



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO

St. Peter´s International School

Fábio Emanuel Barão Galamba

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Orientadores Cooperantes: Professor Bruno Palma e Professor Artur Repolho

Covilhã, setembro de 2017



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO

St. Peter´s International School

Fábio Emanuel Barão Galamba

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário
(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Orientadores Cooperantes: Professor Bruno Palma e Professor Artur Repolho

Assinatura do Aluno Estagiário:

Covilhã, setembro de 2017

Agradecimentos

Aos meus pais, António e Rosário, pelo amor e educação dados ao longo da minha vida, pelo apoio incondicional de uma família que sempre tudo fez para que “o seu mais novo” pudesse ter uma formação académica digna em que nada lhe faltasse. Pela possibilidade de um futuro melhor na área escolhida, e que me traga toda a satisfação pessoal e profissional de um futuro risonho. Ao meu irmão Hélder, por ser um modelo para mim, desde o estilo de música, à necessidade de um aspecto crítico sobre todas as coisas, sejam arte, ciência ou política. Porque ouvir a sua opinião sempre me ajudou a tomar as melhores decisões e a chegar onde cheguei.

Aos meus dois orientadores cooperantes, Bruno Palma e Artur Repolho, que mais do que professores orientadores, tornaram-se também amigos, que orientaram, que me incentivaram e motivaram a querer fazer melhor, que me ajudaram a procurar as melhores alternativas para os diversos problemas encontrados, que sempre tiveram uma palavra amiga no momento certo, prontos a qualquer esclarecimento, a qualquer hora.

Ao Professor Doutor António Vicente, por todo o empenho e dedicação, disposição e disponibilidade para a minha formação académica.

Ao Professor Pedro Mata pela disponibilidade e abertura com que me recebeu no colégio e sempre se prontificou a ajudar-me nas propostas apresentadas.

Um obrigado à instituição St. Peter’s International School, à Dra. Isabel Simão e ao Eng. Simão, e a todo o corpo docente e não docente pela amabilidade e disponibilidade que sempre tiveram para comigo em todos os momentos.

A todos, o meu muito obrigado nesta etapa que culmina com a certeza que é apenas o início de tudo.

Resumo

Elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, este relatório procura evidenciar todo o trabalho desenvolvido no ano letivo de 2016/2017 na instituição St. Peter's International School em Palmela. Este relatório encontra-se dividido em dois capítulos, sendo que o Capítulo 1 diz respeito a toda a prática de leccionação na instituição St. Peter's International School, desde a revisão de literatura, organização e gestão no ensino aprendizagem nos diferentes ciclos, a participação na escola, a relação com a comunidade, bem como todas as reflexões da cada uma das áreas de intervenção. E um Capítulo 2, com uma investigação sobre contexto escolar onde se procurou compreender, para além dos bons resultados escolares que se verificam na instituição e das classificações dos *rankings* que a escola se encontra a nível nacional, se estes mesmo alunos evidenciam níveis altos de aptidão física.

Em suma, através deste relatório pretendo fazer um balanço e uma reflexão pessoal de todo o trabalho desenvolvido no que diz respeito ao conjunto de vivências e aprendizagens num ano tão importante para a consolidação de competências e de conclusão de mais uma etapa de estudos, bem como ainda prestar um contributo científico à instituição através da presente investigação.

Palavras-chave: Educação Física, Professor Estagiário, Modelos de Planificação, Modelos de Ensino-Aprendizagem.

Abstract

This report aims to highlight all the work developed in the academic year 2016/2017 at the St. Peter's International School.

This report is divided into two chapters. Chapter 1 deals with the whole teaching practice at St. Peter's International School, from literature review, organization and management in teaching Participation, the relationship between community, as well as all the essays of each intervention areas. And a Chapter 2, with an investigation into the school context. In this second chapter it was tried to clarify if, in addition to the good school results that are verified in the institution and the classifications of the rankings that the school is at national level, if these same students, show high levels of physical fitness.

In short, through this report I intend to take stock and a personal reflection of all the developed work in relation to the set of experiences and learning in a year so crucial for the consolidation of skills and completion of another cycle of studies. As well as making a scientific contribution to the institution through the present investigation.

Keywords: Physical Education, Teacher Trainee, Planification Models, Teaching-Learning Approaches.

Índice

1. Capítulo 1	1
1.1 Introdução.....	1
1.1.1 Enquadramento Geral	1
1.1.2 Caracterização Geral do Estágio	1
1.1.3 Caracterização da Entidade St. Peter´s International School	2
1.1.4 Caracterização do Grupo de Educação Física.....	3
1.1.5 O Professor Estagiário	5
2. Revisão de Literatura	6
2.1 Capítulo 1 - A Educação Física em Portugal.....	6
2.2 Capítulo 2 - Planificação como aspeto orientador	7
2.3 Capítulo 3 - Modelos de Ensino/Aprendizagem	12
3. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	16
3.1 Infraestruturas e Recursos humanos.....	16
3.2 Caracterização Geral das Turmas	17
4. 2º Ciclo do Ensino Básico	19
4.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma	19
4.2 Planeamento.....	20
4.3 Avaliação	22
4.4 Condução do Ensino	23
5. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	25
5.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma	25
5.2 Planeamento.....	26
5.3 Avaliação	27
5.4 Condução do Ensino	28
6. Reflexão Global sobre a Área 1	30
6.1 Realidade St. Peter´s International School	30
6.2 Observação - 2ºCEB.....	31
6.3 Observação - 3ºCEB e Ensino Secundário	32
6.4 Intervenção - 2ºCEB	33
6.5 Intervenção - 3º CEB e Ensino Secundário	35
7. Área 2 - Participação na Escola	38
7.1 Desporto Escolar	38
7.2 Ação de Intervenção com o Meio.....	39
8. Reflexão Global sobre a Área 2	40
9. Área 3 - Relação com a Comunidade	41
9.1 Direção de Turma.....	41
9.2 Ações de Integração com o Meio	43

10.	Reflexão Global sobre a Área 3	47
11.	Reflexão Final	48
12.	Referências Bibliográficas	50
2.	Capítulo 2	53
	Resumo	53
	Abstract	55
2.1	Introdução	56
2.1.1	Revisão de Literatura	56
2.2	Metodologia	57
2.2.1	Amostra	57
2.2.2	Avaliação da Aptidão Física - FITEscola	58
2.2.3	Resultados Acadêmicos	61
2.2.4	Análise Estatística	61
2.3	Resultados	62
2.4	Discussão	66
2.5	Conclusões	68
2.6	Referências Bibliográficas	69

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Valores Zona Saudável - IMC - 13/16 anos

Tabela 2 - Valores Zona Saudável - VO2máx. - 13-16 Anos

Tabela 3 - Valores Zona Saudável por género - Flexões de braços e Abdominais

Tabela 4 - Valores por género, Zona Saudável - Impulsão Horizontal

Tabela 5 - Resultado das Variáveis Académicas por Género (Média ± Desvio Padrão)

Tabela 6 - Resultado das variáveis de Aptidão por Género (Média ± Desvio Padrão)

Tabela 7 - Comparação de alunos por género (%) com IMC em Zona Saudável ou Não-Saudável

Tabela 8 - Comparação de alunos por género (%) com VO2máx. em Zona Saudável ou Não-Saudável

Tabela 9 - Comparação de alunos por género (%) com Flexão de Braços. em Zona Saudável ou Não-Saudável

Tabela 10 - Comparação de alunos por género (%) com Impulsão Horizontal em Zona Saudável ou Não-Saudável

Tabela 11 - Comparação de alunos por género (%) com Senta & Alcança em Zona Saudável ou Não-Saudável

Lista de Figuras

Figura 1 - Modelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU)

Figura 2 - Modelo *Tactical Games Approach* (TGA)

Figura 3 - Modelo de *Constrain Led-Approach* (CLA)

Lista de Acrónimos

UBI - Universidade da Beira Interior

EF - Educação Física

PNEF - Plano Nacional para a Educação Física

CNAPEF - Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física

TGfU - Teaching Games for Understanding

TGA - Tactical Games Approach

CLA - Constrain Led-Approach

PL - Pedagogia Linear

PNL - Pedagogia Não-Linear

AMA - Adaptação ao Meio Aquático

CEB - Ciclo do Ensino Básico

PEI - Plano Educativo Individualizado

NEE – Necessidades Educativas Especiais

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

IMC – Índice de Massa Corporal

IC – Intervalo de Confiança

1. Capítulo 1

1.1 Introdução

1.1.1 Enquadramento Geral

Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º Ciclo de Estudos, em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário pela Universidade da Beira Interior, realizado no estabelecimento de ensino St. Peter's International School, Palmela. O relatório foca-se essencialmente nas atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo de 2016/2017, no exercício da profissão Professor de Educação Física na condição de professor estagiário. O Estágio contou com a colaboração de dois orientadores cooperantes, Professor Bruno Palma e Professor Artur Repolho, e um orientador científico e docente da UBI, Professor Doutor António Vicente.

1.1.2 Caracterização Geral do Estágio

O Estágio Curricular constitui-se como o culminar de uma formação académica que prepara profissionalmente para o desempenho de atividades inerentes à área de especialização escolhida, neste caso o Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O exercício da docência enquanto professor torna-se fluído quando este tem ao seu dispor a possibilidade de aplicar aquilo que veio a aprender enquanto conhecimento teórico-científico. Como forma de consolidação do processo de ensino, a possibilidade de uma aplicabilidade prática de conceitos e conteúdos teóricos em contexto semelhante ao de prática, poderá tornar a capacidade de retenção da informação mais coesa e contínua. Processos que acompanharam para sempre o seu percurso profissional. É inquestionável a necessidade de suporte teórico que procure justificar determinadas lógicas pedagógicas e didáticas de uma prática de leccionação efectiva, provadas e justificadas por aporte científico. No entanto, na minha opinião, a “chave” da formação está no balanço entre estas duas componentes com uma matriz curricular que exponha o aluno a uma consolidação prática de maior enfase, após a aquisição teórica, não esperando apenas pelo ano de estágio curricular.

Assim pode-se dizer que, este estágio é parte integrante e imprescindível para a prática e exercitação da docência, sendo este ponto determinante para aquisição inicial de experiência profissional no que será o exercício da prática do Ensino da Educação Física. Esta formação tem grande importância, e deve estimular uma perspectiva crítica e reflexiva de forma a fornecer meios para um pensamento com autonomia que permita um papel ativo na comunidade escolar. Este foi, e é, o ano onde dei início à minha carreira profissional, onde coloquei em prática todos os conhecimentos adquiridos até então. Este estágio para mim reflete uma etapa final onde todos os problemas e desafios apresentados durante o curso têm uma oportunidade de ser debatidos e resolvidos.

Em suma, para além do que já foi referido, este estágio é fundamental para o desenvolvimento da acção pedagógica uma vez que foram vários os domínios pelos quais passei, desenvolvi atividades e assumi responsabilidades. Desde as particularidades deste contexto escolar, ao meio, o grupo de

educação física e as turmas, o planeamento anual das unidades curriculares e a concretização de planos de aula, a operacionalização dos planos, realização da avaliação dos alunos, participação na direcção de turma e no desporto escolar, ou organizar e realizar atividades extracurriculares. Todo este espectro e ramificações da educação consolidam um processo e são um pilar no início da construção da minha carreira profissional.

1.1.3 Caracterização da Entidade St. Peter's International School

O estabelecimento de ensino St. Peter's International School teve a sua origem em 1994 e situa-se na Quinta dos Barreiros, Volta da Pedra em Palmela. A escola surge como uma entidade privada que pretende primar pela qualidade e diferença no mercado do ensino, garantindo um conjunto de competências socioeducativas capazes de preparar os alunos para a mudança e com um passo à frente para a globalização. Ao longo dos últimos anos a escola tem progredido e crescido, podendo verificar-se um aumento exponencial para cerca de 1000 alunos, no seu curto percurso de vida. É de salientar que o colégio conta com uma grande multiculturalidade no seu contexto, e que 10% da comunidade escolar é chinesa, cerca de 100 alunos¹. Os níveis de ensino desta escola dividem-se em Jardim Infância, 1º ciclo, 2º ciclo, 3º ciclo, Ensino Secundário, e Diploma IB (desde 2015). O St. Peter's International School constitui-se como uma resposta competitiva, de elevada qualidade a nível nacional, e daí a minha escolha e a formalização de uma proposta de estágio da minha parte. Os princípios basilares do seu projeto assentam na formação integral da criança e do jovem, valorizando-se o sucesso académico e profissional, alicerçado em atitudes, práticas e valores estruturantes que contribuam para o crescimento do indivíduo enquanto ser social. A missão da instituição é formar cidadãos autónomos, críticos, criativos, possuidores das competências e capacidades necessárias a um bom desempenho pessoal, social e profissional, com vista ao prosseguimento de estudos ou à sua integração crítica, ativa e proactiva numa sociedade em crescente mudança e cada vez mais globalizada².

Considerando o espírito cosmopolita da escola, a língua inglesa adquire particular relevância neste contexto educativo, estando presente nos currículos desde o Jardim de Infância até ao Ensino Secundário. É, também, pertinente a aquisição de outras línguas - o Espanhol, o Alemão e o Latim - que permitam aos alunos o entendimento aprofundado da matriz civilizacional ocidental, bem como o contacto com mundividências e realidades culturais diversas, para potenciar uma apropriação transdisciplinar dos saberes e dos valores, bem como uma maior competitividade no mercado de trabalho.

A educação eclética e multilingue preconizada pela instituição materializa-se, também, com a oferta, no Ensino Secundário, do currículo International Baccalaureate - um programa com a duração de dois anos letivos, reconhecido pelas melhores universidades do mundo como o método

¹ Dados facultados pela Secretária Pedagógica St. Peter's International School.

² Objetivos e Missão instaurada pela instituição.

de ensino pré-universitário, leccionado em Inglês, que melhor prepara o aluno para o ingresso no Ensino Superior.

De realçar algumas parcerias que destinam à complementação do processo formativo do aluno, seja em competências linguísticas como exemplo Inglês, Espanhol e Mandarim, preparação para exames e certificações internacionais, promoção da diversidade cultural, práticas de ensino supervisionadas, formação musical, entre outras. Dos quais: British Council - Cambridge Examinations, Escola Intercultural, Confucius Institute, University of Cambridge, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, IB - International Baccalaureate, ABRSM - RockSchool, GRACE, APCER, Goethe Institut, DELE - Cervantes, Felician College e Diversey. Trabalham ainda com algumas entidades desportivas de renome nacional, que se responsabilizam por crianças que venham de fora do país, às quais é reconhecida qualidade e competência técnica para estarem em determinadas academias de futebol de formação. Conta ainda com diversas atividades extracurriculares desportivas, tais como: Badminton, Esgrima, Futebol, Equitação (Poney Club), Judo, Natação, Natação - AMA, Patinagem, Rugby, Ténis, Voleibol, Ballet Clássico, Danças de Salão, Hip-hop, Sevilhanas/Flamenco³.

Para melhor compreender as diferentes dinâmicas e os objetivos de cada ciclo, consultar os tópicos 1,2 e 3 - Anexos, página 70, “Princípios Orientadores do 2.º, 3.º CEB, e Ensino Secundário”.

1.1.4 Caraterização do Grupo de Educação Física

“Para vencer - material ou imaterialmente - três coisas definíveis são precisas: saber trabalhar, aproveitar oportunidades, e criar relações. O resto pertence ao elemento indefinível, mas real, a que, à falta de melhor nome, se chama sorte”. - Fernando Pessoa

“Eu sou parte de uma equipa. Então, quando venço, não sou eu apenas quem vence. De certa forma, termino o trabalho de um grupo enorme de pessoas.” - Ayrton Senna

“O talento vence jogos, mas só o trabalho em equipa ganha campeonatos.” - Michael Jordan

Várias são as perspetivas pelas quais podemos observar e interpretar o que é o trabalho em equipa, seja ela numa vertente política, literária ou então desportiva. Todas elas figuram um papel importante quando se pretende chegar a um determinado fim. O homem só torna isso possível muitas das vezes quando conjuntamente trabalha para o mesmo objetivo. Assim, é importante que ele tome decisões e que as tome de forma consciente e que assuma as suas próprias consequências das mesmas, de forma a poder descobrir-se e superar-se num objetivo comum.

Para que estes aspetos introdutórios apresentados façam sentido é fundamental analisar e compreender todo o meio envolvente e estar atento a cada passo e cada rotina já estabelecida.

Perante isto, a escola defende que tem de actuar com intencionalidade, gerir variáveis para que o investimento se torne rentável para todos. No fundo o que esta escola pretende, não apenas o grupo de Educação Física, é contribuir para a formação global e integrada, nunca descurando o

³ Oferta Extracurricular feita pela Instituição.

^{4, 5} Matriz pedagógica estabelecida no Regulamento Interno da Instituição.

facto de que a compreensão e aquisição de princípios estão para lá das competências técnicas, mas sim nas competências relacionais e de compreensão⁴.

Definir objetivos pressupõe ter bases explícitas e metas possíveis a alcançar. É igualmente importante conhecer os meios disponíveis, bem como considerar os condicionamentos prováveis. Assim o St. Peter's International School pretende que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir⁵. Assim, o âmbito da sua intervenção baseia-se em:

1. Comunicação;
2. Responsabilização/Organização;
3. Cooperação/interacção;
4. Resolução de problemas;
5. Criatividade e Tomada de decisão;

Dentro destes parâmetros apresentados, de salientar ainda a necessidade de estar representados tanto os objetivos, como as orientações metodológicas da Educação Física em cada um dos ciclos em questão. Neste caso, estar de acordo com a composição de matérias que integram o currículo apresentado pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Os aspetos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio afectivo) encontram-se relacionados nas atividades características da Educação Física (áreas e matérias), integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas, quer nos elementos mais específicos (objetivos por matérias).

Quanto ao Grupo de Educação Física do St. Peter's International School integram um conjunto de um conjunto de 8 professores, distribuídos por diferentes funções no departamento:

- Um professor responsável pela coordenação técnica do departamento de EF e pelas Atividades Extracurriculares;
- Três professores responsáveis pela psicomotricidade em jardim infância, 1º e 2º ciclo;
- Quatro professores responsáveis pelo 3º ciclo e ensino secundário;
- Um professor estagiário.

Sendo que cada um destes professores ainda desenvolve uma actividade extracurricular dentro da sua área de *expertise*. Isto é, existem modalidades dentro do leque de extracurriculares, adjudicadas a professores específicos. Alguns destes professores ainda acumulam algumas funções tais como: responsável pelo desporto escolar ou responsável pela de gestão de materiais e equipamento, delegacias conjuntos da educação física e coordenação pedagógica de ciclo. Isto é, cada ciclo está adjudicado a um professor de educação física.

⁵ Matriz pedagógica estabelecida no Regulamento Interno da Instituição.

1.1.5 O Professor Estagiário

Nesta oportunidade que nos é dada pelas instituições que nos aceitam acolher para este período crucial de formação, será digno de um professor estagiário: o cumprimento de todas as regras e tarefas estipuladas *A priori* pela instituição que recebe, pela universidade, pelos seus orientadores e por consideração aos alunos que nos admitem nesta primeira experiência de instrução. Bem como uma atitude pró-ativa, de entreaajuda, de cooperação e envolvimento com a comunidade escolar.

É de salientar a ideia de que, esta é uma fase de iniciação à consolidação de processos, uma vez que é a primeira experiência prática suficientemente contínua de leccionação sobre diferentes matérias em diferentes ciclos. E por consequência com diferentes faixas etárias que necessitam moldes de abordagem bastante diferentes e adaptados a distintas necessidades. Referir também, o espaço que existe para errar, na medida em que muitos destes processos são “limados” ao longo de todo o estágio curricular. E que essa aprendizagem é alvo constante de avaliação por parte do orientador cooperante, que procura uma crítica construtiva que permita ao professor estagiário uma reflexão acentuada sobre os aspetos positivos e os menos positivos. Para que um dia a sua atuação enquanto professor possa ser o mais eficiente possível.

Tal como em todo o meu percurso académico ou profissional, dentro dos diversos projetos que já participei, sempre coloquei a mim mesmo metas exequíveis. De forma a manter-me motivado para a tarefa até ao final. No entanto, esta adivinhava-se relativamente diferente. Não que as motivações fossem diferentes ou menores, muito pelo contrário, o desafio colocava-se como ainda mais exigente, dado o contexto, dada a instituição e dada a minha posição dentro desta instituição (estagiário). Sentia-me confiante na medida em que algum do trabalho que viesse a desenvolver, já trazia comigo um conjunto de competências e um grande aporte prático da minha experiência do treino, ainda assim vim a verificar algumas lacunas na minha prática de leccionação. O fato de me encontrar fora do agrupamento de escolas da Covilhã, foi algo que me permitiu um modelo de estágio diferente, tanto na aplicação de diferentes modelos de leccionação como pelo fato de ser a primeira vez que algo acontece na UBI. Acarreta com isto uma responsabilização muito maior e uma autodisciplina rigorosa sobre o que é ser professor estagiário. Isto é, demonstrar proatividade constante, disponibilidade, vontade e envolvimento no contexto escolar. Apesar de a leccionação ser o foco principal, existe todo um envolvimento necessário. Embora a instituição que me acolheu esteja habituada a receber estagiários, a regularidade com que acontece não é a mesma comparando com as escolas da Covilhã. Que garantidamente todos os anos recebem alunos estagiários de diversas áreas. Ainda assim a minha vinda para esta instituição, desbastou um caminho e abriu portas a mais uma possibilidade de estágio num espectro territorial mais alargado do que apenas a Covilhã.

Desenvolvi atividades no âmbito da leccionação de aulas da disciplina EF, planificação da mesma em quatro turmas diferentes, dentro dos diferentes ciclos. Tive a oportunidade de trabalhar ao nível do Desporto Escolar, em particular com a modalidade de natação. Desenvolvi atividade ao

nível da Direção de Turma, e ainda a oportunidade de colaborar em atividades de envolvimento com o meio escolar.

No que diz respeito à formação pessoal e profissional do professor de Educação Física, Frontoura (2005), afirma que “entre os momentos marcantes que vão moldando a identidade profissional de qualquer professor, o estágio assume uma posição de destaque ao representar, para a maioria dos alunos da formação inicial, o primeiro contacto sério com o mundo real da atividade docente”. O fato de passar pelos diferentes ciclos permite-me uma maior vivência e uma consolidação de uma literacia desportiva adquirida maioritariamente em contexto teórico, e agora sim a sua aplicabilidade prática. Um exemplo simples passa pelo fato de lecionar conteúdos da mesma modalidade, mas em anos distintos, como o 5º ano ou a 6º ano. Em que a diferença de um ano parece pouco, no entanto requer uma adaptação enorme em termos de conteúdos técnicos, linguagem aplicada, postura durante a aula, entre outras. Uma enormidade de fatores e variáveis que são colocados à prova num regime em que existe espaço para errar e onde podemos ser corrigidos por um olhar exterior numa abordagem de crítica construtiva.

Este torna-se o momento/espço perfeito para a aquisição de constructos enquanto futuro profissional, num equilíbrio entre entusiasmo, proatividade, argumentação e confronto de ideias, aprendizagem e constante mutação à procura de um processo sistematizado e suficientemente consistente de prática de lecionação.

2. Revisão de Literatura

2.1 Capítulo 1 - A Educação Física em Portugal

Desafios à Educação Física em Portugal

A necessidade de uma sistematização de conhecimento teórico dos diferentes modelos de ensino-aprendizagem surge da inexistência de um suporte empírico “palpável”, capaz de fundamentar algumas lógicas no ensino da EF, uma vez que as suas linhas orientadoras perdem-se no ambíguo da sua vastidão. Esta revisão surge como fundamento e base aplicada ao longo deste estágio curricular. O desafio passa por apresentar modelos que explicam como conjugar conteúdos comuns, formas de lecionação, prática contínua, apreensão e compreensão do jogo na procura constante de um melhor aproveitamento da aula e de uma prática de lecionação mais efetiva.

