das atividades; ✓ Não cumpre as normas de higiene e segurança; ✓ Não revela interesse, nem empenho, pelas atividades.

Anexo 9: Consentimento informado por parte dos EE e educandos.



Autorização/Consentimento Informado

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do educando _____, nº__ da turma do 9^ºA, autorizo que nas aulas de avaliação diagnóstica e avaliação final da modalidade de basquetebol (duas aulas no total), o meu educando seja filmado em contexto de aula, com o único propósito de avaliação e recolha de dados para o Trabalho de Investigação do Mestrado da professora estagiária de Educação Física Filipa Rodrigues. A identidade do meu educando será sempre protegida na análise dos dados recolhidos. As gravações serão exclusivas para este tópico, sendo apagadas, de forma permanente, posteriormente.

Assinatura do EE

Anexo 10: Análise tabelada da avaliação formativa com base no desempenho da turma após cada aula e a adaptação recorrente dos objetivos de cada aula.

Avaliação Formativa

Basquetebol 9ºA

Aula 1

Exercícios realizados: Jogo dos 10 passes; Situação de jogo 2x1; Situação de jogo 3x3.

Classificação geral da turma

Tomada de decisão	
Enquadra com o cesto	2
Lança quando tem oportunidade	2
Passa se tem colega mais bem posicionado	3
Dribla, de forma a fintar o adversário	2
Execução de habilidade	
Lançamento	3
Passes	4
Drible	3
Ações de suporte	
Cria linhas de passe	2
Abre o jogo	1
Guardar/Marcar	
Marcação individual	3
Coloca-se entre bola e cesto	1

Tabela 1- 1: Praticamente nunca/não executa; 2: Poucas vezes/executa com muitos erros; 3: Algumas vezes/executa com alguns erros; 4: Quase sempre/executa com poucos erros; 5: Sempre/executa sem erros.

Feedbacks

Feedbacks de correção mais atribuídos na aula	Feedbacks a dar no início da aula 2
Criação de linhas de passe	Definir bem a ideia dos três corredores
Abrir o jogo (ocupação dos corredores do campo)	Frisar o objetivo do jogo e a ordem das ações nesse sentido
Não driblar de imediato ao receber a bola	(1º enquadrar e lançar; 2º passar; 3º driblar)
Enquadrar com o cesto	

Tabela 2- Feedbacks da aula presente e a atribuir na aula seguinte.

Sugestão de exercícios da próxima aula: Situação de jogo com corredores definidos e obrigatoriedade do preenchimento de todos em simultâneo. Proibição do uso de drible.

Avaliação Formativa

Basquetebol 9ºA

Aula 2

Exercícios realizados: Passa e Corre; Situação de Jogo 3x3 com corredores; Situação de Jogo 5x5 com corredores.

Classificação geral da turma

Tomada de decisão	
Enquadra com o cesto	2
Lança quando tem oportunidade	3 (+1)
Passa se tem colega mais bem posicionado	3
Dribla, de forma a fingir o adversário	2
Execução de habilidade	
Lançamento	3
Passe	4
Drible	3
Ações de suporte	
Cria linhas de passe	3 (+1)
Abre o jogo	3 (+2)
Guardar/Marcar	
Marcação individual	3
Coloca-se entre bola e cesto	1

Tabela 1- 1: Praticamente nunca/não executa; 2: Poucas vezes/executa com muitos erros; 3: Algumas vezes/executa com alguns erros; 4: Quase sempre/executa com poucos erros; 5: Sempre/executa sem erros.

Feedbacks

Feedbacks de correção mais atribuídos na aula	Feedbacks a atribuir no início da aula 3
Criação de linhas de passe	Manter a abertura do jogo
Abrir o jogo	Voltar a frisar o objetivo do jogo e a ordem das ações que devem ter no jogo (1º enquadrar e lançar; 2º passar; 3º driblar)
Enquadrar com o cesto	Explicar a importância da marcação individual e introduzir o conceito de contra-ataque
Marcação individual	

Tabela 2- Feedbacks da aula presente e a atribuir na próxima aula.

Sugestão de exercícios da próxima aula: Situação de jogo com corredores definidos e obrigatoriedade do preenchimento de todos em simultâneo.

Avaliação Formativa

Basquetebol 9ºA

Aula 3

Exercícios realizados: Jogo da barreira; Contra-ataque; Situação de jogo 3x3 com foco no ressalto.

Classificação geral da turma

Tomada de decisão	
Enquadra com o cesto	2
Lança quando tem oportunidade	3
Passa se tem colega mais bem posicionado	3
Dribla, de forma a fintar o adversário	2
Execução de habilidade	
Lançamento	4 (+1)
Passe	4
Drible	3
Ações de suporte	
Cria linhas de passe	3
Abre o jogo	2 (-1)
Guardar/Marcar	
Marcação individual	3
Coloca-se entre bola e cesto	1

Tabela 1- 1: Praticamente nunca/não executa; 2: Poucas vezes/executa com muitos erros; 3: Algumas vezes/executa com alguns erros; 4: Quase sempre/executa com poucos erros; 5: Sempre/executa sem erros.