A organização dos PNEF

O Plano Nacional para a Educação Física (PNEF) em vigor data de 2001, sendo que as modificações existentes anualmente andam em torno das Metas Curriculares para a Educação Física. Estes documentos foram concebidos na ausência de modelos teóricos vigentes, em que porventura com o avanço da investigação tenham-se tornado ultrapassados. Isto é, não seguiam propriamente nenhum dos modelos, ou sequência de aprendizagens, como os seguintes modelos apresentados nesta revisão de literatura.

Salientar a ideia-chave de que as atuais linhas orientadoras para o Ensino da Educação Física (PNEF) apesar de apresentarem boas ideias, a sua coerência e pertinência sobre algumas questões

fulcrais, perdem-se no ambíguo das suas lógicas ou ausência delas. Isto é, apresentam-se como uma boa alternativa aos diferentes contextos e escolas que o país possa ter, no entanto, muitas vezes as suas *guidelines* são tão amplas que perdem objetividade de como alcançar as metas para a EF.

A sua “versatilidade”, que é compreensiva, procura ir de encontro às capacidades de cada escola, das características de cada meio, e essa adaptabilidade em tudo é vantajosa. Ainda assim, como é desencadeado e interligado o currículo para cada modalidade acaba por ser bastante omissivo, e representativo das dificuldades que os alunos têm na compreensão/apreensão das diferentes modalidades. Seja na apreensão de conhecimentos da modalidade, competências motoras e coordenativas, seja na compreensão do jogo e das suas diferentes possibilidades de ação para o sucesso.

Finalidades, objetivos e metas dos PNEF

Segundo os autores Drummond & Pill, (2011, citado por Pill, S., Penney, D., & Swabey, K. (2012), defendem que a visão eclética na aquisição de literacia desportiva baseia-se no uso da EF como contributo de ideias e práticas desportivas para melhores constructos de uma sociedade, na ajuda na compreensão de determinados fenómenos, desportivos ou não, na sociedade onde vivem; saber as regras do jogo; a compreensão do jogo dentro e fora do desporto para usufruto próprio, entre outras. Ainda que, para mim a conquista do ensino esteja para além destes tópicos. Assim, no que diz respeito aos domínios técnicos, táticos, coordenativos e condicionais, verifica-se uma clara deficiência no seu desenvolvimento (Pill, S., et al., 2012). Aspetos que para mim, são tão ou mais importantes e que constituem uma aquisição de literacia desportiva mais completa, e que só assim realmente vão de encontro com as reais objetivos dos PNEF. Entre os quais estão também, o domínio técnico e tático sobre as diferentes modalidades, o grau de transferência da aprendizagem de umas modalidades para as outras, a transversalidade dos conhecimentos, uma tomada de decisão consciente para alcançar o sucesso com maior regularidade. Não só educar para hábitos de vida saudáveis, mas também potenciar e melhorar a qualidade de vida dos alunos em contexto de aula de EF. A aquisição de uma literacia desportiva é muito mais densa e específica do que o apresentado e que necessita de uma organização e planificação detalhada para ser o mais efetiva possível.

2.2 Capítulo 2 - Planificação como aspeto orientador

Modelos de Planificação - Modelo Tradicional ou Blocos, Modelo por Etapas e Modelo Misto

Existem três tipos de modelos de planificação, dos quais: modelo por Blocos ou Tradicional, modelo por Etapas e modelo Misto. Sendo que serão descritos os três, identificando as vantagens e desvantagens de cada um de acordo com alguns autores. No Modelo por Blocos, é lecionada uma matéria e posteriormente fecha-se uma sequência de aulas (bloco) e durante o ano essa modalidade não é novamente abordada. Os programas são elaborados na perspetiva de que a sua aplicação será uma simples sequência de ações de cada matéria em blocos sucessivos, concentrando em cada bloco a abordagem a cada matéria (Abreu, 2010). No Modelo por Etapas, Rosado (n.d) considera que uma etapa se traduz num período ou numa fase do

ano durante o qual se procura alcançar determinados objetivos, ou seja, as aquisições de uma etapa são objeto de atenção nas etapas seguintes que podem ser categorizadas como ciclos de revisão, de aperfeiçoamento ou de consolidação. Rosado (n.d) refere também que o Modelo Misto é essencialmente realizado por etapas, é ajustado ao “roulement” das instalações, com espaços monovalentes ou pouco polivalentes. Consiste em ter etapas mais definidas com pequenos blocos de um só desporto. Os mesmos conteúdos estão distribuídos pelas etapas, permitindo assim uma melhor distribuição do ensino-aprendizagem, contendo ciclos de revisão, consolidação e aplicação. No Modelo por Blocos, Rosado (n.d) considera que este “ajusta-se bem a competências que se aprendam/desenvolvam de forma concentrada (...), onde a dominante não seja a aquisição e retenção duradoura do aprendido”, enquanto o Modelo por Etapas “ajusta-se a aprendizagens que necessitem de alguma distribuição temporal, a aquisições fundamentais, a consolidar e a reter de forma relativamente permanente”. Por exemplo trabalhar conteúdos de diferentes modalidades, mas com objetivos comuns, ou seja, competências que são desenvolvidas no futebol que são comuns ao basquetebol, como as relações espaço-temporais, como o passe e desmarcação, e o passe e corte, respetivamente. Existe sempre um grau de transferência de uma modalidade para a outra, podendo ser assim trabalho diferentes modalidades numa só aula. Por exemplo a aplicação de uma defesa individual, tanto se trabalha numa modalidade como o basquetebol ou o andebol. Embora seja um aspeto “tático”, trata-se de uma compreensão transversal a qualquer uma das modalidades na compreensão do jogo como um todo. Desta forma existe a necessidade de reestruturação dos conteúdos programáticos com grau de transferência de uma matéria para a outra, de modo a que haja um volume maior de prática sequencial e que determinados conteúdos não sejam esquecidos. Ou com necessidade de serem novamente lembrados. Um dos tópicos iniciais desta revisão vai de encontro à utilização de um Modelo por Blocos ao invés, de um Modelo por Etapas ou Misto. A ideia que a possível lecionação de uma modalidade pode ser feita numa sequência de aulas, em que são trabalhados conteúdos técnicos, táticos ou coordenativos, que posteriormente não serão novamente abordados ao longo do ano, cria uma disrupção no que diz respeito à continuidade do processo de ensino-aprendizagem. No meu entender, a criação de uma planificação anual que assente sobre pressupostos que procurem trabalhar as capacidades técnicas, táticas, coordenativas e condicionais, que relacionem todas as modalidades entre si ao longo do ano, poderão ter consequências muito mais positivas para os objetivos da EF e para a compreensão do jogo, uma vez que parece ser esse um dos grandes objetivos do PNEF. Não descorando os princípios psicossociais, uma planificação que assente sobre variáveis de prática contínua, que visem a globalidade das aprendizagens de forma holística, com a abordagem de conteúdos comuns de modalidade para modalidade poderão trazer ao aluno uma conscientização das aprendizagens ao longo do seu percurso escolar em termos de EF.

De forma a se cumprir com um dos principais objetivos das Metas para EF: *“Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar: - consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras; - alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e*

sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.” (Finalidades do Programa de Educação Física), In CNAPEF.

Comparando com maior precisão estes dois modelos de planificação, precisamos referir primeiro que existem duas variáveis amplamente estudadas na EF e nas Ciências do Desporto com grande grau de transferência quando procuramos justificar algumas questões de potencial motor e de potencial de aprendizagem, que são a questão do volume e da intensidade da prática desportiva.

Breslin, G., Hodges, N. J., Steenson, A., & Williams, A. M. (2012) contrariam a ideia existente de uma grande quantidade de prática necessária para a aquisição de determinadas ações ou padrões técnicos. Ainda assim no meu entender, acredito, que quanto maior o volume de prática contínua na organização dos diferentes conteúdos, melhor para a aquisição de comportamentos e de competências na EF. As aulas de EF possibilitam uma grande oportunidade de ser fisicamente ativo e devemos ver nelas uma ocasião para potenciar uma prática com maior intensidade, que se torne essencial para a manutenção da saúde.

Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J. J., Hebestreit, H., & Kriemler, S. (2013), os conteúdos de uma aula de EF em tudo devem potenciar e contribuir para a atividade física moderada ou vigorosa do dia-a-dia dos alunos. Na minha opinião, uma planificação que assente sobre estes pressupostos pode vir a melhorar uma prática contínua de EF. Culminando com uma aprendizagem mais completa e respondendo às necessidades das atuais metas impostas pelo programa nacional de EF. Potenciando um maior volume de prática, uma maior intensidade nas aulas, e uma maior aprendizagem gradual e adaptada ao que se apresenta como um dos principais objetivos e metas da EF.

Para facilitar este processo torna-se necessário estruturar as progressões de cada modalidade e procurar relaciona-las entre si. Foi nesse sentido que para cada modalidade foi contruído um Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990), ao longo do primeiro ano do 2º ciclo de estudos. Por necessidade de adaptação dos MEC realizados à escola, alguns dos conteúdos tiveram de ser revistos, bem como adicionadas outras modalidades ao planeamento das aulas. O desafio para mim foi tornar exequível um documento de 90 páginas em algo bem mais prático de no máximo 10, e resumi-lo bastante à sua essência prática através das progressões “teóricas” idealizadas sobre as seguintes planificações. Consultar Anexos, páginas 72-88 (Planificação, 2.º Ciclo - 5.º Ano, e 6.ºano & Planificação, 3.º Ciclo - 9.º ano e Ensino Secundário - 11.º ano).

Pedagogia Linear vs. Pedagogia Não-Linear

Para Clemente (2012) o processo analítico como qualidade de ensino, tem vindo a ser cada vez mais debatido e analisado por novos modelos que se focam no processo de ensino no aluno. Isto é, evidenciam a necessidade de descrever a prática solicitando potenciar o trabalho do aluno na sua própria aprendizagem. Existem dois modelos que foram criados para contradizer alguns caminhos eventualmente nocivos à aprendizagem por intermédio de abordagens tradicionais de ensino que são: Pedagogia Linear Lee, M., Chow, J., Komar, J., Tan, C., & Button, C. (2014), e a Pedagogia

Não-Linear Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araujo, D. (2006). Clemente (2012) refere que estes dois modelos ecológicos prezam a plenitude do jogo em qualquer fase de aprendizagem e em cada função integrada são exequíveis em todas as modalidades ou práticas desportivas. O mesmo autor refere que os modelos ecológicos que consideram a plenitude do jogo em cada fase da aprendizagem e em cada função elaborada são possíveis de serem aplicados em qualquer modalidade ou atividade desportiva. As pedagogias tradicionais de aprendizagem motora envolvem instruções que são prescritivas, repetitivas e com muita ênfase na imitação da demonstração do exercício sempre com grande foco no modelo de critérios da técnica, denominado como Pedagogia Linear (Lee et al., 2014). A Pedagogia Não-Linear foca-se na manipulação de constrangimentos chave que formam limites e barreiras para o aluno explorar movimentos que se traduzem em soluções funcionais (Chow, 2009, citado por Lee et al., 2014).

Então podemos dizer que a PNL procura condicionar o aluno durante a aprendizagem de uma habilidade de maneira a que este seja obrigado a procurar várias soluções, haja variabilidade de movimentos e que o processo seja mais focado no movimento resultante (*outcome*) e não na forma ou padrão do movimento. Na prática, na PL procura-se que o aluno recrie um padrão de maneira exata, quanto mais parecido com o modelo, mais apto estará o aluno. Enquanto na PNL procura-se que o próprio procure soluções para os problemas que vão surgindo pelas condicionantes impostas pelo professor e desta maneira que desenvolva movimentos coordenados e funcionais.

Por vezes o método Linear pode ser mais eficaz a curto prazo (Lee et al., 2014), mas observando os benefícios ao nível de *transfer*, para as futuras aprendizagens de outras habilidades, conclui-se que o método PNL é com certeza mais vantajoso no processo de formação dos alunos a longo prazo.

Segundo Lee et al., (2014), prende-se com o facto de a PNL indicar a presença de degenerência. Isto é, diferentes formas de atingir o mesmo *outcome*. Permitindo aos professores de EF desenvolver a lecionação de um maior número de habilidades motoras possíveis, o que ao mesmo tempo permite uma futura aprendizagem de qualquer habilidade motora de forma muito mais rápida.

Breslin et al., (2012) comparou os resultados de uma prática variada com uma prática constante. O estudo teve como objetivo tentar perceber se um grupo que praticou 300 lançamentos de diferentes distâncias no basquetebol (prática variada) obtinha melhores ou piores resultados comparando com o grupo que lançou as mesmas 300 vezes, mas sempre à distância do lance livre do basquetebol (prática constante). Os resultados mostram-nos que ambos os grupos melhoraram significativamente a sua precisão na distância do lance livre não havendo diferenças significativas entre os grupos, apesar do grupo da prática constante ter treinado 5 vezes mais nesta distância. Os autores referem que “na literatura existe evidências que a prática constante resulta numa *performance* menos precisa e estável num movimento singular que do que uma prática variada, para além de existir uma transferência muito pobre para movimentos não praticados”.

Shea & Kohl (1990), citado por Breslin et al., (2012) suporta a teoria de que a variabilidade na prática pressupõe uma transferência para movimentos não praticados. Apesar do que a literatura mostra, nos resultados de Breslin et al., (2012) o grupo de prática constante também melhorou

significativamente nas diferentes distâncias em que foi testado, apesar de ter treinado apenas numa distância, sendo que não se verificou diferenças entre os grupos. Os autores referem que o facto de não ter existido diferenças significativas positiva na retenção no grupo de prática variada, comparando com o grupo constante. Poderá ser devido ao facto de que o treino distribui-se em blocos (20 lançamentos na distância 1, +20 na distância 2, etc.) uma vez que não existiu aleatoriedade na ordem das tarefas praticadas.

Segundo Kantak et al., (2010) e Lee et al., (1985), citado por Breslin et al., (2012) referem que “a prática de um número de variações das tarefas numa ordem aleatória resulta numa melhor retenção e *transfer* do que a prática do mesmo número de variações da tarefa numa ordem por blocos”. Noutro estudo experimental realizado por Lee et al., (2014), procurou-se fazer uma análise qualitativa e quantitativa em alunas de 9 e 10 anos de idade. O objetivo era devolver uma bola de ténis com a pancada de direita (*forehand*), por cima da rede, para locais pré-definidos. Sendo que estas raparigas eram iniciantes no ténis ou noutras modalidades de raquetes. A amostra foi testada antes da intervenção, logo após à intervenção e 4 semanas após à intervenção (teste de retenção). Existiam 2 grupos, um grupo em que o treino/intervenção (4 semanas) foi aplicado sob uma Pedagogia Linear (PL) e o outro grupo sob uma Pedagogia Não Linear (PNL). Os constrangimentos para a manipulação da tarefa no grupo PNL consistia no tamanho da rede, área do alvo, tamanho do campo e regras para atingir metas específicas do exercício, sendo que para além da manipulação das tarefas os feedbacks tinham o foco no resultado no movimento, como por exemplo, “acerta na bola com a forma de um arco-íris” ou “acerta para a parte de trás do campo”. Devido a estas condicionantes os autores procuraram também promover uma variabilidade funcional a partir do uso de diferentes bolas e raquetes. No grupo PL, procurou-se que as alunas aprendessem um movimento padrão conforme um modelo, negligenciando a oportunidade para explorar, sendo sempre à base de exercícios muito repetitivos. Os feedbacks eram focados nos aspetos técnicos do movimento assim como a sua ordem, como por exemplo, 1) Preparação: “Aperto de mão com a raquete, raquete na frente e pés lado-a-lado”, etc. Foi avaliado a performance, a partir de um teste com alvos no campo adversário (alvo singular e multialvos), a forma do movimento a partir de uma análise qualitativa e depois comparando com o modelo alvo e o padrão de movimentos, a partir de uma representação 3D. Ambos os grupos melhoraram significativamente no teste de performance, tanto no pré para o pós-teste como no pré para teste de retenção e não existiram diferenças significativas entre grupos, tanto no alvo singular como nos multialvos. Em relação à análise qualitativa do movimento durante a pancada de direita, para o alvo singular, ambos os grupos melhoraram significativamente, tanto no pré-pós teste como no teste pré-retenção, mas o grupo da PL conseguiu maiores ganhos do que o grupo da PNL. Para os multialvos, apenas houve melhorias no grupo da PL, tanto no pré-pós teste como no pré-retenção teste, sendo que houve um decréscimo significativo no teste de retenção comparando com o pós-teste. Em relação ao padrão do movimento, os autores verificaram que o grupo da PL mostrou no pós-teste um padrão bastante uniforme entre todos os participantes enquanto no grupo da PNL, no pós-teste, não existiu essa consistência pois mostravam maior variabilidade entre participantes. No teste de retenção, no grupo da PL observou-se uma

mudança drástica sendo que agora existia bastante variabilidade, sendo que o grupo da PNL manteve a sua variabilidade que mostrou no pós-teste. Apesar da predição principal dos autores não ter sido atingida, a PNL mostra melhores resultados do que a PL. Os autores referem que o estudo mostrou que os praticantes não necessitam de cumprir os requisitos do modelo padrão para serem bem-sucedidos. Uma das principais causas que os autores referem para os resultados não irem diretamente de acordo com a literatura é que talvez 4 semanas de treino seja pouco tempo para alunas de 10 anos conseguirem explorar melhor movimentos funcionais e mais individuais. A variação ao modelo padrão da PNL que foi demonstrada no padrão de movimento, através da representação 3D, pode mostrar a individualidade de cada praticante durante a pancada de direita no ténis, sendo que tal só é possível devido à oportunidade que as alunas tiveram para explorar. Estes resultados também mostram claramente uma maior degenerência, neste grupo (PNL). Referir também que o padrão de movimento da PL no teste de retenção mostrou uma mudança drástica do pós-teste sendo que o movimento afastou-se do modelo padrão. Os autores justificam esta mudança devido a uma possível adaptação de cada praticante com o objetivo de atingir um padrão de movimento mais confortável e individual. Surgem então os seguintes modelos da PNL.

Conceito de Transferência

A transferência ocorre quando conhecimentos ou habilidades previamente adquiridas afetam a forma como os novos conhecimentos ou habilidades são aprendidos ou realizados (Cormier e Hagma, 1987, citado por Oliveira, 2010). Na realidade, “sem a possibilidade de transferência, os modelos horizontais de ensino perdem o sentido” (García López, 2004, citado por Oliveira, 2010).

2.3 Capítulo 3 - Modelos de Ensino/Aprendizagem

Teaching Games for Understanding - TGfU

O modelo Teaching Games for Understanding (TGfU), Bunker & Thorpe (1982 citado por Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J., Davids, K., & Moy, B. (2015)), surge através de uma observação feita pelos autores em que aparece como resposta ao fato dos alunos terminarem a escola sem conhecer a modalidade e sem saber como a praticar, sendo que esta supostamente é lecionada e aprendida na EF. Segundo os autores, muitas vezes os alunos demonstram uma falta de conhecimento e de proficiência sobre padrões coordenativos necessários para uma prática efetiva da modalidade. Não descorando a necessidade de trabalho coordenativo, o foco na reprodução de determinados padrões deve ser mantido, no entanto posteriormente esse tipo de exercício não responde à necessidade contextual. Um bom modelo de ensino-aprendizagem deve conter um currículo que respeite um ciclo sequencial de ensino reposicionado para o desenvolvimento do jogo relacionado com a tomada de decisão como forma fundamental de aprendizagem que irá facilitar a participação no jogo. Ao invés do ensino de técnicas sofisticadas de determinados movimentos ou técnicas trabalhadas em contexto fechado. A forma como o TGfU é enfatizado no método transmissão do conhecimento e da instrução passa pela forma como a informação é dada e o questionamento que o aluno é submetido mediante o exercício de jogo reduzido apresentado. Jogadores “pensantes” tornou-se o objetivo do ensino e da aprendizagem do desporto (Den Duyn, 1997 citado por Pill, S. et al., 2012). Por exemplo, num exercício de posse de bola de basquetebol,

o aluno é questionado durante o exercício do porquê de ter tomado a decisão de passar para aquele colega, que outras linhas de passe têm como possibilidade de ação, qual das linhas de passe são mais benéficas para a concretização do sucesso do exercício, que tipo de passe é mais benéfico, se passe picado, de ombro, etc. O porquê e o como é sempre exacerbado no momento da decisão, seja no erro, ou no sucesso.



Figura 1 - Adaptado de Renshaw et al (2015): The TGfU model (Bunker and Thorpe 1982).

Tactical Games Approach - TGA

Uma das críticas feitas ao modelo de TGfU coexistia com o fato da aprendizagem centrada no aluno posteriormente relacionar-se com a necessidade de uma consciência tática em relação à modalidade abordada, Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2013). No entanto, apesar de este guiar durante muitos anos muitos profissionais de EF, não era capaz de responder à orientação prática do mesmo. E surge então um modelo que tem por base os aspectos táticos do jogo, exacerbando assim o principal foco do jogo no processo de ensino-aprendizagem. A abordagem oferece-nos um conjunto de níveis de complexidade tática que pode variar de jogo para jogo. É considerado o problema tático para o desenrolar de toda a abordagem, seja na lecionação de um plano de aula ou de uma unidade didática. Alguns dos aspectos levantados sobre este modelo, vão de encontro à transferibilidade entre modalidades que sustenta o ensino através desta abordagem. Se os alunos transferirem a aprendizagem em termos de domínio cognitivo de uma modalidade para outra, será então interessante capitalizar essas semelhanças no ensino de determinados objetivos táticos do jogo entre modalidades. O recurso aos jogos reduzidos permite ao professor estabelecer metas de ensino como forma de particularizar determinados momentos do jogo, exacerbando assim as características que tenciona trabalhar. Técnicas como o “congelamento do jogo”, permitem ao professor em determinado momento do exercício, parar o exercício, questionar o aluno sobre a razão de determinada decisão, mostrando então sobre os princípios táticos que outra opção poderia tomar, e das quais, a mais benéfica para o alcançar do sucesso na tarefa. Outra forma de transmissão dessa percepção/compreensão aos alunos, é através da reconstrução do momento capaz de

identificar o que aconteceu no momento e demonstrar a forma apropriada para a execução do objetivo, ou criticar a forma como o executou. Muitas das vezes nem existe a necessidade de recriar todo o momento, mas sim fazê-lo jogar desde o momento do (congelamento), procurando optar pela opção mais viável para o sucesso. O professor procura assim encorajar sempre à tomada de decisão, Mitchell, S. et al., (2013). Por exemplo, as modalidades são abordadas e conjugadas em função das suas semelhanças táticas. Aspectos táticos como a defesa zona são transversais em quaisquer das modalidades de desportos coletivos, a equipa preocupa-se em defender zonas, criando zonas de pressão em que cada jogador é responsável quando a ocupa de forma a recuperar a posse de bola e sair novamente em ataque organizado. Uma defesa zona, tanto se aplica ao basquetebol, ao andebol ou ao futebol. São princípios transversais a cada uma das modalidades, sendo assim possível um ensino da modalidade em função de princípios táticos.

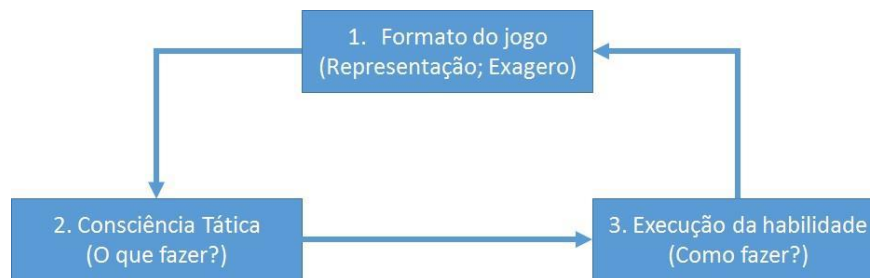


Figura 2 - Adaptado de Mitchell, S., Oslin, J., Griffin, L. (2013) “A tactical approach to games teaching”.

Constrain Led-Approach - CLA

Modelos vigentes como o CLA assentam sobre pressupostos da PNL. Trata-se de uma dinâmica de sistema ecológico centrado nas mútuas relações que surgem das interações entre cada indivíduo e a performance do ambiente. As soluções para os problemas são apresentadas num processo de descoberta guiada por um conjunto de constrangimentos, em que a aquisição do padrão motor surge de forma inerente a uma auto-organização dos processos, Renshaw et al., (2015). As ações tornam-se adquiridas como forma de resposta aos diferentes ambientes a que os alunos são expostos, regulados por ações específicas através da sua dependência contextual. A copulação da percepção da ação, a presença constante de um contexto representativo, a manipulação dos constrangimentos através da tarefa, do ambiente ou do indivíduo, a variabilidade dos contextos ou foco atencional sobre as diferentes possibilidades de ação, promovem uma estrutura pedagógica completa no que diz respeito ao desenho prático da sua aplicação em contexto de EF. Neste caso, a importância está na manipulação de variáveis do exercício (i.e nº de toques na bola, nº de balizas, nº bolas, espaço, distâncias entre jogadores) que façam com que o mesmo chegue ao objetivo final. Por exemplo, no futsal, se o professor procura trabalhar princípios como a profundidade e largura, pode trabalhar isso através da colocação de apoios de fundo, em que para a equipa finalizar a bola terá sempre de passar pelo apoio fundo. Desta forma o professor procura dar um estímulo ao jogo reduzido através da manipulação do exercício. Quanto melhor o professor dominar estas variáveis,

melhor a manipulação do exercício e compreensão do jogo por parte dos alunos Renshaw et al., (2015).



Figura 3 - Adaptado de Renshaw et al., (2015): “NLP and its key pedagogical principles. CLA is embedded within the model (adapted from Chow 2013).”

A principal característica que dá foco ao modelo de CLA é fomentada através da procura e utilização da informação na regulação do processo ensino-aprendizagem. Os comportamentos dos alunos na EF e dos contextos de ensino precisam de ser desafiados através de manipulações da interação entre diferentes constrangimentos. A utilização de diferentes possibilidades de ação torna o ambiente de *performance* estruturado por “convites à ação”, isto é, estímulos que promovam os comportamentos desejados na copulação/perceção-ação. Em contraste com a abordagem TGfU, a perceção precede sempre uma tomada de decisão, que precede posteriormente a ação. O objetivo de uma pedagogia através da abordagem do CLA é a criação de um leque de possibilidades de ação ou oportunidades que cada indivíduo possa aprender para alcançar os seus objetivos. A grande diferença entre estes dois modelos reside em que o TGfU foi desenvolvido na “prática, por praticantes”, sendo que os seus pilares teóricos são orientados por uma prática de ensino, diretamente utilizado na EF e no ensino de jogos às crianças. Por outro lado, o modelo de CLA é baseado em trabalhos com estruturas teóricas capazes de explicar o ser humano como um ser complexo, adaptativo e dinâmico ao ponto de se relacionar o indivíduo com o ambiente num sistema em constante mutação. A abordagem do modelo CLA permite uma aplicação global aos diferentes tipos de adaptações comportamentais de quem os aplica, tanto em áreas como a saúde, o exercício, atividade física, performance desportiva, treino ou lecionação.

A diversidade de modelos apresentados mostra a importância de uma análise aprovada às diferentes abordagens possíveis em contexto escolar do ensino da EF. A tendência globalizante atual destes modelos de ensino apresenta-se no desenvolvimento das diferentes particularidades de cada um deles, com diferentes enfoques, mas com objetivos comuns. A grande crítica é feita no momento da formação dos atuais e dos futuros professores EF, uma vez que a formação dos mesmos pode não ter sido dada sobre estes pressupostos, onde a lecionação das modalidades passa por uma simples aplicação de um bloco de aulas fragmentas, com exercícios “soltos” e sem progressão, onde

grande parte das vezes o professor não sabe o resultado de determinado estímulo ou nem da manipulação de determinados constrangimentos. Uma alternativa ao domínio destas matérias, será a possibilidade de instaurar estes modelos no currículo pedagógico universitário, com uma maior abordagem e demanda prática do que são estes modelos.

Com esta revisão, permite-me afirmar que ao longo da formação de um professor é crucial a abordagem destes diferentes modelos, bem como um conhecimento afincado e um domínio forte sobre cada modalidade. Em termos técnicos, táticos e coordenativos, psicológicos ou sociais. Só assim a passagem do conhecimento ao aluno pode ser feita em toda a sua plenitude. A reforma pedagógica no ensino da EF, deve ser feita ao nível do currículo escolar, bem como do currículo universitário na preparação dos novos professores, dando a conhecer estes diferentes modelos pedagógicos, quais os seus princípios teóricos, a sua evidência científica e a sua aplicabilidade prática.

3. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1 Infraestruturas e Recursos humanos

3.1.1 Infraestruturas

Relativamente aos recursos espaciais a escola possui biblioteca, salas de estudo, ludoteca, vários laboratórios (física, química, biologia, vídeo, som/radio, línguas e informática), sanitários, refeitório, bufete/bar, auditório, sala multimédia, departamentos para cada uma das disciplinas, salas de reuniões, enfermaria e o departamento psicopedagógico.

3.1.2 Recursos Humanos

A comunidade educativa da escola compreende: pessoal docente; pessoal não docente; equipa de saúde escolar e alunos. Assim sendo no que respeita à constituição do pessoal docente, a escola conta com a colaboração de cerca de 54 professores do quadro de nomeação definitiva; 1 professor estagiário. Relativamente ao pessoal não docente, 6 psicólogos educacionais, 15 assistente técnicos e 23 assistentes operacionais. Exercendo funções na equipa da saúde escolar, conta com 1 enfermeiro. Por último, a comunidade discente comporta um total de 1000 alunos distribuídos pelos diferentes ciclos⁶.

3.1.3 Infraestruturas e Materiais afetos à Educação Física

No âmbito da disciplina de Educação Física, contam com um pavilhão polidesportivo (destinado exclusivamente à lecionação de modalidades indoor, sendo que se encontra dividido em ½ campo nascente e ½ campo poente), um campo polidesportivo exterior, denominado “campo de rugby”, no entanto são desenvolvidos inúmeros desportos coletivos. Uma caixa de salto com um campo anexo polidesportivo com balizas. Um segundo campo polidesportivo com relva sintética, anexo ao pré-escolar. Um court de ténis, um campo anexo ao court de ténis com duas balizas mais

⁶Dados facultados pela Secretária Pedagógica St. Peter's International School.

duas tabelas de basquetebol 3x3. Duas salas polimáticas com espelho. Uma sala com tapetes, denominada “sala de judo”. Consultar Anexos página 96.

Em contexto de aula de Educação Física encontravam-se ao dispor para cada modalidade, os seguintes recursos materiais apresentados na Tabela 1. Por se tratar de um documento algo extenso, encontra-se remetido para os Anexos, páginas 96-99.

3.2 Caracterização Geral das Turmas

A amostra do grupo de estágio foi composta por quatro turmas, duas turmas de 2.ºCEB (um 5º ano e um 6º ano), uma de 3.ºCEB (9º ano) e uma pertencente ao Ensino Secundário (11º ano). Por serem alguns documentos com alto teor gráfico, foram remetidos para anexo. Consultar Anexos, páginas 100-107.

3.2.1 Turma 5ºA

A turma do 5ºA é constituída 23 alunos, dos quais 14 pertencem ao género feminino e 9 do género masculino. As idades situam-se entre os 9 e os 10 anos, sendo a média das mesmas de 9,78 anos. Esta turma caracteriza-se por ter um bom comportamento e com bastante aptidão para a aquisição e desenvolvimento de práticas motoras. Apresenta alguns alunos com capacidades de base mais desenvolvidas que outros, no entanto pode-se considerar uma turma homogénea em termos motores. Trata-se de uma transição de ciclo, ainda assim já trazem algumas rotinas adquiridas do 1º ciclo. Em termos de formação de filas, acatar ordens, juntar para ouvir a informação de aula, facilitando assim a passagem de informação. Tem algumas dificuldades ao nível da gestão de conflitos uma vez não ter ainda a maturidade suficiente para conseguir discernir momentos de derrota durante a competição. Não revelam problemas de relacionamento entre alunos. A turma demonstra alguns momentos de dispersão, mas nada de relevante, inclusivamente característico da faixa etária em questão. A turma tem uma aluna, Joana Pires, com necessidades educativas especiais, referenciada e acompanhada de um plano educativo individualizado. Ainda assim completamente integrada na turma com as devidas alterações e preocupações no plano de aula de Educação Física. Dentro do plano de estudos apresentado (consultar Anexos, pág. 72 a 75), procura-se um desenvolvimento de todas as capacidades condicionais de forma ampla e alargada, bem como a aquisição de competências e valores morais através do desporto. Sendo uma transição de ciclo, o 5º ano apresenta-se como um ano de iniciação a determinadas modalidades e uma passagem de conteúdos mais simples a conteúdos de maior complexidade. No entanto, o primeiro período consistiu essencialmente na aquisição de capacidades de base, de contacto com novas modalidades, e ganhos de literacia desportiva. Desta forma o primeiro período debruçou-se essencialmente sobre os jogos pré-desportivos e atletismo, e nos seguintes, segundo e terceiro período as modalidades em questão. Enquadram-se assim as aulas referentes aos Jogos Pré-Desportivos como “atividades alternativas”⁷.

⁷ Dados recolhidos através da Ficha Biográfica do Aluno.

3.2.2 Turma 6ºB

A turma do 6º B ano, é constituída por 23 alunos, dos quais 9 pertencem ao género feminino e 14 ao género masculino. As idades situam-se entre os 10 e os 12 anos, sendo a média das mesmas de 10,43 anos. A turma caracteriza-se com um comportamento Bom, ainda assim com perfis de alunos muito próprios, no que diz respeito a alunos com traços mais vincados de liderança e influencias mais austeras perante a restante turma. O facto de se tratar da direção de turma que acompanhei, a perceção comportamental que tenho perante estes alunos é completamente diferente uma vez que me é possível compreender dinâmicas internas e externas ao que é o contexto escolar. Em termos motores, é uma turma com bastante potencial, rotinas adquiridas, no entanto de gestão e organização mais musculada. Alunos que trazem bastantes questões “extra escola” por resolver, que acabam por se refletir enquanto contexto de educação física, com atitudes menos positivas durante a prática desportiva, que naturalmente se torna mais exacerbada dado o contexto. Sendo necessária uma postura de professor mais ríspida perante a turma. É uma turma com cinco alunos com plano educativo individual, o que requer um acompanhamento por parte da direção de turma bastante próximo e regular de forma a aferir as melhorias ou retrocessos de cada um. Em termos de Educação Física, a turma procura cumprir a planificação anual, na aquisição e consolidação de conteúdos transatos⁸.

3.2.3 Turma 9ºD

A turma do 9º D, é constituída por 24 alunos dos quais 12 pertencem ao género feminino e 12 ao género masculino. As idades situam-se entre os 13 e 15 anos, sendo a média das mesmas é de 13,75 anos. Caracteriza-se como uma turma de comportamento Excelente e com bastante recetividade às tarefas propostas. Pelo facto de se tratar de alguém externo a assumir a turma, os alunos demonstram grande empenho em todas atividades propostas quando em comparação com as turmas de 2º ciclo, assumindo com bastante respeito e cooperação o trabalho desenvolvido, também característico de uma faixa etária superior. Referir que nesta idade os alunos atravessam uma fase de puberdade e de alterações a nível morfológico, fisiológico e hormonal exacerbado, o que é algo característico desta faixa etária e a ter em conta. São alunos com algum potencial motor, não muito evoluídos em termos coordenativos, no entanto, bons em termos de tomada de decisão. Turma muito empenhada e trabalhadora, com muita margem de progressão tanto a nível individual como coletivo. Em termos organizacionais, são uma turma de fácil gestão, sem necessidade de intervenção em termos de resolução de conflitos e bastante autónomos. Dentro da planificação anual procura-se cumprir com plano de estudos com um grau de complexidade superior no tipo de exercícios desenvolvidos em comparação com o ciclo anterior, e de preparação para o ciclo seguinte⁹.

⁸ Dados recolhidos através da Ficha Biográfica do Aluno e Historial de Avaliação do ano transato.

⁹ Dados recolhidos através da Ficha Biográfica do Aluno e Historial de Avaliação do ano transato.

3.2.4 Turma 11°C

A turma do 11°C, é constituída por 22 alunos, dos quais 7 pertencem ao género feminino e 15 ao género masculino. As idades situam-se entre os 15 e os 17 anos, sendo a média das mesmas de 15,77 anos. Caracteriza-se como uma turma de comportamento Muito Bom e com bastante recetividade às tarefas propostas. Este ciclo caracteriza-se também por outra maturidade, assim sendo, a turma apresenta grande recetividade em relação às tarefas propostas. Por ser alguém externo ao colégio a assumir a aula provocou inicialmente alguma surpresa na turma. O que teve um fator bastante positivo pelo facto de trazer à turma um conjunto de dinâmicas e exercícios novos, diferentes do que normalmente estavam habituados. Utilizadas algumas rotinas já adquiridas, mas também adicionando um novo conjunto de ferramentas às quais os alunos não estavam familiarizados. Em termos motores é uma turma com um bom nível, tendo esta vários alunos que praticam, ou praticaram atividades desportivas durante um período contínuo revelando assim boas capacidades motores e coordenativas. Em termos de tomada de decisão são uma turma com potencial, no entanto necessita de ser estimulada nesse sentido. Em termos organizacionais, são uma turma de fácil gestão, sem necessidade de intervenção no que diz respeito à gestão de conflitos. Revelam maturidade e capazes de resolver problemas sem intervenção do professor. Estão bastante rotinados o que tornou mais fácil a minha lecionação e a transmissão de conhecimentos, quando em comparação com ciclos anteriores. Os tempos de pausa ou de transição entre exercícios tornam-se os mais reduzidos nesta turma dada a maturidade e respeito que esta turma revela¹⁰.

4. 2º Ciclo do Ensino Básico

4.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma

Os principais fundamentos aplicados neste plano anual de turma estão em consonância com a revisão de literatura apresentada anteriormente, bem como nas principais linhas orientadoras criadas pela instituição presentes no documento, Planificação Anual, 5º e 6º ano, Anexos páginas 3-12. Procurei seguir o modelo adotado pela instituição, conjugando os objetivos de cada ciclo aos modelos de ensino-aprendizagem apresentados anteriormente. Sobre a orientação do professor Artur, dividi o primeiro período numa etapa de aprendizagem e desenvolvimento, integrando apenas o atletismo e os jogos pré-desportivos. Trabalhando princípios básicos de ações coordenativas e técnicas, como o passe/receção, o remate, o drible, essencialmente nos desportos coletivos, transversalmente a todas as modalidades. Já em termos de desportos individuais, utilizei o atletismo, para atingir a mesma etapa, mas objetivos com enfoque técnico, como por exemplo padrões de corrida, deslocamentos e equilíbrios com maior complexidade.

O atual modelo de ensino da instituição assenta sobre uma planificação por etapas, isto é, existe um período de tempo ao longo do ano no qual se procura atingir determinados objetivos, dentro do leque de objetivos estipulados neste caso no 2.º CEB. A distribuição dos conteúdos em

¹⁰ Dados recolhidos através da Ficha Biográfica do Aluno e Historial de Avaliação do ano transato.

alargamento temporal, mexendo com a polivalência dos espaços. Não existe uma prática concentrada de uma modalidade, mas sim, um conjunto de aprendizagens transversais de modalidade para modalidade, essencialmente motoras (técnicas, táticas e coordenativas), tendencialmente e sequencialmente planeadas. Existiu uma hierarquização de objetivos e quais os prioritários de turma para turma, após uma avaliação inicial, onde essencialmente se procura uma maior retenção sobre os aspetos básicos desta faixa etária. Com a aplicação de aulas politemáticas, a unidade didática tinha por base um conjunto de aulas semelhantes, com os mesmos conteúdos ou com a mesma função didática. Por exemplo a avaliação inicial é feita sobre praticamente todas as matérias desportivas e avaliação da condição física. A divisão das modalidades foi feita em conjugação com o espaço com qual estava afeto no *rollement*. No entanto, não teria de ser obrigatoriamente trabalhada a modalidade afeta ao espaço. Por exemplo, algumas vezes estava no campo de futebol, mas foi possível trabalhar andebol, desde que os objetivos da sessão fossem de encontro à etapa referida. Por exemplo se o trabalho era de passe/receção, mantinha-se o objetivo da etapa na sessão, mas com outra modalidade.

4.2 Planeamento

Após conversações com o meu orientador deste ciclo, ficou estabelecida algumas linhas orientadoras, em que, cada modalidade deveria ter aproximadamente 10-15 aulas lecionadas, e que essa distribuição seria feita em função de cada rotação em função dos espaços físicos do colégio. Que o primeiro período seria dedicado essencialmente ao atletismo e aos JPD, e que nos restantes períodos abordar-se-ia as restantes modalidades de forma mais específica, sempre respeitando a etapa em questão. À medida que o ano avançava, e se verificava evolução nos alunos, o grau de complexidade dos exercícios aumentava, ou caso necessário diminuía. Por exemplo, passava-se de situações de contexto analítico, do aluno com bola, sem oposição, com ações essencialmente técnica, e passava-se para situações de superioridade numérica, mas sempre com enfoque no sucesso da tarefa, para que estes se encontrassem motivados para atividade. Em termos de desportivos individuais, por exemplo, depois de consolidadas as pegadas no badminton, os batimentos simples, como o lob, dentro desta etapa, de aprendizagem, passava-se de um jogo cooperativo, a um jogo competitivo. Se assim o grupo e as suas aprendizagens o permitisse.

Em termos de planificação de planificação anual, procurei um encadeamento constante de uma modalidade para outra. Com o avançar do ano, se numa aula tínhamos basquetebol e andebol, ambas abordavam os mesmos conteúdos, permitindo-me uma aula politemática mas com os mesmos objetivos da etapa. Por exemplo se existia na planificação de aula, um exercício de finalização sem oposição no andebol ou de 3x3, acontecia também o mesmo na estação do futebol e vice-versa. Mediante o espaço em causa, as modalidades eram abordadas com uma frequência muito maior ao longo do ano, do que propriamente fecha-las num bloco em que eram abordadas uma vez, em que não eram novamente abordadas. Com rotações de duas em duas semanas, para manter a coesão nas aprendizagens. Ou eram abordadas as mesmas modalidades com diferentes conteúdos, ou eram abordadas modalidades diferentes com os mesmos conteúdos. Garantindo a transversalidade das aprendizagens de uma aula para a outra. Muitas vezes a aula seguinte era uma continuidade da

anterior, tentando respeitar os índices de complexidade. Por exemplo, se estávamos a trabalhar situações de finalização, porventura começávamos com ações técnicas mais simples, como o remate em apoio ou suspensão sem oposição e partir daí, aumentava a complexidade do exercício, ou 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 e sucessivamente. A procura deste sucesso estava ligada com a manipulação dos constrangimentos, abordada anteriormente. Por exemplo em situações semelhantes referidas anteriormente, os defesas primeiramente eram colocados sobre uma linha, em que apenas se podiam deslocar sobre essa linha. Posteriormente, podiam-se deslocar fora da linha, mas com as mãos atrás das costas. Ou por exemplo, apenas podiam intersestar e não podiam roubar. Neste caso beneficia a ação do atacante, bem como a ação de contenção do defesa. Em termos de desportos individuais, por exemplo no uso no atletismo, para aquisição de padrões coordenativos de *skipping*, foram utilizadas escadas de coordenação, pliometria com alternância de apoios, ou segmentos ritmados entre apoios. O enfoque estava muito mais no constrangimento da tarefa ou do ambiente, do que propriamente no *feedback* prescritivo do colocar o pé de certa forma para desempenhar com sucesso o pedido. Por exemplo no badminton, após apreendidos alguns conhecimentos básicos, como a pega correta da raquete, e os deslocamentos, foi possível começar a pedir aos alunos para que fizessem o batimento para o uma zona do campo, com objetivo de bater, mas bater com uma intencionalidade e com uma tomada de decisão consciente.

Em relação ao plano de aula em si, era constituída por uma fase de aquecimento, que poderia ser específico ou não, ainda que grande parte das vezes se procura-se desde logo alguma continuidade para o exercício seguinte¹¹. Uma fase fundamental, com base nos conteúdos pré-estabelecidos na planificação anual, e uma fase de retorno à calma. Por regra, partia-se de uma menor complexidade para maior, e isto verificou-se ainda mais de período para período. Um aumento da complexidade nos exercícios, nas relações de oposição, na redução do trabalho cooperativo e no aumento do competitivo, obviamente dentro dos objetivos para esta faixa etária.

¹¹ Planeamento anual, anexos, páginas 111-116.

4.3 Avaliação

Entenda-se como processo de Avaliação, os diversos momentos em que se procura aferir o estado da aprendizagem e a capacidade de retenção e compreensão das temáticas e conteúdos abordados, aquisições motoras, questões de atitudes e valores e aspetos comportamentais. Segundo Diniz, J., & Amaral, S. C. F. (2009) existem várias formas de avaliação em EF, tem destaque para a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa, pois são através delas que contribuímos para os diferentes tipos de decisões no processo de avaliação.

Avaliação Diagnóstico - é apresentada como uma avaliação primária que permite apresentar e qualificar o aluno e a turma, de forma a se aferir um ponto de partida para a planificação e desenvolvimento dos conteúdos adaptado às necessidades das aprendizagens de cada um. Fornece ao professor informações úteis como ponto inicial de uma planificação, (SANT'ANNA, 1995).

Avaliação Formativa - é a principal modalidade de avaliação do Ensino Básico e informa sobre a qualidade do processo educativo e da aprendizagem, bem como sobre o estado de cumprimento estabelecido. Este motivo levou-me a adotar critérios de êxito, definidos por mim conjuntamente com o meu orientador em cada aula, como forma de reajustamento das tarefas aos alunos e descobrir as estratégias que lhes permitam ultrapassar essas dificuldades (SANT'ANNA, 1995).

Avaliação Sumativa - tem como caracter o balanço final de cada período. Intervém após um conjunto de tarefas de aprendizagem que constituem um todo; visa classificar os alunos em relação ao seu processo evolutivo considerando a classificação através de parâmetros individuais e grupais de uma determinada turma, e ainda identificar quando os alunos não corresponderam a um percentual dentro do aprendizado, cujas habilidades não foram aprendidas, e deve ocorrer uma retomada para se obter novos resultados (SANT'ANNA, 1995).

A avaliação no 2º Ciclo do Ensino Básico está dividida em quatro grandes áreas com diferentes pesos na ponderação do que é a nota final, das quais¹²:

1. Atividades Físicas - 70% - subdivididas em Situação de Jogo (25%), Exercício Critério (25%), Atitudes em Oposição (7,5%), Atitudes em Cooperação (7,5%) e Progressão (5%);
2. Conhecimentos - 10% - aplicados em projetos, trabalhos de grupo ou individuais ou relatórios;
3. Aptidão Física - 10% - subdivididos em Aptidão Aeróbia (2%), Força de Membros Superiores (2%), Força Abdominal (2%), Flexibilidade (2%) e Velocidade (2%);

¹² Parâmetros de avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física e aprovados em Conselho Pedagógico.

Comportamento - 10% - representam o comportamento em aula, atitudes e valores durante o decorrer do normal funcionamento da aula.

Este modelo de avaliação permite uma aferição equilibrada de todos os parâmetros, avaliando o aluno como um todo com maior enfoque nas atividades físicas, ainda que nestes ciclos exista um peso de 10% referente ao comportamento, atitudes e postura em aula. Penso que este valor justifica-se bem face ao objetivo e latente importância deste tipo de questão nestas faixas etárias. O único parâmetro que penso poder ter um pouco mais de relevância, de forma a ir de encontro às metas enunciadas pelo CNAPEF, seria a aptidão física. Uma vez existindo um peso maior sobre este na avaliação, representaria para os alunos a necessidade de uma melhoria constante e contínua na prática das aulas com maior afinco na procura de estilo de vida mais saudável. Maior peso na avaliação, maior enfoque nos alunos, maior dedicação a esta questão.