Feedbacks

Feedbacks de correção mais atribuídos na aula	Feedbacks a dar no início da aula 4
Manter abertura do jogo	Explicar as vantagens da abertura do jogo (criar linhas de passe; levar os adversários a libertar o corredor central)
Velocidade no contra-ataque	Ordem das ações a tomar em jogo, de acordo com objetivo
Marcação individual	
Colocar-se entre a bola e o adversário	

Tabela 2- Feedbacks da aula presente e a atribuir na aula seguinte.

Sugestão de exercícios da próxima aula: No geral, foram notórias as dificuldades da turma no contra-ataque, existindo, no entanto, algumas progressões ao longo da aula. Sugere-se que a aula seja repetida.

Avaliação Formativa

Basquetebol 9ºA

Aula 4

Exercícios realizados: Jogo dos 10 passes; Contra-ataque; Situação de jogo 3x3 com foco no ressalto.

Classificação geral da turma

Tomada de decisão	
Enquadra com o cesto	3 (+1)
Lança quando tem oportunidade	3
Passa se tem colega mais bem posicionado	3
Dribla, de forma a fintar o adversário	2
Execução de habilidade	
Lançamento	4
Passe	4
Drible	3
Ações de suporte	
Cria linhas de passe	4 (+1)
Abre o jogo	3 (+1)
Guardar/Marcar	
Marcação individual	3
Coloca-se entre bola e cesto	2 (+1)

Tabela 1- 1: Praticamente nunca/não executa; 2: Poucas vezes/executa com muitos erros; 3: Algumas vezes/executa com alguns erros; 4: Quase sempre/executa com poucos erros; 5: Sempre/executa sem erros.

Feedbacks

Feedbacks de correção mais atribuídos na aula	Feedbacks a dar no início da aula 5
Velocidade no contra-ataque	Como e quando usar a marcação individual
Marcação individual	Objetivo do jogo e a ordem das ações que devem ter no jogo
Colocação entre a bola e o cesto	Falar do movimento em campo e a sua importância para facilitar o jogo da equipa com posse de bola
Passar e cortar em direção ao cesto	

Tabela 2- Feedbacks da aula presente e a atribuir na aula seguinte.

Sugestão de exercícios da próxima aula: Situação de jogo 3x3 e 4x4.

Avaliação Formativa

Basquetebol 9ºA

Aula 5

Exercícios realizados: Jogo dos 10 passes; Situação de jogo 3x3

Classificação geral da turma

Tomada de decisão	
Enquadra com o cesto	3
Lança quando tem oportunidade	4 (+1)
Passa se tem colega mais bem posicionado	3
Dribla, de forma a fintar o adversário	3 (+1)
Execução de habilidade	
Lançamento	4
Passe	4
Drible	3
Ações de suporte	
Cria linhas de passe	4
Abre o jogo	3
Guardar/Marcar	
Marcação individual	3
Coloca-se entre bola e cesto	3 (+1)

Tabela 1- 1: Praticamente nunca/não executa; 2: Poucas vezes/executa com muitos erros; 3: Algumas vezes/executa com alguns erros; 4: Quase sempre/executa com poucos erros; 5: Sempre/executa sem erros.

Feedbacks

Feedbacks de correção mais atribuídos na aula	Feedbacks a dar no início da aula 6
Enquadrar com o cesto	Objetivo do jogo e ordem de ações
Marcação Individual	Relembrar características da marcação individual
Colocação entre a bola e o cesto	Movimento em campo, utilizar os três corredores
Passa e corta em direção ao cesto	

Tabela 2- Feedbacks corretivos da aula presente e a atribuir na aula seguinte.

Sugestão de exercícios da próxima aula (Avaliação final): Situação de jogo 3x3, jogo 5x5 em campo inteiro.

Anexo 11: Tabela SPSS da Análise Descritiva

Grupo			Média	N	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Basket	Par 1	ITD.inicial	,68581	15	,251068	,064825
		ITD.final	,88939	15	,079041	,020408
	Par 2	IEH.inicial	,59957	15	,214492	,055382
		IEH.final	,80389	15	,160517	,041445
	Par 3	IAS.inicial	,63397	15	,242071	,062503
		IAS.final	,90471	15	,119402	,030830
	Par 4	IGM.inicial	,40240	15	,192005	,049576
		IGM.final	,68350	15	,187088	,048306
	Par 5	EJ.inicial	90,46667	15	42,099994	10,870172
		EJ.final	103,53333	15	37,490697	9,680056
	Par 6	PJ.inicial	,58043	15	,150079	,038750
		PJ.final	,82039	15	,102822	,026548
Corfebol	Par 1	ITD.inicial	,77333	15	,134712	,034783
		ITD.final	,44379	15	,171028	,044159
	Par 2	IEH.inicial	,86407	15	,126469	,032654
		IEH.final	,50269	15	,288703	,074543
	Par 3	IAS.inicial	,80613	15	,231108	,059672
		IAS.final	,52175	15	,247891	,064005
	Par 4	IGM.inicial	,82040	15	,143888	,037152
		IGM.final	,47318	15	,241655	,062395
	Par 5	EJ.inicial	66,60000	15	13,004395	3,357720
		EJ.final	50,73333	15	11,798709	3,046413
	Par 6	PJ.inicial	,81593	15	,114783	,029637
		PJ.final	,48535	15	,180370	,046571