Ainda na área da avaliação dos conhecimentos, foi proposto pela escola um modelo de projeto junto dos diretores de turma que dotasse os alunos de ferramentas de pesquisa, organização de conteúdos, formatação escrita e apresentação oral adaptado a cada ciclo e a cada ano, denominado *Research Project*. Neste caso como a minha direção de turma era o 6.º ano, B, e os alunos desenvolveram um tema à sua escolha dentro da área da EF e Desporto. Foi possível então contemplar este trabalho ao nível dos conhecimentos ao longo, bem como a aferição dos restantes conteúdos em aula. A importância deste acontecimento prende-se com o fato de o professor Artur me ter dado autonomia total na orientação dos alunos para o projeto, desde sessões em biblioteca de auxílio à recolha de informação, à correção e avaliação dos trabalhos escritos, e até à apresentação oral e avaliação da mesma. Consultar anexo, páginas 56-62, *Research Project*.

Foi-me ainda solicitado a lecionação de uma aula teórica aos alunos da turma 5.º ano, A, como alternativa face às alterações meteorológicas. A aula consistiu em quarenta e cinco minutos sobre alguns dos conteúdos apresentados no 2.º CEB, como a prática de regular de exercício físico, hábitos de vida saudáveis, alimentação e as diferenças entre jogos desportivos coletivos e individuais. No final os alunos foram avaliados individualmente com cinco questões sobre os temas abordados.

A avaliação individual de cada aluno no final de cada período foi feita em consonância com o professor Artur numa participação ativa e numa decisão conjunta, com base nos critérios apresentados anteriormente.

4.4 Condução do Ensino

Procurando utilizar a aplicação dos modelos de planificação e de ensino aprendizagem apresentados anteriormente na revisão de literatura, este ciclo apresenta particularidades na condução do ensino e aplicação dos mesmos pelo fato de se tratarem de faixas etárias distintas e graus de maturidade diferentes. Encontram-se bem mais patentes questões como a promoção de exercício físico regular, o sucesso e a inclusão. A questão da apresentação da informação com uma linguagem clara e próxima dos alunos, ainda assim mantendo o rigor

técnico. Uma maior clarificação sobre a execução das ações técnicas mais assertiva. A maior incidência sobre os Jogos Pré-Desportivos (JPD) e Atletismo, neste caso ao longo do primeiro período. E uma diminuição clara da complexidade dos exercícios de forma a se alcançar o sucesso referido anteriormente, mantendo os alunos motivados para atividade. Como se pode verificar pelo plano anual de atividades e pela planificação anual, o foco nesta fase inicial de formação e em particular do primeiro período, tem maior enfoque nestas duas grandes matérias nucleares (JDP e Atletismo). Só posteriormente nos períodos seguintes, deriva para as diferentes modalidades (Ginástica, Futebol, Andebol, Futsal, Basquetebol, Iniciação aos Desportos de Combate ou Badminton). Sendo as aulas politemáticas, mediante a etapa de trabalho, procurou-se combinar sempre modalidades que permitissem trabalhar ou ações técnicas ou táticas semelhantes, de forma a que o contacto com as diversas modalidades fosse cada vez maior e com maior volume. Sendo praticamente um nível introdutório às modalidades e primeiro contacto com as mesmas, existia sempre uma fase inicial de instrução com alguma informação na apresentação das regras das modalidades e das ações técnicas que facilitam o alcançar no sucesso. A necessidade de deixar desde logo bem explícitas as regras de cada modalidade é primordial para sua compreensão posterior como um todo, e para aquisição de literacia desportiva do aluno. Tanto se podia partir do simples para o complexo, como do complexo para o simples. Isto é, de exercício critério ou jogo reduzido e de seguida para o jogo, ou o contrário. Esta questão foi-me colocada pelo meu orientador, de qual a forma que eu julgava mais “correta”. Na minha opinião não existe “receita” certa para alavancar de forma mais eficaz o processo, mas sim a forma integrada como as diferentes partes do jogo se relacionam para a compreensão dele como um todo. Isso parte da estratégia de cada professor e da forma como ele dá ênfase ou foca determinados pormenores que para ele enquanto professor são de maior ou menor relevância. Para explicar inicialmente o jogo formal, partia-se do complexo para o simples e à medida que as dúvidas vão surgindo, vão sendo esclarecidas. A incisão nestes ciclos sobre as ações técnicas são muito maiores, porventura tendo eu utilizado muito mais o modelo de TGfU no entanto, de forma inconsciente é deixado presente noções de tomada de decisão, através de manipulações do espaço, dos constrangimentos da tarefa ou do ambiente. Algumas das vezes podem ser ou não mais exacerbadas ou até mesmo conscientizadas pelo professor pelo tipo de informação dada aos alunos com alguns feedbacks, inclusivamente prescritivos ou por técnica de congelamento como aborda o modelo TGA, demonstração ou outra ferramenta. Particularmente em relação ao domínio do jogo, em qualquer umas das modalidades, para que este se tornasse fluído e tivesse foco em ações técnicas de menor complexidade, grande parte das vezes o jogo não era de competição, mas sim, de cooperação. Por exemplo, a aquisição de competência motoras ao nível do badminton num 5º ou 6º ano, estão muito mais à base de batimentos descendentes, como o clear ou o amorti, desta forma o jogo tornava-se maioritariamente cooperativo, para que o volante não caísse no chão a todo o momento. Por exemplo do voleibol, acaba por se privilegiar o toque de dedos, então muitas vezes o jogo não passava por o registo de 6x6, mas sim de 3x3 com apenas toque de dedos, ou até

superioridades/inferioridades numéricas. Particularidades de uma faixa etária mais baixa, com menos autonomia e organização de um currículo com maior necessidade de uma atividade orientada e controlada pelo professor.

5. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

5.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma

Os principais fundamentos aplicados neste plano anual de turma estão em consonância com a revisão de literatura apresentada anteriormente, bem como nas principais linhas orientadoras criadas pela instituição presentes no documento, Planificação Anual, 9.º ano e 11.º ano, Anexos páginas 13-25. Procurei seguir o modelo adotado pela instituição, conjugando os objetivos de cada ciclo aos modelos de ensino-aprendizagem apresentados anteriormente. Sobre a orientação do professor Bruno, a divisão das modalidades ao longo do ano pelos espaços afetos definido no *rollement*, passaram por uma avaliação inicial e posteriormente a seleção dos conteúdos a abordar. Tanto no 9.º ano como no 11.º, já se identificavam várias capacidades de base adquiridas bem como um domínio mais avançado de determinadas modalidades, quando comparado com os ciclos anteriores, de qualquer forma já seria de esperar esta questão. A cada rotação de duas semanas, mediante o espaço eram definidas as modalidades e os seus conteúdos na planificação anual. Com estas faixas etárias foi possível abordar diferentes graus de complexidade nos exercícios. Neste caso, tanto a turma de 9.º ano como a 11.º, assumia desde logo maior responsabilidade e autonomia em relação à tarefa proposta, o que me permitiu à priori outro tipo de trabalho menos analítico e com um domínio mais tático nos desportos coletivos ou mesmo de maior complexidade técnica nos desportos individuais. Como demonstra o modelo TGA, com estes dois ciclos, foi-me possível abordar temáticas mais complexas, como o jogo formal de 7x7 de andebol, ou componentes táticas inseridas por exemplo no jogo de futsal, como o jogo de pivot, ações de bloqueio, finalizações em superioridade numérica, ou por exemplo, ações de defesa zona. A globalidade das aprendizagens conseguia ir de encontro ao modelo de TGfU, com a utilização do questionamento de cada ação, para que ela se torna-se consciente no aluno. Em termos de planeamento anual, tanto no 3.ºCEB como no Ensino Secundário, a conjugação destes três modelos apresentados na revisão de literatura tornava-se mais denotado.

Com a aplicação de aulas politemáticas, a unidade didática tinha por base um conjunto de aulas semelhantes, com os mesmos conteúdos ou com a mesma função didática. Por exemplo a avaliação inicial é feita sobre praticamente todas as matérias desportivas e avaliação da condição física. No entanto, não teria de ser obrigatoriamente trabalhada a modalidade afeta ao espaço, como se pode verificar nos ciclos anteriores. A continuidade e interdisciplinaridade entre conteúdos mantinha-se, e tornou-se mais exacerbado o modelo de CLA nestes ciclos. A possibilidade de assimilação e transversalidade das aprendizagens, permitia nestas faixas etárias aos alunos reconhecerem conteúdos já abordados noutra modalidade. Por exemplo, se a etapa se tratava de trabalhar defesa zona, ou defesa

individual, fosse que modalidade fosse, os alunos já sabiam as principais premissas, ou que tinham de ocupar determinado espaço defensivamente, ou que tinham de “acompanhar” o seu opositor, com ou sem bola. A mesma situação num jogo de pivot, tanto para futsal como andebol, apesar de distintos, em termos de padrão técnico o aluno já sabia assimilar o movimento de pivot, respeitando a premissa colocada pelo professor no constrangimento na tarefa, ou recebe a bola de costas para a baliza e assiste um colega para o remate, ou arrisca a rotação e remata à baliza. Isto são padrões táticos no jogo em específico, mas ao mesmo tempo são ações técnicas isoladas trabalhadas em jogos reduzidos, em situações de 1x1, 2x1, 3x2, entre outras. Tanto são constrangimentos da tarefa ou do ambiente, conjugados com o *feedback* do professor, não como deve fazer, mas sim as diferentes possibilidades de ação que pode encontrar para o sucesso.

5.2 Planeamento

Após conversações com o meu orientador deste ciclo, ficou estabelecida algumas linhas orientadoras, em que, cada modalidade deveria ter aproximadamente 10-15 aulas lecionadas, e que essa distribuição seria feita em função de cada rotação em função dos espaços físicos do colégio. Nestes dois ciclos, tanto no 3.ºCEB como no Ensino Secundário foi-me possível passar desde logo para uma complexidade distinta dos ciclos anteriormente referidos. A organização no planeamento anual seguiu as mesmas lógicas em termos de rotações, ainda que objetivos para cada etapa distintos¹³. Ainda que em termos de complexidade quando comparado um 9.º ano para um 11.º não seja assim tão díspar, pelo menos nesta realidade.

Em termos de planificação de planificação anual, procurei um encadeamento constante de uma modalidade para outra. Com o avançar do ano, se numa aula tínhamos basquetebol e andebol, ambas abordavam os mesmos conteúdos, permitindo-me uma aula politemática mas com os mesmos objetivos da etapa. A conjugação dos modelos anteriormente referidos na revisão de literatura torna-se mais óbvia e a velocidade de aprendizagem tal como a capacidade de retenção dos alunos era bem maior quando comparado com ciclos anteriores. Por exemplo se existia na planificação de aula, um exercício de finalização com oposição no basquetebol ou de 5x5, acontecia também o mesmo na estação do futebol e vice-versa, e os alunos rapidamente reconheciam o objetivo do exercício e as semelhanças nas aprendizagens entre modalidades. Uma aprendizagem mais consciente da etapa em si. Garantindo a transversalidade das aprendizagens de uma aula para a outra. Muitas vezes a aula seguinte era uma continuidade da anterior, tentando respeitar os índices de complexidade. A procura deste sucesso estava ligada com a manipulação dos constrangimentos, abordada anteriormente. Por exemplo em situações de jogo formal era possível trabalhar aspetos mais táticos seguindo o modelo de TGA, do que propriamente seguir a metodologia de exercícios mais analíticos. Por exemplo, após a abordado no futebol o

¹³ Consultar planeamento anual, Anexos, pág. 117-122.

conteúdo de sobreposição, num exercício de finalização de 5x4, a consciência tática pedida aos alunos era muito maior, isto é, que espaço cada jogador tem de ocupar, que posição cada um desempenha. Não só é a abordagem dos diferentes modelos por parte do professor, como também a aquisição de uma literacia desportiva por parte do aluno. Que posteriormente quando encontra um exercício semelhante, embora de outra modalidade, sabe identificar o conteúdo transversal a cada modalidade, e o que deve fazer mediante determinado contexto.

Em relação ao plano de aula em si, era constituída por uma fase de aquecimento, que poderia ser específico ou não, ainda que grande parte das vezes se procurei desde logo alguma continuidade para o exercício seguinte. Uma fase fundamental, com base nos conteúdos pré-estabelecidos na planificação anual, e uma fase de retorno à calma. Um aumento da complexidade nos exercícios, nas relações de oposição, na redução do trabalho cooperativo e no aumento do competitivo, obviamente dentro dos objetivos para esta faixa etária.

5.3 Avaliação

Tal como enunciado no 2ºCEB, os parâmetros de avaliação seguem logics semelhantes em relação à avaliação inicial, avaliação formativa e avaliação sumativa. A avaliação no 3.ºCEB, 9.ºano e no Ensino Secundário, 11.º ano, está dividida em apenas três grandes áreas com diferentes pesos na ponderação do que é a nota final, das quais:

1. Atividades Físicas - 80% - subdivididas em Situação de Jogo (30%), Exercício Critério (30%), Atitudes em Oposição (7,5%), Atitudes em Cooperação (7,5%) e Progressão (5%);
2. Conhecimentos - 10% - aplicados em projetos, trabalhos de grupo ou individuais ou relatórios;
3. Aptidão Física - 10% - subdivididos em Aptidão Aeróbia (2%), Força de Membros Superiores (2%), Força Abdominal (2%), Flexibilidade (2%) e Velocidade (2%);

Parâmetros de avaliação definidos pelo Departamento de Educação Física, aprovados em Conselho Pedagógico.

A grande diferença neste ciclo final caracteriza-se por dar maior peso às Atividades Físicas uma vez que não existe a avaliação do Comportamento. Com isto dizer que, o Departamento de Educação Física tem para si, que um aluno do Ensino Secundário cumpra com responsabilidade e cooperação todas as regras impostas numa aula e respeite toda a comunidade escolar. Desta forma, este tipo de postura já deve estar bem consolidado aquando desta fase do percurso académico do aluno, assim, esta área deixa de ser avaliada e atribuição desse peso é dado a uma área de maior preponderância. Para além de achar equilibrados os parâmetros de avaliação, estes satisfazem a possibilidade de avaliar o aluno como um todo, existindo um especial ênfase nas atividades físicas no que diz respeito à *performance* e aprendizagem das modalidades, sendo que é aquele que representa maior peso no momento da avaliação. À semelhança dos ciclos anteriores, penso que neste também deveria existir um enfoque maior no parâmetro de avaliação da aptidão física, de forma a

responsabilizar o aluno sobre a sua autonomia em aula tendo presente a necessidade de uma constante melhoria das suas capacidades condicionais ao longo do ano. Reforçar esta ideia através de um maior peso sobre a aptidão física talvez remetesse para um maior compromisso e afinco no decorrer do ano letivo.

Tem de ser claro que, apesar de ser já uma faixa etária mais avançada com outras capacidades cognitivas, motoras ou coordenativas já desenvolvidas, em que a aula já decorre com outra fluidez e as aprendizagens, à priori, são mais rápidas, o termo de comparação no momento da avaliação do jogo formal, nunca pode ser a conceção de jogo padrão que existe naqueles que são considerados *expertises* de uma modalidade desportiva. Embora os aspetos da avaliação estejam balizados entre cada modalidade, a forma como o aluno atinge o que é pedido nunca por ser comparado com o trabalho que é feito ao nível do treino desportivo. Ainda que seja um 9.º ano ou um 11.º ano, a forma como o professor propõe os conteúdos e como os apresenta à turma em termos de planificação de aula pode assentar sobre os mesmos pressupostos do treino, ainda assim não se pode esquecer que o seu domínio se trata de EF e não de treino aquando da avaliação do *outcome*.

5.4 Condução do Ensino

Tendo por base os modelos anteriormente apresentados e seguindo as mesmas lógicas de aplicação prática, foi claramente distinta quando comparado com os ciclos anteriores. Arriscando-me desde de já a dizer, muito mais próximo das minhas expectativas e da aplicação efetiva dos mesmos, porventura através do sucesso alcançado mais rapidamente enquanto objetivos imediatos. Como referido anteriormente, estes ciclos caracterizam-se por uma maior maturidade, por uma maior capacidade cognitiva, coordenativa e motora, e desta forma mais capazes para aplicação de exercícios e temáticas mais complexas e naturalmente mais motivados para a atividade. Após o período de observação percebi que podia aproveitar algumas lógicas de gestão de aula. Ainda assim, aproveitei o espaço que me foi dado para aplicar alguns dos princípios pelos quais sempre me regí enquanto aluno de mestrado. Isto é, a tentativa de aproximar o que é alguns dos conteúdos e princípios de treino à lecionação das modalidades, uma vez que para mim, estes tornam uma prática de lecionação mais efetiva e que responde aos desafios colocados pela EF. Ainda que me tenha deparado com a mesma questão de falta de homogeneidade dos alunos nas turmas, a pré-disposição e vontade destes é muito mais propícia à aplicação das metodologias apresentadas. A distribuição dos conteúdos através dos espaços que estavam afetos em consonância com as diferentes etapas de trabalho permitiu-me uma clara evolução nestas turmas, bem mais rápida quando comparada com os ciclos anteriores. Foi clara a melhoria em termos de literacia desportiva e a aquisição de conhecimentos, não só em contexto de aula, bem como pelas avaliações de conhecimentos feita ao longo do ano. Foi constante a procura de uma planificação que assentasse sobre aulas politemáticas com funcionamento por estações. Ainda assim na planificação da aula, inicialmente poderia decorrer uma fase de aquisição de conhecimentos com uma modalidade apenas e no seguimento da mesma, um trabalho específico de cada modalidade com estações

e modalidade distintas. Na fase final da aula, era sempre utilizado o jogo formal para a consolidação de alguns princípios trabalhados anteriormente. Nessas estações, uma das modalidades era utilizada como “auxiliar” nas rotações das equipas, uma vez que o foco do professor na gestão da aula, está apenas na modalidade “principal”. No entanto, procurava-se também sempre duas coisas, ou semelhança nos conteúdos táticos, como é o caso mais exacerbado dos desportos coletivos, ou semelhança técnica. Por regra, a planificação da aula contava sempre com uma parte de carácter de aptidão física. Este tipo de planeamento torna-se exequível a partir do terceiro ciclo, pelo menos na experiência enquanto professor estagiário, do que no ciclo anterior. Em termos de avaliação, foi-me possível trabalhar desde logo por estações e aferir qual o nível de cada aluno em cada modalidade através do jogo formal.

Enquanto que nos ciclos anteriormente referidos, passou bastante pela informação recolhida sobre os jogos pré-desportivos ou exercício critério, uma vez que estes balizavam melhor os aspetos a serem avaliados neste ciclo em questão. Isto acaba por refletir também um dos principais objetivos do professor perante o aluno, neste caso o aumento da autonomia durante a aula, e pela responsabilização que é passada para o aluno. O professor deixa de ter um carácter controlador em termos de comportamento e atitude, para ter um papel mais interventivo no que é a aquisição de conhecimentos e competências motoras das diferentes modalidades.

A questão não passa por este planeamento ter sido melhor ou pior elaborado, mas sim pelas competências que estes modelos permitem alcançar nesta faixa etária. A fluidez no processo de ensino destes ciclos decorria de forma impar e com bastante mais assertividade. O que permitia tanto a minha aplicação mais efetiva do meu processo de lecionação, bem como a aprendizagem dos alunos. A apreensão da informação passada é mais rapidamente compreendida, a organização e gestão da aula decorre com menos paragens e os tempos de transição são mais reduzidos. Penso que isto se deve à maturidade já apresentada por esta faixa etária, ou até ser mesmo particularidades das turmas em questão. Quando comparando com os ciclos anteriores, o desenvolvimento da atividade de professor incide muito mais sobre aspetos de comportamento, atitudes e valores que o desporto permite alcançar através da aula de EF. No entanto, como se procura desenvolver este tipo de construtos em prol de uma visão holística e da coesão destes valores enquanto pessoa, a aula de EF acaba por sofrer alterações mutações no seu normal decorrer. Não que o aluno não adquira competências motoras, técnicas ou táticas, no entanto, primordialmente ele tem de saber ser/estar numa sociedade em que seja aceite, que respeite e seja respeitado, daí estas questões terem bastante mais enfoque. Penso que à medida que os alunos vão progredindo na sua carreira escolar, estes consolidem este tipo de processo em termos de comportamento e atitudes, e permite ao professor num planeamento e progressão a longo prazo ser mais incisivo em aspetos mais específicos da EF, como a aptidão física para determinadas modalidades ou a compreensão do jogo enquanto aspeto fulcral.

6. Reflexão Global sobre a Área 1

6.1 Realidade St. Peter's International School

Esta reflexão diz respeito ao início da minha atividade como professor estagiário na instituição St. Peter's School em Palmela. O ano letivo de 2016/2017 iniciou-se no dia 9 de setembro, sexta-feira, sendo que este primeiro dia foi apenas de apresentação do corpo docente a cada uma das turmas, bem como de apresentação aos encarregados de educação interessados. Em consonância com os professores cooperantes, Professor Bruno Palma (3ºCiclo e Ensino Secundário) e Professor Artur (2º Ciclo), nas reuniões que antecederam o início do estágio, chegou-se a um consenso sobre a existência de um primeiro mês apenas de observação de forma a que eu compreendesse algumas lógicas e rotinas da escola e que a passo e passo fosse assumindo algumas das tarefas de aula. Para que existisse uma transição mais serena do que posteriormente seria a minha prática efetiva de lecionação. Este momento de estágio observacional inicial foi feito em todas as turmas que me ficaram afetas, tanto em 2º e 3º ciclo, como ensino secundário. No meu entender, esta foi claramente a decisão mais acertada, uma vez que muitas das rotinas desta escola são bastantes diferentes do qual estava habituado e do comum das escolas. E passo a citar:

1. Após o toque os alunos têm de estar todos em sala de aula, independentemente do espaço onde terão aula;
 2. O professor é responsável por ir buscar a turma à sala independentemente do ano em questão;
 3. Cada turma tem a sua sala de aula fixa;
 4. As faltas são marcadas no início da aula em sala de aula bem como o sumário escrito, em sistema informático;
 5. É comunicado em sala de aula o espaço para onde a turma vai, bem como as matérias a abordar.
 6. No final da aula, os alunos são acompanhados pelo professor até à sua sala de aula, ou então até ao refeitório caso seja a última aula do período da manhã.
 7. Excepcionalmente os alunos que tenham atividades extracurriculares podem dirigir-se até aos espaços das mesmas após o final da aula.
 8. As provas/testes são feitos sempre dentro do mesmo horário com todas as turmas do mesmo ciclo, ao mesmo tempo, independentemente da aula que supostamente iria decorrer. Os professores responsáveis pela disciplina utilizada para a prova são quem aplicam os testes.
- No meu entender existem alguns pontos a favor desta gestão, e outros menos positivos, dos quais:

A favor...

- O professor sabe sempre onde os alunos se encontram, porque existe um “ponto de encontro”;
- Em faixas etárias mais baixas de 2º e 3º ciclo, permite ao professor manter a ordem e a organização da turma, sem que dispersem muito e se comecem desde logo a focar nos

conteúdos das aulas. A inquietude característica destas faixas etárias necessita de uma abordagem mais ríspida para que estes percebam que estão em aula desde logo;

- Permite ao professor compreender o estado de espírito e clima da turma desde logo.
- Existe uma tendência no sentido de deixar os alunos de faixa etária mais elevada (ensino secundário), em autonomia para o encaminhamento da aula e do espaço afeto à mesma.

Menos positivos...

- Existe sempre um pequeno interlúdio entre a transição de sala de aula e o espaço afeto à prática subsequente, o que acaba por reduzir o tempo de prática;
- Em turmas de ensino secundário, julgo não fazer tanto sentido, uma vez que parte dessas competências organizativas, à priori, já se encontram adquiridas;

Para além da questão da compreensão das rotinas, permitiu-me também a aquisição de outro tipo de competências através da observação de aula. Tornou-se mais fácil para mim decorar o nome dos alunos, ver algum tipo de comportamento menos adequado ou mais exacerbado, mas mais importante, permitiu-me compreender alguns tipos de liderança de cada um dos meus professores orientadores. A forma como resolviam alguns problemas durante a aula, a gestão de possíveis conflitos entre alunos, a organização da aula perante o espaço e da lecionação de alguns conteúdos programáticos. Para mim serviram como modelo do que porventura poderia ser o meu primeiro impacto na lecionação das primeiras aulas. Enquanto professor estagiário, e primeiro ano de lecionação efetiva, muitas das vezes o que é apresentado como ideal de aula é o conjunto de princípios académicos incutidos, o que na verdade depois entra em conflito com as diversas realidades de escolas que podemos encontrar. Assim, esta observação permitiu-me uma familiarização com processo e a compreensão de rotinas, sempre com um olhar crítico e com à vontade para questionar.

6.2 Observação - 2ºCEB

As turmas pelas quais fiquei responsável no 2º ciclo, foram o 5ºA e o 6ºB, das quais existem bastantes particularidades. Lideranças e práticas de lecionação bastante diferentes, não apenas pelos anos nem dos conteúdos, mas sim por aspetos comportamentais e características da turma. Também pelo fato da turma 6ºB tratar-se também da responsabilidade de direção de turma do Professor Artur, da qual também acompanhei todo o processo. Foi feita desde logo uma pequena introdução às turmas a respeito da minha presença, e posteriormente uma pequena apresentação da minha parte, falando um pouco da minha experiência pessoal e profissional. Foi deixado bem explícito pelo Professor Artur Repolho que, todo o trabalho desenvolvido por mim com a turma seria palco de avaliação, que seria eu em consonância com o professor que iríamos avaliar os alunos, e que o trabalho feito pelo Professor Fábio Galamba era igualmente importante e merecedor de respeito, como se tratasse do trabalho desenvolvido pelo Professor Artur. Os alunos ficaram a entender desde logo a importância do meu trabalho, e que este merecia o mesmo respeito, como se trata-se do professor Artur a lecionar a aula.

As turmas deste ciclo de estudos caracterizam-se por alguma inquietude e algum comportamento mais adverso ao que é o normal decorrer de uma aula (conversas alheias, dispersão em aula, falta de foco atencional, entre outros). Ainda mais tratando-se de uma aula de educação física, onde o estímulo é essencialmente motor, e facilmente pode espoletar algum comportamento menos adequado, por ser uma aula mais dinâmica, com movimento, em que os alunos não têm de estar sentados à semelhança da sala de aula. Vim a verificar, tanto com a turma 5^ªA como 6^ªB, algumas paragens no decorrer da aula, ou no início, ou até mesmo no final, por parte do Professor Artur. Estas paragens serviam essencialmente para tratar de alguns assuntos extra-aula, mas que tinham grande impacto no que era o comportamento da turma no decorrer da aula. O abdicar de tempo de aula em atividades desportivas e de lecionação curricular, tornava possível a compreensão dos alunos quanto ao comportamento menos exemplar dentro de aula. E como os mesmos se sentiam naturalmente motivados para a prática, estes sentiam-se “penalizados”, e de forma reflexiva raramente tornariam a repetir o possível conflito. Para mim, a compreensão desta gestão de conflitos em aula foi bastante importante, uma vez que a aquisição de qualquer competência técnica ou tática, não se sobrepõe a aquisição de valores e atitudes em aula. Na minha opinião, um aluno primordialmente, antes de qualquer aquisição motora ou condicional, está a comportamental, e se é possível utilizar a EF e o Desporto para alcançá-lo em detrimento da sua prática, em último caso deve ser feito. E quando estes valores não estariam patentes em todo o momento da aula, estes seriam penalizados com interrupções como esta. Esta estratégia esteve muito mais patente na turma 6^ªB uma vez se tratar de uma direção de turma, onde alguns dos problemas eram resolvidos na aula de educação física, inclusivamente resolvidos com a prática desportiva. Por exemplo, aspetos relacionais de algum aluno em particular com o grupo/turma podiam ser resolvidos através de um jogo coletivo. Se o aluno tinha atitudes mais individualistas, de maior propensão ao conflito por não concordar por exemplo com o resultado, de estar constantemente preocupado com o resultado do jogo, eram atitudes que posteriormente se refletiam inclusive noutros contextos, como o recreio ou a postura do aluno para com os colegas. Por exemplo, se aluno mostrava resistência e frustração às decisões tomadas pelo professor em função do momento de jogo, era-lhe dado a perceber que existe uma hierarquia na escola e que a decisão do professor estava tomada e que o aluno teria de acatá-la. Se este não concordasse, existiam sempre formas e modos de estar e conversar com o professor de forma a poder demonstrar o seu desagrado durante o momento da aula. Este tipo de atitude posteriormente refletia-se na forma como aluno geria este momento até noutros contextos de outras disciplinas.

6.3 Observação - 3^ºCEB e Ensino Secundário

As turmas pelas quais fiquei responsável no 3.º CEB e Ensino Secundário, foram o 9^ºD e o 11^ºC, respetivamente. Algumas particularidades entre um ano e outro, no entanto mais em aspetos de competências e de conhecimentos de determinadas matérias. Em aspetos comportamentais bastante semelhantes e empenhados nas tarefas. Foi-me possível compreender com maior efetividade a questão das aulas politemáticas e o seu

funcionamento. Compreender algumas lógicas e diferenças na complexidade dos exercícios de um 3.º CEB para o Ensino Secundário. Permitiu-me também aferir que a questão da autonomia em aula e as atividades desenvolvidas é bastante maior, passando assim a responsabilidade para o aluno de executar bem e de forma responsável o que é pedido, sem ser necessário um controlo mais notório. Foi feita desde logo uma pequena introdução às turmas de que se tratava a minha presença, e posteriormente uma pequena apresentação da minha parte, falando um pouco sobre o meu percurso pessoal e profissional. Foi deixado bem explícito pelo Professor Bruno Palma que, todo o trabalho desenvolvido por mim com a turma seria palco de avaliação, que seria eu em consonância com o professor que iríamos avaliar os alunos, e que o trabalho feito pelo Professor Fábio Galamba era igualmente importante, como se tratasse do trabalho desenvolvido pelo Professor Bruno. Os alunos ficaram a entender desde logo a importância do meu trabalho, e que este merecia o mesmo respeito, como se trata-se do professor Bruno a lecionar a aula.

As turmas destes ciclos de estudos caracterizam-se por uma maturidade superior e um comportamento bastante mais adequado face aos anos questão. Com as características da aula EF e os estímulos essencialmente motores, estes podem dar aso a comportamentos mais exacerbados de dispersão, ainda assim quando comparados com os ciclos anteriores não existe comparação possível em termos de comportamento. Tanto o 9ºD como o 11ºC, apresentavam um comportamento exemplar e uma assimilação dos conteúdos mais rápida. A observação do Professor Bruno, permitiu-me compreender que a minha abordagem perante as minhas estratégias de ensino podia ser diferente e mais próxima do que tinha idealizado. Contrariamente ao ciclo anterior, onde tive de me adaptar e aplicar um pouco das metodologias e da liderança do professor Artur, abdicando um pouco da minha postura e preocupando-me com outros aspetos, nomeadamente os relacionais e comportamentais.

6.4 Intervenção - 2ºCEB

O contacto com este ciclo possibilitou-me vivências únicas e imprescindíveis ao que será a minha futura ação profissional enquanto professor de Educação Física. Desde as características das turmas, à gestão do plano de aula, à necessidade de adaptação ao vocabulário utilizado, às dinâmicas utilizadas, aos tipos de lideranças necessárias em diferentes momentos da aula, ou com diferentes alunos, à gestão de conflitos, ou ao acompanhamento de problemas extra aula com implicação no contexto de aula, todo este ambiente de aprendizagem foi de uma riqueza extrema, sempre acompanhado e auxiliado por um professor orientador cooperante de excelência de seu nome Artur Repolho. A compreensão e o à vontade dado desde logo permitiu-me compreender que existia espaço para errar, corrigir e voltar a repetir. E essa considero ter sido a grande mais valia deste contexto, que de outra forma não seria possível. Alguma da experiência que já tinha vinda do treino, procurei aplicá-la neste contexto de ensino. No entanto, não decorreu conforme o esperado. Face à expectativa depositada em mim mesmo, pensei que a aplicação do mesmo tipo de postura e atitude do treino fosse possível. Ainda assim vim a verificar que não é exequível. Muitos princípios são aplicáveis, algumas das bases são exequíveis, no entanto a

heterogeneidade dos grupos não permite uma velocidade de aprendizagem semelhante à do treino nem semelhante a outros ciclos. A falta de motivação de alguns alunos para algumas modalidades ou a maior motivação para outras, apresentam-se como fatores de extrema importância para maior dificuldade na aplicação destes modelos, bem como a necessidade de trabalho mais técnico em prol da aquisição de competências mais simples, como por exemplo o passe/receção. Então, o desafio tornou-se esse mesmo, tornar a aprendizagem o mais homogênea possível alcançando os objetivos face ao plano de estudos apresentado. Procurar encontrar uma dinâmica de aula que mantivesse os alunos motivados para atividade e que fosse rica nos conteúdos e no desenvolvimento de cada etapa. E até que essas lógicas fossem descobertas foi necessário algum tempo (cerca de um mês e meio). Um dos outros problemas encontrados durante este estágio foi a necessidade constante de adaptação do plano de aula. Por questões climatéricas, falta de espaço, não cumprimento do *rollement* de espaços, atividades alheias à planificação, entre outras, representaram uma ameaça constante à minha lecionação. Isto é, pela falta de experiência que é característica nesta fase, qualquer tipo de alteração ao que era planeado, tornava-se um enorme desafio a minha capacidade de adaptação, flexibilidade do plano de aula ou à minha criatividade enquanto pessoa e professor. Poderiam existir à priori um plano B, um plano C, que ainda assim nunca era suficiente face aos desafios encontrados. Ainda que sempre auxiliado e orientado pelo professor orientador. Outra questão está no fato do foco estar na aplicação do plano de aula. Para o próprio professor em início de carreira profissional existem muitas questões de dinâmica ou de comportamento do grupo alheias à lecionação, que só posteriormente se começam a compreender. Por exemplo qual o aluno mais desestabilizador, onde está o foco do problema, porque que razão a turma não está atenta, ou porque não está a cumprir com a tarefa proposta. São tudo questões em que não é possível se adquirir competências enquanto formação teórica dado contexto de prática reduzido e o contacto pouco representativo da realidade escolar, e de grande parte da prática ser em contexto ficcionado. A solução está sim no contacto com o problema e aquisição de ferramentas para as resolver. Estas questões são tão ou mais importantes quanto a lecionação “à risca” do plano de aula. Porque muitas das vezes, o sucesso ou insucesso encontram-se nestas questões e não se o exercício é melhor ou pior para a ação técnica ou tática. Pois permite ao professor dominar variáveis e compreender aspetos comportamentais e de carácter relacional que potenciam posteriormente a gestão da aula de EF. Após compreender algumas destas dinâmicas e passar por um período experimental e de erro quase constante, foi-me possível estabelecer e aplicar um conjunto de princípios pedagógicos e didáticos que respondessem às necessidades específicas de cada grupo. A facilidade com que intervim na turma de 5.º ano foi distinta em comparação com a de 6.º ano. Pelas características e peculiaridades de cada grupo, como se pode observar na caracterização das turmas. Foi notória a minha oscilação de posturas durante o ano. Consciente disso e sempre na procura de qual o estilo de liderança que encaixasse melhor face ao contexto de aula. Até que compreendi, que o espaço para o à vontade neste ciclo tem de ser bastante limitado e bastante controlado, uma vez que facilmente à atitude de

compromisso da turma com a atividade facilmente é comprometida pela displicência e “brincadeira”. Então o equilíbrio passava por manter os alunos numa atividade que os motivasse para tal, em que existisse espaço para a descontração, mas nunca comprometendo a aprendizagem supostamente planeada. Assim, a forma como me relacionava com os alunos tornou-se mais assertiva após se delinear determinadas fronteiras do que eram ou não comportamentos ou atitudes menos aceitáveis aos olhos do professor. Este tipo de postura permitiu-me consolidar processos mais rapidamente de formas distintas em cada turma. Pelas características da turma 6ºB funcionou por questões de respeito e assertividade perante o professor, na turma do 5ºA funcionou por maior compromisso com a atividade que desenvolviam. Particularidades de uma fase de aprendizagem enquanto professor na procura efetiva da transmissão conhecimentos, na busca de uma melhoria dos aspetos relacionais com a turma, na resolução de conflitos ou problemas, e de uma aquisição de competências, valores, e literacia motora através do desporto.

Desta forma considero que este processo de aprendizagem e adaptação não fica consolidado apenas no ano de estágio, mas sim ao longo de muitos anos de carreira profissional.

6.5 Intervenção - 3º CEB e Ensino Secundário

O trabalho desenvolvido com estes dois ciclos de estudo foi de uma grandeza e de uma mais valia inexplicável, não apenas pela atividade de Professor Educação Física, mas também pelos aspetos relacionais desenvolvidos com as turmas em questão. Agradecer desde já ao Professor Bruno Palma por toda a cooperação e auxílio prestados nos momentos de maior dificuldade face às adversidades encontradas ao longo deste percurso.

Pelos aspetos referidos anteriormente na caracterização das turmas, senti uma distinta facilidade em trabalhar com estes dois grupos. Pela maior maturidade, pela vontade de trabalhar e querer aprender, pelo maior foco que existia nas tarefas propostas, fossem elas mais ou menos lúdicas. E isso deixava-me bastante motivado para o que era a minha prática continua enquanto professor de Educação Física. A fluidez com que estas aulas decorriam eram distintas dos ciclos anteriormente referidos. Menos tempo de pausa, explicações mais breves e mais curtas do objetivo pretendido para o exercício, velocidade de aprendizagem e retenção de informação superiores. E o mais positivo, o clima de aula, e o balanço entre motivação para a atividade e aprendizagem extremamente equilibrado com clara progressão e melhoria. Então o meu desafio de procurar um equilíbrio numa aula motivadora para a aprendizagem via-se alcançado muito mais rapidamente nestes ciclos do que nos restantes. Em que aqui a minha forma de trabalhar já se assemelhava mais à componente de treino e à minha experiência profissional. Por outro lado, o estado maturacional de um aluno de 9.º ano é distinto de um aluno de 11.º, e essa foi uma das questões que comecei a ter mais em conta na aplicação dos planos de aula. Ou porque determinado exercício podia dar aso a maior dispersão, ou a forma como organizava a turma ou os disponha no espaço de aula, se em pares, ou em trios, ou divisão por género, eram tudo questões que tinha bem presente

durante a planificação ou até mesmo no decorrer da aula e que aos poucos ia corrigindo e alterando. Das questões que mais me alegraram nestes ciclos foi a facilidade com que se chega ao aluno, ao compromisso que é apresentado desde logo e aos desafios que se lhe vão colocando, que por regra eram sempre bem aceites. O que torna possível a tão enunciada, aprendizagem centrada no aluno, em que também é passada a responsabilização ao aluno de cumprir a tarefa proposta. Tenho a certeza que foram particularidades destas turmas, que em todo o meu percurso profissional irei encontrar turmas do mesmo ciclo com características diferentes, no entanto, nesta realidade quando comparando diferentes ciclos percebe-se que existe uma clara melhoria de atitude o que acaba por potenciar todo o resto da aprendizagem, o que poderá levar a afirmar que o processo aplicado nos ciclos anteriores está a ser bem feito, uma vez que o que se pretende de um aluno em cada ciclo são objetivos distintos. Até mesmo a questão anteriormente referida da necessidade de improvisar no tipo de atividade desenvolvida alternativa ao plano de aula em caso de alguma alteração de última hora era sempre melhor aceite.

Em termos de aprendizagem e melhoria motora, foi notória a velocidade de aprendizagem e a aquisição de conhecimentos, tanto em modalidades coletivas como individuais. Foi clara as melhorias nas aprendizagens em relação aos aspetos técnicos por exemplo do badminton, aprendizagem da nomenclatura certa do tipo de batimentos, aos aspetos táticos da modalidade de futebol, como a desmarcação com e sem bola, posse de bola, a sobreposição, entre outros. No atletismo a distinção entre os diferentes tipos de corrida, a melhoria da técnica de corrida e coordenação, foram tudo aspetos práticos e visíveis e posteriormente representativos nos resultados da disciplina e visão holística e nos principais objetivos da Educação Física.

Conseguia então nestes ciclos coadjuvar com maior facilidade e velocidade os modelos de ensino-aprendizagem apresentados anteriormente, culminado numa aprendizagem mais efetiva da planificação estruturada inicialmente. Ainda assim, não posso afirmar que tenha utilizado apenas um modelo de ensino como apresentado nesta revisão de literatura. Foi desenvolvido um trabalho por etapas, mas que todas elas se relacionam entre si, não são momentos estanques de avaliação e que essa aprendizagem era continua. Não posso afirmar que o modelo de ensino foi inteiramente tático como demonstra no modelo TGA, ou que os meus planos de aula eram todos formatados em modelo de TGfU, talvez porventura a visão integrada do modelo de CLA. Posso afirmar sim, que determinadas modalidades iriam “beber” mais a umas fontes do que a outras, ou que os princípios do meu plano de aula assentavam sobre estes pressupostos. Que algumas modalidades incidem sobre aspetos mais técnicos, como o atletismo por exemplo. Onde o ensino da técnica de corrida é algo mais analítico, a aquisição de padrões de corrida leva a uma repetição maior quando comparada com outros conteúdos do atletismo ou outras modalidades. Comparando o atletismo ao futsal, o futsal enquanto modalidade coletiva é bastante distinta. No entanto numa turma de 2º ciclo, há necessidade de trabalhar aspetos mais técnicos à semelhança do atletismo. Não descorando aspetos como a tomada de decisão, ainda assim se o aluno não

domina componentes técnicas do movimento como o controlo de bola ou o passe/receção, como pode ele estar preocupado em “decidir bem”. Ainda assim há sempre a possibilidade de o exercício ter englobadas e integradas estas questões. Por exemplo, a utilização da técnica do congelamento pode ser útil e transversal a todos os modelos, no entanto é apresentado com maior relevo no TGfU.

Segundo o autor, Renshaw et al., (2015) através de uma síntese dos principais pressupostos CLA mostra-nos que existem alguns aspetos chave semelhantes ao TGfU, e que a sua base teórica emerge dos princípios da teoria com raízes nos anos 60. Ainda assim procura esclarecer que se tratam de teorias distintas. Ambas beneficiam de uma visão holística e integrada na aquisição da técnica, que visa uniformizar a aprendizagem através do uso da representatividade do exercício ou tarefa. Comparativamente ao CLA, o TGfU utiliza o conceito da tarefa para promover ambientes de aprendizagem e descoberta guiada (através da manipulação das regras, espaço, etc). A grande crítica mantém-se quanto ao tempo necessário para ser visto um sucesso adquirido. Esta questão pode ser respondida a longo prazo com o conceito de degenerência, ainda assim colocando a questão se no contexto onde me encontro, as rotações quinzenais são suficientes para a retenção da informação e aquisição de novos padrões motores. Ainda assim, os dois modelos trabalham em função das diferenças individuais focando-se nas exigências da tarefa e nas atuais capacidades do aprendiz. Na minha opinião o papel do professor torna-se fulcral em ambos os processos como meio facilitador de orientação para a descoberta dos alunos. As respostas não são simplesmente dadas, e os alunos são encorajados a explorar as diferentes opções sendo responsabilizados sobre a sua própria aprendizagem. É admitido como uma aula ideal de TGfU, aquela em que o professor não precisa sequer de intervir na aula, deixando o jogo e as suas regras atuar em conformidade com a aprendizagem dos alunos. De destacar, que ainda assim, o uso do questionamento torna-se constante na consolidação, compreensão e auxílio da orientação para a descoberta guiada. A principal chamada de atenção para a aplicação destes dois modelos, que são complementares, trata-se do desenvolvimento atempado da sessão para que estas interações aluno/ambiente, sejam feitas de forma efetiva. Uma das razões apresentadas para a não utilização destas pedagogias será porventura o tempo necessário para desenvolver um plano de aula sobre estes pressupostos, ou completo desconhecimento dos mesmos. Estes modelos de aprendizagem partilham a ideia da necessidade de modelação do jogo e estabelecimento de novos objetivos que enfatizem a emergência de ações auto-direcionadas, proporcionando ao aluno a oportunidade de desenvolver comportamentos apropriados pela copulação da percepção-ação. À medida que a aprendizagem vai sendo adquirida, o professor pode manipular o exercício, de forma a aumentar a sua dificuldade e progredir com a aprendizagem ao longo da aula, e nas sessões seguintes. A conjugação de diferentes elementos da dinâmica intrínseca do jogo, isto é, padrões coordenados, estão patentes em ambos os modelos, permitindo assim aos alunos a oportunidade de explorar e resolver os problemas do jogo. Esta é uma das justificações apresentadas através da NLP e da ideia do “repetir, sem repetir”.

O meu planeamento de aulas ia constantemente no sentido de tentar relacionar as modalidades pela semelhança nos seus princípios de jogo ou nos conteúdos, o que nem sempre era possível. Por exemplo, em duas modalidades coletivas como o futsal e o andebol, ambas se trabalham em contexto de pavilhão, ambas têm o conteúdo de jogo de pivot, embora com particularidades distintas, ambas procuram por vezes jogar de “costas para a baliza”, movimentos de rotação e remate semelhantes. Então, desta forma trabalhava uma aula politemática mas com conteúdos semelhantes, aumentando o volume de prática e tornando continua a sua aprendizagem. O mesmo acontecia quando exemplo trabalhava Rugby e Futebol, o espaço físico era o mesmo, e era-me possível trabalhar conteúdos semelhantes, como a defesa individual ou defesa zona, ou a finalização com remate. Para mim o desafio tratava-se quando se abordava por exemplo uma modalidade individual, com uma coletiva, por exemplo o atletismo com o salto em comprimento e o andebol. Tornar-se-ia mais difícil relacionar conteúdos tão distintos, no entanto a lógica possível era deixar os alunos em autonomia de jogo formal ou jogo reduzido, enquanto o professor trabalhava componentes mais específicas como a técnica do salto.

Com estes exemplos penso que tenha ficado claro que não é o uso de um modelo apenas, mas o conhecimento de cada um deles na construção e aplicação do plano de aula, mediante a modalidade e os conteúdos que serão trabalhados na sessão. Utilizando as diferentes manipulações dos constrangimentos como é apresentado no modelo de CLA. A grande ressalva que faço vai no sentido da importância do conhecimento de cada um destes modelos, da relação causa-efeito de cada constrangimento, e da experiência de cada professor em compreender previamente o resultado de cada estímulo.

7. Área 2 - Participação na Escola

7.1 Desporto Escolar

A lecionação dos treinos do desporto escolar é uma constante presente nas experiências vividas no âmbito do estágio pedagógico. O grupo disciplinar de educação física, com os objetivos de promover gosto pela prática da atividade física, como forma de lhes transmitir a importância de criarem hábitos de vida saudáveis (que passa inevitavelmente pela prática regular e ativa de desporto), oferece aos seus alunos diversas modalidades. Após ficar acordado as modalidades que os meus orientadores iriam lecionar e que conseqüentemente eu iria acompanhar ao longo do ano letivo, ficou decidido que a modalidade seria Natação. Em específico, uma turma de Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e uma turma nível 1. A minha intervenção ao nível do Desporto Escolar ficou ao encargo do Professor Artur e consistiu numa hora semanal, quartas-feiras nas piscinas Municipais do Pinhal Novo, no horário das 12.00 às 13.00 horas. Em relação ao planeamento do treino, numa fase inicial, ficou ao encargo do Professor Artur até para que existisse uma avaliação inicial de forma a aferir os níveis de prática dos novos alunos, mas posteriormente fui eu quem assegurou todos os treinos de natação neste horário o resto do ano letivo, sobre a supervisão do professor

Artur. Houve sempre a preocupação de manter uma boa relação com os alunos uma vez não serem meus alunos na lecionação de aulas, para que se mantivessem motivados para a modalidade e não desistissem da sua prática. Criar um bom clima de aula e uma aprendizagem fluída foi questão primordial, como também dar alguma componente lúdica no final de cada treino para que estes se mantivessem uma vez mais motivados.

Considero que esta experiência foi bastante pertinente como forma de complemento para a minha formação profissional. Além da responsabilidade na formação motora e cognitiva dos alunos é somos também responsáveis pelas suas formações educativas, morais e sócio afetivas, com o objetivo de torná-los cidadãos dignos e respeitáveis. O balanço que faço da minha participação nesta modalidade é um balanço bastante positivo e enriquecedor. Positivo na medida que através da planificação feita conseguiu-se observar evolução na aprendizagem dos alunos. Embora esta aprendizagem não fosse linear com claros decréscimos sempre que se voltava de um período de interrupção letiva, existiram claras melhorias nos alunos de AMA, na aquisição de horizontalidade na água, no controlo da respiração, nos ciclos de braçada e pernada alternada, sendo essencialmente trabalhados os conteúdos de técnica de costas e crawl, num nível posterior e mais avançado. Sendo uma turma de AMA e nível 1, a competição não foi primordial, nem sequer equacionada dado o baixo nível e o facto dos objetivos dos níveis não passar por isso. A nível pessoal permitiu-me aumentar os conhecimentos nesta modalidade e perceber que com trabalho e dedicação tudo é atingível. Foi um claro complemento à minha prática profissional e na consolidação de uma modalidade que tinha algumas “arestas por limar”.

7.2 Ação de Intervenção com o Meio

7.2.1 Atividades Desportivas Organizadas

Corta-Mato - Fase Escolar

Tive a oportunidade de acompanhar o professor Miguel Cruz, responsável pelo Desporto Escolar no St. Peter's International School, ajudando na organização e execução da prova de Corta-Mato Escolar. A preparação da prova consistiu inicialmente na criação do documento informativo (circular) para informação dos encarregados de educação e no *flyer* promocional da prova. A organização da prova consistiu na montagem do percurso, na organização das listagens dos alunos participantes, divisão dos alunos por escalão e organização dos horários de prova para cada escalão. No decorrer da prova propriamente dita, fiquei responsável pelo controlo das partidas e da ordem de chegada à meta, organização dos alunos para aferição do lugar que conseguiram fazer na prova, e recolha dos dados do nome e turma dos alunos. Posteriormente, no final da prova houve a necessidade de arrumar os materiais e concluir as listagens dos alunos apurados para a prova de corta-mato regional.

A prova escolar correu bastante bem, com a organização e criação do percurso de apuramento para os alunos. Todo e qualquer aluno podia participar, tendo existido um grande incentivo de que toda a comunidade escolar deveria participar. No final deste dia, e como

forma de promoção da atividade do corta-mato, estive presente no Jardim Infância e no 1º ciclo, de forma auxiliar a participação destes escalões desde logo às boas práticas desportivas.

Corta-Mato - Fase Regional

Numa fase preparatória da prova foi-me possível compreender questões de gestão e organização desportiva como a seleção dos apurados na fase escolar e posteriormente a inscrição dos mesmos na plataforma do desporto escolar. Posteriormente e no dia da prova fiquei responsável pela confirmação da presença dos alunos nas listagens e acompanhamento de mais de 25 crianças, dentro dos diferentes escalões Infantis Femininos e Masculinas aos Juniores Femininos e Masculinos à fase dos alunos apurados à Fase Regional de Corta-Mato de Almada. Durante a prova o meu papel centrou-se na recolha dos alunos após o termino da prova e voltar a juntá-los ao grupo, bem como o registo fotográfico, e o transporte e retorno ao colégio. A prova regional decorreu conforme o esperado com uma organização e divisão que permitia a operacionalização de uma logística num dia onde estavam reunidas grande parte das escolas do distrito, num convívio com mais de cinco mil atletas.

Torneio de Futebol - Competição Interna

Este torneio foi organizado no âmbito do desporto escolar em parceria com a extracurricular de futebol da instituição. Participaram nela os alunos inscritos na modalidade de futebol divididos pelos diferentes escalões, neste caso, petizes, traquinas e benjamins. Fiquei responsável pela a organização e arrumação do espaço, construção de horários, encaminhamento das equipas, construção do quadro competitivo e arbitragem dos jogos.

8. Reflexão Global sobre a Área 2

A participação ativa neste âmbito do desporto escolar permitiu-me compreender tanto algumas lógicas organizativas de provas, de inscrição de participantes, de apuramentos para provas, bem como a parte prática relacionada mais com o âmbito do treino da natação. Permitiu-me ainda aprimorar algumas questões das técnicas e ensino da natação, com a mais valia de passar tanto por uma turma de AMA, como um nível 1 de natação. Onde os conteúdos e as progressões de ensino levam a um curso lógico de maior complexidade de um para o outro. Tanto para mim enquanto professor permitiu-me compreender de forma essa progressão era feita de um escalão para outro. A insistência e persistência sobre os critérios de êxito e as correções técnicas prevalecerem em comparação com a manipulação de alguns constrangimentos, tanto no uso de placas de diferentes tamanhos, *pullbuoy* ou outros materiais. O feedback verbal passava sempre por maior incisão sobre os aspetos mais técnicos e conscientização do movimento em si. A minha maior dificuldade foi mesmo ao nível do vocabulário e da transmissão da informação para que o sucesso da ação fosse bem executado. Como são escalões de idade inferior, acabei por perceber que tinha de adaptar o meu vocabulário à faixa etária em questão e ser bastante mais expressivo, como por exemplo, no estilo de costas, no uso do “esparguete”, incidir na questão da abertura do queixo e da cabeça para trás, dizendo ao aluno, por exemplo para colocar “cabeça na almofada”. Ou o trabalho da respiração, para deitar o ar fora no momento em que a cabeça está submersa

com a braçada alternada, falar na questão de fazer “bolhinhas”. Eram tudo informações que tornavam rapidamente perceptível para aluno fazer o que era pedido, entre outros. Em relação à competição do desporto escolar que acaba por ser um dos principais focos, no caso da natação pelos níveis que me ficaram afetos não tive a possibilidade de participar em nenhuma competição ou *meeting*, no entanto penso que tenha ficado bem colmatado com as restantes competições que participei. Uma vez que as lógicas de organização passam pelos mesmos tramites de apuramentos e registos na plataforma do desporto escolar.

Em relação ao corta-mato, permitiu-me compreender as diferentes lógicas e particularidades de cada fase. Como é a organização interna de uma prova em fase escolar e quais os procedimentos a adotar, desde a sua organização prévia, à execução do dia da prova. Na fase regional, permitiu-me compreender que o carácter já não é tanto organizativo em termos de prova, mas sim a gestão e acompanhamento dos alunos antes e durante a prova.

Em relação à organização do torneio de Futebol, este foi proposto em consonância com o professor Artur, que também é responsável pelo futebol no desporto escolar do colégio. Apesar de ter sido uma dinâmica de organização interna, e se assemelhar a muitos outros que já havia organizado, foi bastante positivo porque me permitiu mais uma vez mostrar trabalho no sentido de ser eu a organizar a prova. Isto é, criação do quadro competitivo, organização dos horários de prova, encaminhamento das equipas e arbitragem de jogos.

Penso que foi mais uma das áreas em que o seu objetivo tenha sido cumprido, fazendo a ponte para o primeiro contacto com o desporto escolar e as suas diferentes variantes.

9. Área 3 - Relação com a Comunidade

9.1 Direção de Turma

De todo este relatório de estágio, gostaria de deixar bem claro que este tópico, dentro dos diversos espectros que este estágio permite alcançar, este foi claramente dos mais enriquecedores. Tive a oportunidade de acompanhar um professor experiente nesta área e que seguirá para mim como um exemplo de uma pessoa extremamente dedicada às suas funções. Que procura compreender, ajudar e orientar o aluno para que este potencie os seus resultados escolares e mais importante que tudo, formar o aluno enquanto pessoa procurando soluções conjuntas com a comunidade escolar, extraescolar e familiar. Para além deste contexto escolar ser bastante específico e ter as suas particularidades quando comparado com o ensino público, este âmbito de direção de turma caracteriza-se por um papel com bastante foco nas capacidades comunicacionais, dos aspetos relacionais com toda a comunidade escolar, bem como a capacidade de resolução de conflitos e problemas. Fiquei a acompanhar o Professor Artur Repolho enquanto Direção de Turma, na turma do 6ºB.

Pela caracterização apresentada anteriormente (págs. 17-19) é possível compreender que se trata de uma turma com algumas particularidades ao nível relacional, tanto individual como em grupo e esse foi o grande desafio ao longo de todo o ano. O facto de se tratar de uma turma como cinco PEI (Planos Educativos Individuais), culminou num conjunto elevado de reuniões com alguns dos encarregados de educação destes alunos. O trabalho feito pela

equipa multidisciplinar deste colégio adveio sempre da forma como o diretor de turma acertava alguns pormenores tanto com os psicólogos responsáveis pelas alterações dos planos curriculares, dos professores que posteriormente aplicavam as *guidelines* necessárias, ou inclusivamente, o enquadramento legal de cada um deles. O diretor de turma tinha um papel preponderante neste tipo de decisões e na forma como eram mediados os problemas que iam surgindo à medida que o processo avançava. Fosse em questões de foro escolar, psicológico ou familiar. Existisse a necessidade de envolver mais técnicos no processo ou não. O encaminhamento para o exterior ou a necessidade de outras práticas como por exemplo médicas, acabava por ser um processo mediado pelo diretor de turma. O fato desta escola adotar um modelo de reunião individual com os encarregados de educação, permitiu-me compreender diferentes dinâmicas na resolução destes problemas, no padrão de encarregado de educação que poderei vir a encontrar. No entanto, as reuniões conjuntas às quais estamos habituados de final de período de diretor de turma encarregados de educação, neste contexto, não existem. Os tutores dos alunos devem sempre procurar os diretores de turma caso precisem de alguma informação, e vice-versa.

Outro tópico de relevância deste âmbito está relacionado com a comunidade chinesa. Isto é, o facto de existir um aluno chinês na turma, em que praticamente nem o aluno nem os encarregados de educação falam a língua portuguesa, em todas as reuniões era necessário a presença de tradutores de mandarim. A forma como se processa uma reunião neste molde é bastante distinta, uma vez que a mensagem tem de ser curta, sucinta e coesa o suficiente para que o tradutor possa de forma clara e pautada esclarecer todas as dúvidas. A principal preocupação está no facto de o tradutor servir como intermediário e haver o receio de alguma informação ficar perdida no decorrer do discurso. Outra questão que vai de encontro à cultura chinesa, em que os valores morais e éticos estão bem patentes quando comparados com a nossa cultura portuguesa. Em que os tutores do aluno procuram sempre que a sua integração possa ser a melhor possível e que a aprendizagem da língua portuguesa possa ser a mais rápida possível. E que se existe necessidade de trabalhar mais, com maior carga horária de português, o caso seja uma questão de maior apoio nas disciplinas com maior dificuldade, a palavra e a opinião do professor torna-se soberana na decisão e que o apoio dos pais é praticamente inquestionável, ao passo que em reuniões semelhantes com tutores de aluno portugueses, nem sempre foi assim.

Reuniões Individuais com Encarregados de Educação

Num contexto relativamente diferente ao comum da escola pública, esta instituição opta por não existirem reuniões de turma de final de período com os encarregados de educação. As reuniões são feitas sempre que solicitadas pelos encarregados de educação, de forma individual, ou quando solicitadas pelo Diretor de Turma. Este tópico culmina com o acompanhamento de cerca de mais de 20 reuniões individuais com os encarregados de educação.

Conselho de Turma

Fiz-me ainda representar nas reuniões finais de conselho de turma e conselho pedagógico, enquanto professor de EF da turma 5ªA e como professor estagiário/diretor de turma da turma 6ªB. Fiquei responsável pela concretização da ata da reunião, da preparação conjunta da reunião de direção da minha direção de turma, lançamento de notas e confirmação das avaliações de final de período. Consultar CD, Atas de Direção de Turma.

Projetos, Dinâmicas, Estratégias de Trabalho e Resolução de Conflitos

O tipo de liderança utilizada pelo Professor Artur variava, no entanto, a sua postura era bastante constante e isso ajudou-me bastante a compreender a dinâmica de diretor de turma. Poderia existir a necessidade de castigar, e dentro dessa “classe” de punição, o espetro podia ser distinto. Poderia haver a necessidade de averiguar o que realmente se tinha passado, e a postura aí era relativamente diferente. Mediante o tipo de problema em causa, existiam inúmeras ferramentas para os distintos problemas e diversas soluções, desde a privação de recreios, recados para casa, tarefas comunitárias, ou reuniões com os encarregados de educação.

A procura de valores morais e atitudes positivas são iguais ou tão mais importantes do que qualquer conteúdo de matéria para lecionar, e essa é a grande conclusão que reitero. Sendo que inclusivamente muitas das de EF dadas a esta turma iam muito neste sentido, mais do propriamente a aquisição técnica ou a procura do êxito no critério. A procura de criação de dinâmicas de grupo positivas e mudanças no foro da atitude tinha sempre em conta o trabalho para uma turma mais unida e que soubesse trabalhar em equipa. Mecanismos imprescindíveis nos dias de hoje.

Particpei ainda no acompanhamento da turma no desenvolvimento de uma proposta apresentada a todo o colégio denominada Research Project. Mediante as adaptações a cada ciclo, este trabalho consistia numa iniciação à pesquisa com escolha de um tema do interesse do aluno. Entre mim e o Professor Artur, decidimos balizar a temática apenas referente ao Desporto. Permitiu-me aferir que nível uma turma de 6.º ano tem em relação à pesquisa, às suas capacidades organizativas, à sua autonomia enquanto trabalho individual em sala de aula, e mais importante, deu-me a oportunidade de experienciar o que é orientar o aluno em sala de aula para um trabalho teórico.

9.2 Ações de Integração com o Meio

Em termos de ação de integração com o meio sempre que a minha ajuda era solicitada e o meu horário de trabalho o permitia, procurei envolver-me sempre nas atividades da comunidade escolar. Algumas das atividades nas quais estive envolvido foram desde logo o Dia de Acolhimento aos alunos e às suas famílias, o Acantonamento e Acampamento, a Festa/Atividades de Carnaval, Seminário de Suporte Básico de Vida, e o Family Day.

Atividades desenvolvidas

O dia de Acolhimento (dia 16/09/2016) diz respeito à festa de comemorativa de início do calendário escolar, em que os alunos novos e os seus encarregados de educação passam a

conhecer as instalações e o corpo docente responsável por cada ciclo. Existe um cerimonia de abertura, com a direção presente e são dadas as boas vindas a toda a comunidade escolar e existem um conjunto de atividades no desenrolar deste dia, para os pais e para os alunos. Neste mesmo dia, é dada a oportunidade aos alunos de pernoitarem no colégio em acantonamento para o Jardim Infância, 1º e 2º ciclo, e em acampamento 3º ciclo e ensino Secundário. Cada diretor de turma é responsável pelo acompanhamento das suas turmas, em que este momento serve quase como forma de conhecer a turma, e a turma o seu diretor. Tive a oportunidade conjuntamente com o professor Artur Repolho de conhecer a turma, pernoitar no colégio e acompanhar a turma no seu primeiro contacto com a escola, sendo que muitos dos alunos já eram alunos do colégio. Poderá verificar em CD, “Dia de Acolhimento/Acantonamento.”

Em relação às atividades de Carnaval (dia 24/02/2017), este dia é constituído por um desfile de carnaval de todas as turmas de todos os ciclos do colégio, é permitida a entrada dos alunos mascarados no colégio, e está organizada uma gincana desportiva para a comemoração dos mesmos. Tive a oportunidade de auxiliar na organização da gincana desportiva e participar na criação das atividades constituídas essencialmente por jogos tradicionais. Fiquei responsável por uma das estações e no auxílio da montagem e arrumação de material. Poderá verificar em CD, “Atividades de Carnaval”.

Particpei conjuntamente com a minha turma de 3º ciclo no acompanhamento ao seminário de Suporte Básico de Vida (dia 26/01/2017) auxiliando nas tarefas necessárias da turma e no esclarecimento de dúvidas.

Relativamente à atividade do Family Day (dia 20/05/2017), consiste num sábado em que o colégio abre portas a toda comunidade que o deseje visitar, como uma temática diferente todos os anos. Este ano o tema foi os Super-heróis. Numa perspetiva de festa de final de ano, essencialmente os pais e tutores dos alunos são convidados a passar um dia neste contexto de festa, com diversas atividades, desde os torneios desportivos de voleibol, basquetebol, futebol, apresentações e condecorações no judo, às expressões artísticas, como mostras de teatro, apresentações musicas, entre outras diversas atividades. Cada departamento ficou responsável por criar uma sala alusiva à sua área. Neste caso desenvolvemos uma sala da EF, onde expusemos os trabalhos selecionados de cada turma do Research Project, material desportivo, uma exposição do Museu do Desporto sobre as diferentes referências desportivas portuguesas de renome mundial e ainda um circuito de exercício físico com pontuação em que toda a comunidade presente poderia participar. Durante este fiquei responsável pelo auxílio na montagem do material, assistência no som, montagem da sala de EF, auxílio no torneio de Voleibol e auxílio na demonstração e entrega de diplomas no Judo. Poderá verificar em CD, “Family Day”.

Estudo de Turma

Este tópico serve como caracterização individual de cada aluno da direção de turma pela qual estive responsável, neste caso a turma 6º B. Cada aluno apresenta perfis distintos e com diferentes influências no que são as diferentes dinâmicas de grupo da turma. São ilações

retiradas ao longo de um ano letivo de lecionação bem como avaliações feitas pelo corpo docente¹⁴, e clínico do Colégio St. Peter´s International School¹⁵.

Aluno, n.º.1- Aluno com competências sociais bem desenvolvidas, bem aceite por toda a comunidade escolar. Pais separados, costuma demonstrar alguma necessidade afetiva e de atenção. Desempenho escolar mediano, precisa de maior foco no decorrer das aulas, menos dispersão e menos distração.

Aluno, n.º.2- Aluno com um padrão comportamental instável e vítima de *bullying* no anterior estabelecimento de ensino que frequentava. Acompanhamento individualizado por parte do departamento de psicopedagogia do colégio. Fracas competências sociais e relação familiar turbulenta. Claras melhorias na redução de episódios psicóticos ao longo do ano, melhoria da capacidade de frustração e de ação/reação dele para com os colegas e vice-versa.

Aluna, n.º 3- Aluna com plano educativo individual, boas competências sociais, claras melhorias a nível académico, aumento da complexidade dos níveis de avaliação, aproximando-se na fase final do ano letivo à restante turma.

Aluno, n.º 4,- Aluno com excelentes capacidades do ponto de vista cognitivo, motor e coordenativo, no entanto, bastante disperso, desestabilizador, pouca autonomia na capacidade de resolução de problemas e reage com bastante frustração face às decisões do professor.

Aluno, n.º 5- Aluno com excelente capacidade intelectual e cognitiva, bons resultados académicos, apresenta boas relações com toda a turma, aluno que facilita e potencia o bom relacionamento na turma.

Aluno, n.º 6,- Alunos com PEI, dificuldades ao nível da expressão oral, muito introvertido, no entanto, muito bem aceite pela turma, representando o cargo de Delegado de Turma, eleito pela turma. Acompanhamento parental de excelência procurando em conjunto com a escola o melhor para o aluno, revelando assim melhorias claras na evolução.

Aluno, n.º 7,- Aluno com boas capacidades comunicacionais, excelentes resultados académicos, bom acompanhamento a nível familiar, caracterizado com alguma agitação ainda assim característica da sua faixa etária.

Aluno, n.º 8,- Aluno dotado de excelentes capacidades comunicacionais, excelentes resultados académicos, potenciador de bom ambiente na turma, bastante responsável e cumpridor. Excelente envolvimento com a turma e bom acompanhamento familiar.

Aluno, n.º 9,- Aluno de nacionalidade chinesa, primeiro ano em Portugal, apresenta ainda um nível baixo de língua portuguesa, mas em adaptação e progressão clara. Enquadramento feito ao nível do PLNM (Português de língua não-materna). Aluno que precisa de estar sempre pressionado para trabalhar, revela ainda alguma imaturidade, mas quando focado torna-se bastante trabalhador. Acompanhamento familiar de excelência uma vez que tudo o

¹⁴ Ficha Biográfica do Aluno.

¹⁵ Avaliações Psicopedagógicas feitas pelo Departamento de Psicopedagogia.

que é solicitado de apoios até exteriores em relação à parte académica, são todos correspondidos pelos encarregados de educação.

Aluno, n.º 10,- Aluno com PEI, dificuldades ao nível da expressão escrita e dicção, bastante disperso, revela bastante imaturidade, acaba por se envolver em bastantes conflitos com alguns alunos da turma, acabando por resultados académicos instáveis. Revela alguma displicência em relação às chamadas de atenção dos professores. Encarregados de educação que procuram resolver estas questões, ainda assim algo tumultuosos.

Aluno, n.º 11,- Aluno com PEI, bastantes dificuldades ao nível da ortografia e expressão escrita, dificuldades ao nível da dicção, bastante desatento, distrai-se com facilidade, inclusivamente sozinho. Encarregados de Educação envolvidos no processo, ainda assim algo tumultuosos.

Aluna, n.º 12,- Aluna com PEI, enquadramento e acompanhamento do departamento de psicopedagogia do colégio, currículo adaptado, no entanto com claras melhorias ao longo do ano letivo. Aluna afável, envolvida com a turma, boas capacidades comunicacionais e com excelente acompanhamento familiar. Passou pelo processo de divórcio dos pais o que levou a algumas adaptações a nível escolar, no entanto muito bem superado.

Aluna, n.º 13,- Aluna com um perfil comunicacional bom, excelentes resultados académicos, muito organizada e responsável.

Aluna, n.º 14,- Aluna com boas capacidades comunicacionais ainda assim um pouco introspetiva. Bons resultados académicos e com bom envolvimento com a turma.

Aluna, n.º 15,- Aluna com boas capacidades comunicacionais, bom potencial a nível cognitivo e intelectual. Alvo de alguma dispersão, sujeita a uma avaliação por parte do departamento psicopedagógico por suspeitas de disortografia, no entanto com resultados negativos.

Aluna, n.º 16,- Aluna de nacionalidade chinesa, no entanto há vários anos em Portugal, não apresenta dificuldade alguma ao nível da comunicação, um pouco introvertida, mas bastante evoluída do ponto de vista intelectual e cognitivo. Aluna com excelentes resultados escolares.

Aluno, n.º 17,- Aluno com enorme potencial a nível intelectual e motor, apresenta bons resultados ao nível escolar, ainda assim em termos comportamentais está bastantes vezes envolvido em desacatos da turma. Potenciador de ações conflituosas, desculpabilização das ações feitas, nega bastantes vezes o envolvimento nos desacatos, apresenta por vezes perfil de *bully*. Encarregados de educação envolvidos ainda assim um pouco tumultuosos e pouco ativos na correção deste tipo de comportamentos do aluno.

Aluna, n.º 18,- Aluna com perfil comportamental agitado, bastante dispersa em sala de aula e com dificuldade de concentração. Bastante comunicativa e com bom acompanhamento ao nível parental.

Aluna, n.º 19,- Aluna com bastante potencial a nível intelectual e escolar, ainda assim algo conversadora em contexto de aula. Apresenta alguma displicência quando chamada à razão pelo professor.

Aluno, n.º 20,- Aluno um pouco disperso em aula, seio familiar um pouco atribulado e revela alguns ataques de ansiedade. Bem integrado na turma, socialmente ativo e com razoáveis capacidades de comunicação.

Aluno, n.º 21,- Primeiro ano no colégio, os pais mudam de país com alguma regularidade fruto da atividade profissional. Ano letivo anterior feito na Austrália, ainda assim com bastante facilidade de integração na turma. Aluno com bastante potencial a nível intelectual, cognitivo e motor. Fase final do ano letivo caracterizado com alguma agitação.

Aluno, n.º 22,- Aluno de nacionalidade italiana, mas a viver em Portugal à vários anos. Excelente em termos de competências sociais, cognitivas, motoras e artísticas. Aluno com excelentes resultados escolares, bastante respeitador e organizado.

Aluno, n.º 23,- Aluna bastante comunicativa, bem aceite pela turma, esforçada, respeitadora, mas sensível a determinados comportamentos menos próprios para com ela. Acompanhamento familiar bom, com a mãe mais presente uma vez que os pais são divorciados.

10. Reflexão Global sobre a Área 3

Como já referido anteriormente, este capítulo é pautado por uma importância extrema neste percurso de estágio curricular. Aqui foi-me permitido conhecer aspetos e matérias que nunca antes havia ouvido falar, desde PEI's, legislação específica, documentação necessária para alteração de planos curriculares, entre outros. Foi-me dado um exemplo de professor e um conjunto de ferramentas através da observação da resolução de problemas, bem como a participação ativa numa fase posterior com a participação em mais de quinze reuniões individuais com encarregados de educação, conselhos de turma e conselhos pedagógicos em todos os períodos. Permitiu-me compreender diferentes estilos de lideranças, diferentes posturas face a diferentes problemas, a aspetos relacionais e comunicacionais com toda a comunidade escolar, desde a docente à não-docente. Compreender que existem problemáticas externas com graves implicações escolares, e que o papel ativo do diretor de turma não se pode cingir apenas ao que se passa dentro da escola. Que muitos dos problemas que acabam por influenciar o processo escolar são externos, e que acabam por se manifestar no contexto em que os alunos passam grande parte do seu dia. A compreensão dos desafios colocados no acompanhamento de alunos estrangeiros, nomeadamente chineses, que se deslocam para Portugal com o objetivo de encontrarem uma melhor qualidade de vida e um melhor ensino, e tudo o que acarreta para a sua fácil integração numa cultura tão distinta da chinesa. O lado humano que existe enquanto Homem/Professor/Aluno, que não é apenas o processo de ensino, é o processo de formação e de educar aquele que será o futuro homem de uma sociedade respeitadora, compreensiva e cooperativa. Permitiu-me compreender lógicas de reuniões de conselho de turma e pedagógico, de processo de avaliação, matérias que até há data nunca havia trabalhado sobre. Permitiu-me com as diferentes atividades relacionadas com o colégio compreender a dinâmica de professor/aluno, perceber o contexto particular deste colégio, mas ao mesmo tempo, ter a perceção que independentemente da

condição financeira ou da educação recebida “em casa”, os problemas são exatamente os mesmos. As crianças passam pelas mesmas fases, pelos mesmo problemas e dúvidas, pelos os mesmos desafios, e que isso se torna transversal do mais rico ao menos abonado financeiramente. O papel de diretor de turma desempenha-se segundo uma conduta que para mim se adquire ao longo da carreira, ainda assim, a pessoa que desenvolve este cargo tem de ser de um perfil bastante específico, isto é, comunicador nato, preocupado, que compreende o lado humano e que não tem medo de se relacionar com o outro de forma a compreender qual o problema, e qual as possíveis soluções a encontrar. Tem de ter um discurso coerente e manter uma postura adequada face ao problema em específico, face ao tipo de aluno, face aos encarregados de educação e à própria direção da escola. Estar consciente das suas capacidades e compreender até que ponto a envolvência no problema permite resolver o problema ou despoletar outros. Saber dar um passo em frente, ou saber recuar. São características de personalidade e liderança que se encontram mais vincadas de professor para professor, ainda assim julgo que tive o melhor exemplo possível enquanto professor orientador. Penso que este acompanhamento diário da rotina de um professor/diretor de turma foi dos contextos mais ricos que alguma vez possa ter vivido. O envolvimento permitido e o à vontade dado pelo professor orientador permitiu-me em muitas das vezes ser parte integrante na resolução dos problemas, e julgo que não exista nada mais gratificante e mais rico numa aprendizagem que se quer o mais completa possível.

Este complemento do estágio deixa-me enquanto futuro profissional da educação mais capaz e mais confiante de que serei capaz de responder nestes momentos às adversidades que me forem colocadas, e aceitarei de bom grado uma participação ativa enquanto diretor de turma por me achar suficientemente hábil para o fazer dadas as ferramentas adquiridas e o meu perfil enquanto pessoa.

11. Reflexão Final

A finalidade com que procurei esta instituição para terminar o meu ciclo de estudos foi clara. Procurei uma instituição que me permitisse alcançar com garantias um conjunto de vivências, experiências e ferramentas de trabalho úteis ao que será a minha prática profissional enquanto Professor de Educação Física. Um ensino de excelência a nível nacional, culminava com um leque de aprendizagens únicas que só este contexto o poderia permitir. E assim foi e em nada falhou. Desde logo com dois orientadores fantásticos que me receberam de braços abertos, que me orientaram, que me criticaram quando foi preciso, que me fizeram crescer e aprender. Sempre dispostos a ouvir uma opinião diferente. E não ficaram apenas como orientadores, mas também como amigos. O fato de estar fora do agrupamento de escolas da Covilhã permitiu-me vivenciar outro tipo de contexto, mas ao mesmo tempo outro tipo de responsabilidade, como já havia referido anteriormente. Neste contexto tive a possibilidade de assumir quatro turmas dos distintos ciclos, o ano letivo inteiro. Em que existiram momentos complicados, em termos de efetividade da lecionação, mas ao mesmo tempo de uma riqueza única, que se aproxima bastante do será a minha realidade

profissional. A polivalência das aprendizagens, ou os diferentes espectros tocados dentro deste ano letivo, permitiram-me aferir conhecimentos e capacidades que eu próprio desconhecia ter. Houve necessidade de uma capacidade de adaptação constante, pelo meu *background* profissional, pela minha postura e personalidade, e tudo isso foi um apelo à minha plasticidade e forma de estar. Muitas das vezes me questioneei se realmente faria parte daquele contexto, se seria capaz de levar até ao final esta caminhada. No entanto, sempre que houve alguma dúvida, facilmente era dissipada por um novo plano de aula, pela procura constante de dinâmicas de aprendizagem mais efetivas, ou apenas por um desabafo e algumas palavras de conforto dos meus orientadores ou colegas do grupo de educação física para comigo. Percebi que o professor de educação física, não é só professor de educação física. É diretor de turma, é saber relacionar-se com os colegas, com os alunos, com os auxiliares. E que muitas vezes antes de ser da área da educação física, é primeiro professor, é pedagogo, é saber ouvir o aluno, é saber impor ou está mesmo fazê-lo entender que existe uma hierarquia. E que as sinergias entre as diferentes áreas e relacionamento próximo das diferentes “tribos” envolventes, fazem o seu trabalho de professor tornar-se mais completo. Na efetividade da sua aula de educação física ou simplesmente na relação com os colegas de trabalho.

Todo o feedback recebido ao longo deste ano, por parte da direção da escola, direção pedagógica, orientadores, colegas de departamento, foi que todos eles ficaram bastante agradados com o meu trabalho. E nada me deixa mais feliz do que palavras como estas, que sei foram claramente sentidas. A forma como cada aluno se despediu de mim, os convites que surgiram para os seus bailes de finalistas, espelham todo o carinho sentido por mim e pelo meu trabalho, bem como todo o afinco da minha parte colocado ao longo do ano.

De longe a decisão mais acertada neste meu percurso académico, e um culminar de aprendizagens únicas.

12. Referências Bibliográficas

1. Breslin, G., Hodges, N., Steenson, A., & Williams, A. (2012). Constant or variable practice: Recreating the especial skill effect. *Acta psychologica*, 140(2), 154-157.
2. Clemente, F. (2012). Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding e da pedagogia não-linear no ensino da educação física. *Movimento*, 18(2).
3. Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araujo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: a constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Nonlinear dynamics, psychology, and life sciences*, 10(1), 71-103.
4. Diniz, J., & Amaral, S. C. F. (2009). A avaliação na educação física escolar: uma comparação entre as escolas tradicional e ciclada. *Movimento*, 15(1), 241-258. Rio Grande do Sul.
5. Frontoura, C. (2005). *O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico*. Tese de Mestrado não publicada, Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.
6. Lee, M., Chow, J., Komar, J., Tan, C., & Button, C. (2014). Nonlinear pedagogy: an effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *PLoS One*, 9(8), e104744.
7. Metas de Aprendizagem de Educação Física. (n.d). Retrieved maio 15, 2016, from <https://cnapef.wordpress.com/metas-de-ef/>
8. Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J., Hebestreit, H., & Kriemler, S. (2013). Contribution of physical education to overall physical activity. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(5), 600-606.
9. Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2013). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach for ages 7 to 18*. Human Kinetics.
10. Oliveira, H. (2009). Relação entre a actividade física e o rendimento escolar. Monografia no âmbito da Licenciatura em Desporto e Educação Física, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 13-16.
11. Oliveira, L. (2010). O Modelo Estrutural Horizontal no Ensino dos Desportos de Invasão em Contexto Escolar. Tese de Doutoramento não publicada, Faculdade da Ciências Educación e do Deporte na Universidade de Vigo.
12. Pill, S., Penney, D., & Swabey, K. (2012). Rethinking sport teaching in physical education: A case study of research based innovation in teacher education. *Australian Journal of Teacher Education*, Volume 37-Article 8.
13. Recomendações Globais para a Atividade Física e Saúde - OMS. (2012). Retrieved maio 15, 2016, from <https://cnapef.wordpress.com/2012/10/31/recomendacoes-globais-para-a-atividade-fisica-e-saude-oms/>

14. Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J., Davids, K., & Moy, B. (2015). Why the Constraints-Led Approach is not Teaching Games for Understanding: a clarification. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol. 21, Iss. 5, 20161-22. doi: 10.1080/17408989.2015.1095870
15. Rosado, A. (n.d). Planeamento da Educação Física: Modelos de Lecionação. Retrieved maio 15, 2016, from http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm
16. Sant'Anna, F., Enricone, D., André, L., & Turra, C. (1995). *Planejamento de ensino e avaliação*. 11. Ed. Porto Alegre: Sagra/DC Luzzatto, 1995.

2. Capítulo 2

Resumo

O princípio basilar desta investigação assenta na aferição e compreensão única e exclusiva do contexto St. Peter's International School, de forma a prestar um contributo científico à instituição na compreensão de algumas lógicas do colégio e da eficiência das suas medidas em termos de *performance*. St. Peter's International School apresenta-se como uma das escolas de referência a nível nacional, bastante bem classificada nos *rankings* nacionais. Está por compreender se os níveis de aptidão física se fazem acompanhar desta evolução.

Objetivo

O principal objetivo desta investigação passou por compreender se os alunos que apresentam melhores resultados académicos, são aqueles que têm melhores índices de aptidão física. Tanto as performances académicas, através dos resultados escolares dos seus alunos, bem como a performance física através dos índices de aptidão física, foram analisadas procurando identificar-se eventuais relações e influências mútuas.

Métodos

Este estudo incluiu 83 alunos do St. Peter's International School, do 3.ºCEB, mas propriamente do 9.º ano (idade $\bar{x}=13.942$; $dp=0.463$), 50 participantes do género feminino e 33 participantes do género masculino ($n=83$). Foram avaliados em termos de aptidão física através da bateria de testes FITEscola, e em termos cognitivos, através dos resultados académicos retirados nas disciplinas de Matemática, Língua Portuguesa, Ciências, Inglês e Educação Física. Foram analisados os valores entre as diferentes variáveis: resultados escolares em cada disciplina e níveis de aptidão física.

Resultados

Com os valores obtidos e pela análise dos dados, neste contexto em específico não é possível afirmar que existe uma boa correlação entre os alunos com melhores resultados académicos com aqueles que se encontram mais aptos fisicamente. Sendo essa correlação fraca com ($p < .1$).

Conclusões

Os dados demonstram a fraca correlação entre as possíveis variáveis de estudo e a passividade da sua aferição quanto ao domínio cognitivo (resultados académicos) e aptidão física (FITEscola). Todavia os valores escolares melhoram do primeiro para o terceiro período, ainda que pouco significativamente. E um decréscimo da aptidão física. Possíveis intervenções futuras deveram ter em conta algumas das políticas tomadas pela instituição em função das

melhorias acadêmicas ou diminuição dos índices de aptidão física, de forma a elucidar a causalidade destas associações.

Palavras-chave: Educação Física, Resultados Acadêmicos, Aptidão Física.

Abstract

The aim of this research is based on the unique and exclusive assessment of the St. Peter's International School context. In order to make a scientific contribution to the institution in understanding some of the logics of the college and the efficiency of its measures in terms of performance. St. Peter's International School presents itself as one of the reference schools at national level, quite well ranked in the national rankings. It remains to be understood whether the levels of physical fitness are accompanied by this evolution.

Objective

The main objective of this research was to understand if the students with the best academic results are those with the best physical fitness indexes. Both the academic performances, through the students' school results, as well as the physical performance through the indices of physical fitness, were analyzed in order to identify possible relations and mutual influences.

Methods

This study included 83 students from St. Peter's International School, 3rd grade, but in the 9th year (age $\bar{x}=13.942$; $dp=0.46350$) 50 participants of the feminine gender and 33 participants of the masculine gender ($n=83$). They were evaluated in terms of physical fitness through the battery of tests FITEscola, and in cognitive terms, through the academic results taken in Mathematics, Portuguese Language, Science, English and Physical Education. The values between the different variables were analyzed: school results in each discipline and levels of physical fitness.

Results

With the values obtained and the data analysis, in this specific context it is not possible to affirm that there is a good correlation between the students with better academic results with those who are more physically fit. This correlation was weak with ($p < .1$).

Conclusions

The data demonstrate the weak correlation between the possible study variables and the passivity of their assessment regarding the cognitive domain (academic results) and physical fitness (FITEscola). However, school values improve from the first to the third period, albeit not significantly. And a decrease in physical fitness. Possible future interventions should take into account some of the policies adopted by the institution due to academic improvements or reduction of physical fitness indexes, in order to elucidate the causality of these associations.

Key words: Physical Education, Academic Results, Physical Fitness.

2.1 Introdução

No âmbito da unidade curricular de estágio pedagógico, encontra-se o Capítulo 2 deste relatório: - que diz respeito à parte de Investigação e Inovação Pedagógica. O princípio basilar desta investigação assenta na aferição e compreensão única e exclusiva do contexto St. Peter's International School, de forma a prestar um contributo científico à instituição na compreensão de algumas lógicas do colégio e da eficiência das suas medidas em termos de *performance*. Tanto a *performance* académica, através dos resultados escolares dos seus alunos, como a *performance* física através dos índices de aptidão física, foram analisados, procurando identificar-se eventuais relações e influências mútuas.

St. Peter's International School apresenta-se como uma das escolas de referência a nível nacional, bastante bem classificada nos *rankings* nacionais. Está por compreender se os níveis de aptidão física se fazem acompanhar desta evolução.

O principal objetivo desta investigação passou por compreender se os alunos que apresentam melhores resultados académicos, são aqueles que têm melhores indícios de aptidão física.

2.1.1 Revisão de Literatura

Dados da Organização Mundial de Saúde, mostram que num país de 10 milhões de habitantes onde metade da população é fisicamente inativa, representa um custo de 900 milhões de euros. Valores perto de 10% do orçamento para o Ministério da Saúde em 2017¹⁶.

Investigações recentes, Geertsen, S., Thomas, R., Larsen, M., Dahn, I., Andersen, J., Krause-Jensen, M., & Krstrup, P. (2016), demonstram que o exercício físico, principalmente a moderada a vigorosa, aumenta a oxigenação do cérebro, bem como os níveis de endorfinas e neurotransmissores que melhoram a qualidade sináptica dos neurónios e melhora a qualidade do sono. Oliveira, H. (2009), o exercício físico regular está associado a uma redução do stresse e da melhoria dos estados de humor. Contribui ainda para melhoria do comportamento, da concentração e da memorização, Geertsen, S. et al (2016). Naturalmente, a longo prazo pode potenciar todas as situações de ensino aprendizagem, o que trás um efeito significativo do rendimento escolar e académico.

Ainda assim, existiram governos e algumas escolas que consideraram reduzir a oferta escolar de atividade física (minutos semanais) para melhorar o rendimento académico dos alunos em outras disciplinas. A nível nacional verificou-se um aumento da carga horária de Matemática e Português. Por outro lado, os alunos do Ensino Secundário tiveram uma redução de 180 minutos para 150 minutos de Educação Física. O mesmo aconteceu ao nível do 3.º CEB entre 2011 e 2015. Ora, numa sociedade que cada vez apresenta um maior nível de doenças

¹⁶ <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/02/13/prevencao-do-sedentarismo>.

metabólicas e cardiovasculares (8% dos casos de doenças coronárias e 11% dos casos de diabetes tipo 2), maiores índices de inatividade física (72% dos adultos portugueses “nunca” ou “raramente” fazem desporto), porventura será bastante contraproducente reduzir o tempo efetivo de prática de atividade física regulada, formal e organizada, para potenciar o rendimento académico de outras disciplinas. O que tem vindo a ser amplamente contrariado pela a atual literatura científica¹⁷. Com garantias da melhoria dos indices cardiorrespiratórios, oxigenação e aporte cerebral, melhorias na capacidade de retenção e memória, Geertsen, S. et al (2016).

Considerando a prática regular de exercício físico um potencial agente para promover a aptidão física, Ciolac, E. G., & Guimarães, G. V. (2004), aptidão cardiovascular, densidade óssea, prevenção de doenças metabólicas (como a diabetes ou a hipertensão) ou obesidade, melhorias das capacidades cognitivas, esta deve ser promovida junto das escolas. Para Meyer et al., (2012), a disciplina de Educação Física deve ser o veículo para a promoção, com um contributo significativo de volume (minutos semanais) de prática de exercício físico.

Alunos que fazem exercício físico regular, apresentam melhores resultados escolares. Jovens com maiores índices de aptidão cardio-respiratória (zona saudável), apresentam um maior somatório nas classificações de Português, Matemática, Ciências e Inglês, Sardinha, L. (2012).

Embora exista ainda o Desporto Escolar, onde os alunos podem escolher as modalidades do seu agrado e praticá-las, ou os recreios, para uma prática de lazer ativas, estas não são suficientes para o cumprimento das metas para a redução da inatividade física, *In Declaração de Banguécoque Sobre a Atividade Física para a Saúde Global e Desenvolvimento Sustentável.*

2.2 Metodologia

2.2.1 Amostra

A amostra inicial era constituída por 96 alunos, do 9.º ano do 3.º CEB, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos, com ($\bar{x}=13.942$; $dp=0.463$), de quatro turmas diferentes. Cada turma era constituída entre 22 e 24 anos alunos, com média de 23 alunos por turma na Instituição St. Peter´s School. Da amostra inicial foram excluídos 13 alunos por não cumprirem com os requisitos estipulados, i.e alunos que entraram a meio do ano escolar e alunos com atestado médico. Uma vez que não cumpriam com os requisitos mínimos para a aferição dos dados: avaliação inicial da aptidão física, primeiro período, ou com apresentação de atestado médico no dia das avaliações. Nas quatro turmas foram feitas, uma avaliação inicial e uma avaliação final em termos de aptidão física, através do programa FITEscola. Avaliação inicial, primeiro período, avaliação final terceiro período. Os participantes foram

¹⁷ <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/02/13/prevencao-do-sedentarismo/>

ainda avaliados na sua *performance* académica (resultados retirados nas disciplinas Português, Matemática, Ciências e Inglês ao longo no ano, nos diversos momentos de avaliação).

2.2.2 Avaliação da Aptidão Física - FITescola

A avaliação da aptidão física e de comportamentos sedentários é um dos focos para sensibilização de crianças e adolescentes para a importância do desenvolvimento de hábitos de atividade física regulares. Porque permite uma estratificação e uma triagem dos alunos que não estão dentro das consideradas “zonas saudáveis”, e mais importante porque consciencializa o aluno de uma maior ou menor aptidão física, e permite ao professor aferir e orientar a sua planificação em função dos objetivos do aluno e a da EF. É fundamental que as crianças e os adolescentes sejam fisicamente ativos para que seja possível manter uma boa aptidão física e longevidade. Todos os elementos incluídos no *FITescola* (a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular força muscular, resistência e flexibilidade), foram organizados como forma de apoio na conquista dos alunos para uma das finalidades educativas expressas no PNEF¹⁸. Vieira, P. N., Castro, M., Minderico, C., & Sardinha, L. B. (2016), ensinar a enquadrar a atividade física como parte importante do seu quotidiano. Para este estudo foram utilizados apenas, o IMC, o Vaivém, o teste de abdominais, a flexão de braços e a impulsão horizontal, Vieira, P. N., *et al* (2016).

2.2.2.1 Composição corporal

Neste tópico os dados utilizados foram os de Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m; kg/m^2) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal¹⁹. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura, Vieira, P. N., *et al* (2016).

¹⁸ <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeAlunos.aspx>

¹⁹ <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeDetalheTestes.aspx?ctd=pFnqoppnQ6sTliW77zl39Q==>

Tabela 1

Valores Zona Saudável IMC - 13/16 anos.

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

* Valores aproximados por idade. Nos relatórios são utilizados os valores estipulados pela Organização Mundial de Saúde.

2.2.2.2 Aptidão Aeróbia

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia, Vieira, P. N., *et al* (2016). Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida²⁰.

Tabela 2

Valores Zona Saudável - VO₂máx. - 13-16 anos

Idade	VO ₂ máx (ml/kg/min)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	40,2	40,2
10	40,2	40,2
11	40,2	40,2
12	40,1	40,3
13	39,7	41,1
14	39,4	42,5
15	39,1	43,6
16	38,9	44,1
17	38,8	44,2
18+	38,6	44,3

²⁰ <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeDetalheTestes.aspx?ctd=O9MvrXLYJpkvHSK7B061fQ==>

2.2.2.3 Aptidão Muscular

2.2.2.3.1 Teste de Abdominais

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. Está diretamente associado à aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar²¹. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas, Vieira, P. N., *et al* (2016).

2.2.2.3.2 Teste de Flexões de Braços

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores²². Está diretamente associado à aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas, Vieira, P. N., *et al* (2016).

Tabela 3

Valores Zona Saudável por género - Flexões de braços e Abdominais.

Idade	FLEXÕES DE BRAÇOS (repetições)		ABDOMINAIS (repetições)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)		ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES	RAPARIGAS	RAPAZES
9	6	6	9	9
10	7	7	12	12
11	7	8	15	15
12	7	10	18	18
13	7	12	18	21
14	7	14	18	24
15	7	16	18	24
16	7	18	18	24
17	7	18	18	24
18+	7	18	18	24

2.2.2.3.3 Teste de Impulsão Horizontal

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos

²¹ <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeDetalheTestes.aspx?ctd=e+yPw9P5o9JrZmghGlrVqQ==>

²² <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeDetalheTestes.aspx?ctd=8ecu9Y+NG8pWYRwrkQ3Jcg==>

membros inferiores²³. Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas, Vieira, P. N., *et al* (2016).

Tabela 4

Valores por género, Zona Saudável - Impulsão Horizontal

Idade	IMPULSÃO HORIZONTAL (cm)	
	ZONA SAUDÁVEL (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	108,4	102,1
10	110,8	110,2
11	113,3	119,0
12	115,8	128,4
13	118,1	135,4
14	121,8	151,5
15	123,0	165,4
16	126,0	175,9
17	129,5	184,2
18+	131,9	203,2

2.2.3 Resultados Académicos

Em relação aos resultados escolares, foram recolhidos os resultados individuais dos alunos da amostra no final de primeiro e do terceiro período. A escolha deste modelo de avaliação prendeu-se com as políticas da instituição, em que estava regulamentado a avaliação nestes momentos. Em relação às disciplinas de Matemática, Língua Portuguesa, Ciências, Inglês e Educação Física, foram as escolhidas após a revisão de literatura, uma vez que estas estão associadas ao diversos domínios possíveis de aferir e que garantem de forma holística as aprendizagens dos alunos.

2.2.4 Análise Estatística

Todos os dados foram analisados pelo software de tratamento e análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, Chicago, EUA) versão 24.0. Depois de organizados os dados procedeu-se ao tratamento estatístico: estatística descritiva de todas as variáveis, de acordo com o modelo referido, utilizando a percentagem para as escalas nominais e ordinais. Recorreu-se ao teste *t-student* para analisar as diferenças entre os vários grupos/categorias em todas as variáveis de estudo. Para as variáveis em que os pressupostos não se verificaram (normalidade dos dados e homogeneidade da variância) utilizou o método de Welch. Para efetuar ainda correlações utilizou-se *p de Pearson* para analisar possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de $p < 0,05$.

²³ <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeDetalheTestes.aspx?ctd=vz0xQxYap0Bjk/T7NNVKIw==>

2.3 Resultados

- Amostra

A amostra é constituída por n=83 alunos, com idades compreendidas entre 13 e 16 (\bar{x} =13.942; dp =0.463). n= 50 (60.24%) são do género feminino e n=33 (39.76%) do género masculino.

- Evolução dos Resultados Escolares do 1º Período para o 3º Período

Resultados Escolares - Comparação por géneros

A média de EF foi maior no género feminino com um valor de ($p < 0.01$). Não existiram diferenças significativas para a variável ciências ($p > 0.01$). No primeiro período para as variáveis Português (13.48 \pm 2.399), Matemática (14.18 \pm 3.225) e Inglês (14.82 \pm 2.228), no género feminino apresentaram uma média significativamente menor ($p < 0.05$) comparativamente com o género masculino (14.84 \pm 2.469; 15.70 \pm 2.809; 15.90 \pm 1.542), respetivamente. Em relação ao terceiro período para a variável Português, o género feminino (13.85 \pm 2.575), apresentou uma média significativamente menor ($p < 0.01$). Em relação ao terceiro período para as variáveis de Matemática e Inglês, o género feminino (13.42 \pm 3.250; 15.61 \pm 2.235), respetivamente, apresentaram uma média significativamente menor ($p < 0.05$) comparativamente com o género masculino (15.00 \pm 2.871; 16.60 \pm 1.714). A EF apresentou uma média significativamente maior ($p < 0.01$) para o género feminino. Em relação ao terceiro período para a variável Ciências, o género feminino (14.52 \pm 3.063), apresentaram uma média significativamente menor ($p < 0.1$). Ver tabela 5 - Resultado das Variáveis Académicas por Género (Média \pm Desvio Padrão).

Resultados Escolar - Comparação por período

Em relação ao género masculino nas variáveis de Inglês e EF, no terceiro período (16.60 \pm 1.714; 16.66 \pm 1.189), respetivamente, houve um aumento significativo ($p < 0.01$). Em relação à variável Matemática, existiu uma redução significativa ($p < 0.01$) do primeiro (15.70 \pm 2.809) para o terceiro período (15.00 \pm 2.871). Em relação às variáveis Português e Ciências, existiu um aumento significativo ($p < 0.05$) no género masculino do primeiro período (14.84 \pm 2.469; 15.06 \pm 2.453), respetivamente, para o terceiro período (15.42 \pm 2.500; 15.60 \pm 2.204), respetivamente. Em relação ao género feminino para as variáveis Português, Ciências, Inglês e EF, existiu um aumento significativo ($p < 0.01$) do primeiro (13.48 \pm 2.399; 14,15 \pm 3.104; 14.82 \pm 2.228; 17.36 \pm 1.055), respetivamente, para o terceiro período (13.85 \pm 2.575; 14.52 \pm 3.063; 15.61 \pm 2.235; 17.67 \pm 0.957), respetivamente. Apenas na variável Matemática, se verificou uma diminuição significativa ($p < 0.01$) do primeiro (15.70 \pm 2.809) para o terceiro período (15.00 \pm 2.871). Ver tabela 5 - Resultado das Variáveis Académicas por Género (Média \pm Desvio Padrão).

Tabela 5 - Resultado das Variáveis Acadêmicas por Género (Média ± Desvio Padrão)

	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Português	14.84 ± 2.469	13.48 ± 2.399**	15.42 ± 2.500 ¥¥	13.85 ± 2.575 ***¥¥¥
Matemática	15.70 ± 2.809	14.18 ± 3.225**	15.00 ± 2.871 ¥¥¥	13.42 ± 3.250 **¥¥¥
Ciências	15.06 ± 2.453	14,15 ± 3.104	15.60 ± 2.204 ¥¥	14.52 ± 3.063 *¥¥¥
Inglês	15.90 ± 1.542	14.82 ± 2.228**	16.60 ± 1.714 ¥¥¥	15.61 ± 2.235 **¥¥¥
EF	16.66 ± 1.189	17.36 ± 1.055***	16.96 ± 1.355 ¥¥¥	17.67 ± 0.957 **¥¥¥

* - Significativamente diferente do género Masculino ($p < 0.1$)

** - Significativamente diferente do género Masculino ($p < 0.05$)

*** - Significativamente diferente do género Masculino ($p < 0.01$)

¥ - Significativamente diferente do 1º período ($p < 0.1$)

¥¥ - Significativamente diferente do 1º período ($p < 0.05$)

¥¥¥ - Significativamente diferente do 1º período ($p < 0.01$)

- Evolução dos níveis de Aptidão Física do 1º Período para o 3º Período

Existe evolução no género feminino, na redução do IMC, (21.049 ± 2.434 ; 20.830 ± 2.173) com $p < 0.01$ logo é estatisticamente significativa. Em termos de $VO_{2máx.}$, é significativamente diferente, com $p < 0.05$ ainda que tenha existido uma redução nos índices de $VO_{2máx.}$ (43.556 ± 5.818 ; 42.650 ± 4.796), respetivos ao primeiro e terceiro período do género feminino. O mesmo se verifica em termos de flexibilidade, através da variável Senta & Alcança (28.69 ± 8.593 ; 27.30 ± 8.381) respetivamente ao primeiro e ao terceiro período, com $p < 0.01$. Em relação ao peso, existe uma redução de peso com $p < 0.01$.

Existe evolução no género masculino, no entanto não existiram alterações significativas. Em termos de $VO_{2máx.}$ (50.370 ± 7.505 ; 48.897 ± 6.470) é significativamente diferente com $p < 0.05$, ainda que tenha existido uma baixa nos índices de $VO_{2máx.}$. Flexão de braços também existiu uma redução (15.24 ± 6.255 ; 13.73 ± 4.318), com $p < 0.1$. O mesmo se verifica com a flexibilidade através da variável Senta & Alcança (21.33 ± 8.167 ; 19.59 ± 8.263) com $p < 0.1$. Ver Tabela 6 - Resultado das variáveis de Aptidão por Género (Média ± Desvio Padrão)

- Índices de Resultados da Aptidão Física por Género

Tabela 6 - Resultado das variáveis de Aptidão por Género (Média ± Desvio Padrão)

	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
IMC	20.499 ± 2.972	21.049 ± 2.434	20.538 ± 2.849	20.830 ± 2.173***

VO2máx.	50.370 ± 7.505	43.556 ± 5.818	48.897 ± 6.470**	42.650 ± 4.796**
Abdominal	25.00 ± .00	25.00 ± .00	25.00 ± .00	25.00 ± .00
Flexão de Braços	15.24 ± 6.255	10.44 ± 5.281	13.73 ± 4.318*	10.48 ± 4.858
Impulsão Horizontal	169.59 ± 23.833	152.96 ± 26.423	172.33 ± 22.350	152.40 ± 27.600
Senta & Alcança	21.33 ± 8.167	28.69 ± 8.593	19.59 ± 8.263***	27.30 ± 8.381***

* - Significativamente diferente do 1º período (p < 0.1)

** - Significativamente diferente do 1º período (p < 0.05)

*** - Significativamente diferente do 1º período (p < 0.01)

- **Percentagens de rapazes e raparigas na zona saudável (IMC, VO2máx, Flexão de Braços, Abdominais, Impulsão Horizontal e Senta e Alcança).**

Relativamente ao IMC do **primeiro** período, verificou-se os seguintes dados:

IMC do género masculino, 36.36% estão fora da zona saudável.

IMC do género feminino, 26% estão fora da zona saudável.

Relativamente ao IMC do **terceiro** período, verificou-se os seguintes dados:

IMC do género masculino, 36.36% estão fora da zona saudável.

IMC do género feminino, 10% estão fora da zona saudável. Ver tabela 7.

Tabela 7

Comparação de alunos por género (%) com IMC em Zona Saudável ou Não-Saudável

IMC	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Zona Saudável (%)	63.64%	74%	63.64%	90%
Zona Não-Saudável (%)	36.36%	26%	36.36%	10%

Relativamente ao VO2máx., no **primeiro** período verificou-se os seguintes dados:

VO2máx. 100% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

VO2máx. apenas 24% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável.

Relativamente ao VO2máx., no **terceiro** período verificou-se os seguintes dados:

VO2máx. 100% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

VO2máx. apenas 22% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável. Ver tabela 8.

Tabela 8

Comparação de alunos por género (%) com VO2máx. em Zona Saudável ou Não-Saudável

VO2máx.	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Zona Saudável (%)	100%	72%	100%	78%
Zona Não-Saudável (%)	0%	24%	0%	22%

Relativamente à Flexão de Braços, no **primeiro** período verificou-se os seguintes dados:

Flexão de Braços 75,75% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

Flexão de Braços apenas 20% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável.

Relativamente à Flexão de Braços, no **terceiro** período verificou-se os seguintes dados:

Flexão de Braços 79% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

Flexão de Braços apenas 21% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável. Ver tabela 9.

Tabela 9

Comparação de alunos por género (%) com Flexão de Braços. em Zona Saudável ou Não-Saudável

Flexão de braços	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Zona Saudável (%)	75.75%	80%	79%	79%
Zona Não-Saudável (%)	24.25%	20%	21%	21%

Relativamente ao teste de abdominais, todos os alunos apresentam-se aptos em ambos os géneros, e em ambos os períodos.

Relativamente à Impulsão Horizontal, no **primeiro** período verificou-se os seguintes dados:

Impulsão Horizontal, 97% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

Impulsão Horizontal, apenas 3% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável.

Relativamente à Impulsão Horizontal, no **terceiro** período verificou-se os seguintes dados:

Impulsão Horizontal 100% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

Impulsão Horizontal apenas 2% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável. Ver tabela 10.

Tabela 10

Comparação de alunos por género (%) com Impulsão Horizontal em Zona Saudável ou Não-Saudável

Impulsão Horizontal	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Zona Saudável (%)	97%	97%	100%	98%

Zona Não-Saudável (%) 3% 3% 0% 2%

Relativamente ao Senta e Alcança, no **primeiro** período verificou-se os seguintes dados:

Senta e Alcança, 52% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

Senta e Alcança, apenas 14% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável.

Relativamente ao Senta e Alcança, no **terceiro** período verificou-se os seguintes dados:

Senta e Alcança apenas 34% dos alunos do género masculino encontram-se na zona saudável.

Senta e Alcança apenas 18% dos alunos do género feminino encontram-se fora da zona saudável. Ver tabela 11.

Tabela 11

Comparação de alunos por género (%) com Senta & Alcança em Zona Saudável ou Não-Saudável

VO2máx.	1º Período		3º Período	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Zona Saudável (%)	52%	86%	34%	82%
Zona Não-Saudável (%)	48%	14%	66%	18%

2.4 Discussão

O objetivo deste estudo passou por compreender a possível existência de correlação entre os alunos com melhores resultados académicos, com o fato, se estes evidenciavam também melhores níveis de aptidão física. Com os valores obtidos e pela análise dos dados, neste contexto em específico não é possível afirmar que existe uma boa correlação entre os alunos com melhores resultados académicos com aqueles que se encontram mais aptos fisicamente. Sendo essa correlação fraca com ($p < .1$).

Através dos dados obtidos pode-se verificar que os alunos que apresentam melhores resultados académicos a Português, apresentam consequentemente melhores resultados às restantes disciplinas. O mesmo acontece com a disciplina de Matemática. Os alunos que obtêm melhores resultados a Matemática, também apresentam bons valores nas restantes disciplinas.

Não existe uma relação aparente entre estas duas disciplinas e os testes de aptidão física, sempre com correlações fracas com ($p < .1$). Contrariamente a Silva, A.; Lercas, A.J.; Ferrerira, D.; Tabora, B.; Faustino, J.A. (2016) que verificou que quanto maior o tempo de exercício físico orientado, mais elevada seria a Classificação de Coordenação Corporal KTK, esta de um modo geral promove um aumento positivo na Avaliação de Português e Matemática, assim como no Rendimento Académico.

Ainda que a única disciplina que demonstra uma ligeira redução na nota seja a matemática, não é considerada significativa com ($p < .05$). Segundo Geertsen, *et al.* (2016), aferiu a correlação entre a *performance* cognitiva e o sucesso escolar através da avaliação de testes matemáticos estandardizados e testes validados, contrariando os dados desta investigação e complementando algumas das limitações da mesma.

Um dado importante está relacionado com o facto dos alunos que apresentam melhor classificação na disciplina de EF, são aqueles que apresentam melhores índices de aptidão física. Existindo uma alta correlação entre estas duas variáveis ($p < 0.1$). Geertsen, *et al.* (2016), demonstra também a associação positiva entre a motricidade grossa e fina com a performance a matemática e a leitura. O que não se verifica neste estudo, apenas em relação à EF.

Apesar da melhoria ao nível dos resultados académicos se verificar na maioria das disciplinas, uma melhoria gradual e linear do primeiro para o terceiro período, ainda que pouco significativa. O mesmo não se verifica nos testes de aptidão física, com um decréscimo em ambos os géneros. Ainda que grande parte dos alunos se encontre na zona saudável, existe um decréscimo em todas as valências, ainda que não significativa. Os únicos percentuais que reduzem são os valores do IMC do género feminino, e a melhoria do percentual do VO₂máx. feminino na zona saudável, ainda que pouco significativo com ($p < .05$). Melhorias ao nível do regime cardiorrespiratório, estão associadas a melhorias no processo de oxigenação cerebral e do domínio cognitivo, como demonstrado por Geertsen, *et al.* (2016), que consequentemente está associado a melhores resultados na matemática e na leitura. Como referido pelo autor, este tipo de mecanismos, apesar de relacionados, ainda não possíveis de determinação ao pormenor. Ainda assim a complexidade das aprendizagens e de tudo o que a compõe, encontra-se canalizado para uma meta-análise possível através da capacidade e da plasticidade no sistema central nervoso e da forma como ele se adapta.

Um facto interessante de salientar, é que neste contexto, neste ano em específico existe um período de preparação para exames de um mês antes do término do ano letivo. Em que existe uma redução da carga horária de todas as disciplinas e que é adjudicada às disciplinas de Língua Portuguesa e a Matemática. No entanto, neste estudo verifica-se uma melhoria a Educação Física e a Inglês, que são duas das disciplinas em que a carga horária é reduzida. E uma ligeira descida nas notas, nas disciplinas em que a carga horária é aumentada, isto é, Língua Portuguesa e Matemática. Esta pode ser uma das razões apresentadas para a redução dos índices de aptidão física dos alunos.

Algumas das limitações deste estudo prendem-se com o fato de por exemplo não existir uma avaliação intermédia dos níveis de aptidão física (políticas da instituição). Uma vez que poderia permitir aferição de existir um aumento ou redução linear dentro dos padrões perspetivados, face ao planeamento utilizado. Poderiam ter sido avaliadas outras variáveis, tais como os índices de *Tanner*, os modelos de ensino das disciplinas, ou a eficácia do ensino. Ou ainda dentro da avaliação da *performance* escolar, o uso destes dados não foi auxiliado por outros instrumentos, como baterias de testes para aferir os índices de raciocínio lógico-dedutivo, capacidade de leitura e compreensão dos textos, em vez de apenas se cingir aos resultados finais das disciplinas. Dada a complexidade das diferentes variáveis que estão implícitas nas situações de ensino aprendizagem. Em termos de dados sobre a aptidão física não foi possível aferir se existia uma prática de exercício físico regular dos alunos fora do contexto “escola”, ou se aqueles alunos que apresentavam melhores índices de aptidão física,

se deviam inteiramente à prática de EF ou a alguma prática de exercício físico no exterior do colégio.

2.5 Conclusões

As conclusões que se retiram da análise deste estudo é que, dentro das variáveis possíveis de aferir, neste contexto não existe uma correlação entre os alunos com melhores resultados académicos e as diferentes valências dos testes de aptidão física. Todavia os valores escolares melhoraram do primeiro para o terceiro período, ainda que pouco significativa, exceto a Matemática.

Em relação aos testes de aptidão física não se verifica o mesmo, existindo ainda um decréscimo em algumas valências. Embora a grande maioria cumpra com os valores dentro da zona saudável. Os alunos que apresentam melhores índices de aptidão física, apresentam melhores notas a EF, ainda assim menores índices de flexibilidade.

Dentro das limitações deste estudo, não é possível afirmar que aqueles alunos que tiram melhores notas, têm também melhores resultados em termos de aptidão física, contrariando grande parte da revisão de literatura apresentada.

A avaliação através das variáveis escolhidas pode tornar dúbia alguma da informação trabalhada, uma vez que tanto o processo de aprendizagem como o processo de treino e melhoria da aptidão física é multifatorial e bem mais complexo. A possível avaliação de variáveis como a atenção, a memória, ou a relação entre diferentes domínios neurológicos que estão implícitos no processo, dadas as limitações, são difíceis de avaliar. E talvez as razões pelas quais não se obterão correlações altas.

Ainda assim dentro dos benefícios da atividade física e da forma que a Educação Física pode auxiliar estas questões, algumas recomendações possíveis através deste trabalho passam porventura por manter o horário de EF, mesmo em período preparatório de exames no 9.º ano do 3.ºCEB. Não só para, no mínimo manutenção dos níveis de aptidão, mas também como forma de criar algum nível de “descompressão” sobre os alunos. Independentemente dos resultados alcançados com este trabalho, encontra-se vivamente expresso na literatura, e com evidências científicas fidedignas comprovadas dos benefícios do exercício físico. E neste caso em específico, pode trazer grandes mais valias no aspeto cognitivo, motor, e mais importante, socioafetivo.

2.6 Referências Bibliográficas

1. Ciolac, E. G., & Guimarães, G. V. (2004). Exercício físico e síndrome metabólica. *Rev bras med esporte*, 10(4), 319-24.
2. Geertsen, S., Thomas, R., Larsen, M., Dahn, I., Andersen, J., Krause-Jensen, M., & Krstrup, P. (2016). Motor skills and exercise capacity are associated with objective measures of cognitive functions and academic performance in preadolescent children. *PloS one*, 11(8), e0161960.
3. Metas de Aprendizagem de Educação Física. (n.d). Retrieved maio 15, 2016, from <https://cnapef.wordpress.com/metas-de-ef/>
4. Meyer, U., Roth, R., Zahner, L., Gerber, M., Puder, J., Hebestreit, H., & Kriemler, S. (2013). Contribution of physical education to overall physical activity. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(5), 600-606.
5. Oliveira, H. (2009). Relação entre a actividade física e o rendimento escolar. Monografia no âmbito da Licenciatura em Desporto e Educação Física, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 13-16.
6. Recomendações Globais para a Atividade Física e Saúde - OMS. (2012). Retrieved maio 15, 2016, from <https://cnapef.wordpress.com/2012/10/31/recomendacoes-globais-para-a-atividade-fisica-e-saude-oms/>
7. Sardinha, L. (2012). Alunos que fazem mais exercício físico têm melhores resultados escolares. *Jornal" Publico" on line: Acedido em, 24/03/2017*.
8. Silva, A.; Lercas, A.J.; Ferrerira, D.; Taborda, B.; Faustino, J.A. (2016). Avaliação do rendimento académico em função do volume de exercício orientado e o quociente de coordenação corporal de crianças do 1º ciclo. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 12(3), 185-194.
9. Vieira, P. N., Castro, M., Minderico, C., & Sardinha, L. B. (2016, April). Conceção da plataforma FITescola. In *Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente* (No. 7, pp. 17-18).

Anexos

Índice

1. Princípios Orientadores do 2.ºCEB.....	71
2. Princípios Orientadores do 3.ºCEB.....	71
3. Princípios Orientadores do Ensino Secundário.....	72
1.1 Planificação 2.º CEB - 5º Ano	73
1.1.1 ANO LETIVO 2016/ 2017	73
1.1.2 PLANO ANUAL DE ATIVIDADES	77
1.2 Planificação 2.º CEB - 6º Ano	78
1.2.1 ANO LETIVO 2016/ 2017	78
1.2.2 PLANO ANUAL DE ATIVIDADES	82
2.1 Planificação 3.º CEB - 9º Ano	83
2.1.1 ANO LETIVO 2016/ 2017	84
3.1 Planificação Ensino Secundário - 11.º Ano.....	89
3.1.1 ANO LETIVO 2016/ 2017	89
4. Rollement de Instalações Desportivas - Exemplo	96
5. Infraestruturas afetas à Educação Física	97
6. Materiais Afetos à Educação Física	97
7. Caracterização Geral das Turmas.....	101
8. Ficha Biográfica do Aluno - Exemplo	109
9. Histórico de Avaliação do Aluno	112
10. Planificação Anual - 2.º CEB - 5.ºA	112
11. Planeamento Anual - 2.º CEB - 5.ºA	113
12. Planificação Anual - 2.º CEB - 6.ºB	114
13. Planeamento Anual - 2.º CEB - 6.ºB	114
14. Planificação Anual - 3.º CEB - 9.ºD	118
15. Planeamento Anual - 3.º CEB - 9.ºD	119
16. Planificação - Ensino Secundário - 11.ºC	122
17. Planeamento Anual - Ensino Secundário - 11ºC	123
18. Projeto - Research Project - 6.ºB	126

Anexos

1. Princípios Orientadores do 2.ºCEB

O segundo ciclo do Ensino Básico no St. Peter's International School, enquanto ciclo de transição, procura, acima de tudo, dar continuidade à qualidade do trabalho desenvolvido nas valências anteriores. Continua assim, a desenvolver um currículo bilingue, assumindo a Língua Inglesa um currículo extenso e rigoroso, articulando-se organicamente com as aprendizagens consagradas no currículo nacional. Maior complexidade ao nível dos conteúdos específicos das diferentes disciplinas que compõem o desenho curricular, é ainda enriquecido pela introdução do estudo da Língua Espanhola e pelo alargamento do plano de estudos da Língua Inglesa com sessões de trabalho específico de desenvolvimento dos oral *skills* e da literatura inglesa e de preparação para a certificação dos alunos pela University of Cambridge. A aprendizagem do Latim e a Oficina Multimédia constituem outras atividades de enriquecimento a partir do 2º Ciclo Básico²⁴.

2. Princípios Orientadores do 3.ºCEB

O terceiro ciclo do Ensino Básico, como ciclo de transição para o Ensino Secundário é, no St. Peter's International School, uma valência de ensino extremamente desafiante e exigente. Continua a desenvolver um currículo bilingue, sendo que a Língua Inglesa compreende um currículo extenso e rigoroso, que se articula organicamente, com as aprendizagens consagradas no currículo nacional. Conscientes das modificações físicas e emocionais a que estes alunos estão sujeitos ao longo deste período, uma vasta e sólida equipa pedagógica acompanha cada aluno, atenta à qualidade do seu desempenho académico e pessoal. Diretores de turma e respetivas equipas educativas, promovem um trabalho sistemático e metódico com recurso a pedagogias diferenciadas, tratando-se cada aluno como ser independente e único, na procura do sucesso de todos. Professores e alunos trabalham ao longo dos três anos deste ciclo, coadjuvados pelos elementos do Departamento Psicopedagógico, que os apoiam conferindo-lhes as ferramentas necessárias a um desempenho sereno e tranquilo. No último ano deste ciclo de estudos é feito um trabalho semanal no âmbito da Orientação Escolar e Profissional através de programas e ações de aconselhamento ao nível individual e de grupo, culminando este processo com a produção de um relatório que relaciona os perfis vocacional e de competências. Os resultados são analisados em contexto de entrevista com os alunos e, quando solicitado, na presença dos encarregados de educação²⁵.

Através da colaboração entre o Goethe Institut e o St. Peter's International School, pretende-se oferecer aos alunos mais uma oportunidade de adquirir e consolidar conhecimentos fundamentais. Para além da segunda língua inserida neste ciclo, tem ainda

^{1,25,3,4,5} Matriz pedagógica estabelecida no Regulamento Interno da Instituição.

uma certificação em língua alemã, nos níveis A1 e A2, que poderá vir a ser de grande utilidade no futuro acadêmico e profissional, pois constitui um comprovativo globalmente creditado do conhecimento e do domínio desta língua estrangeira, independentemente do currículo ministerial e das notas escolares²⁶.

3. Princípios Orientadores do Ensino Secundário

O colégio tem desenvolvido o Ensino Secundário com os mesmos critérios de rigor e exigência por que se tem pautado ao longo dos ciclos anteriores, propondo, para este ciclo, um nível de excelência que lhes consagre a entrada no Ensino Superior, nos cursos para que se sintam realmente vocacionados e nas faculdades que ambicionam. Orientado para o prosseguimento de estudos a nível superior, o Ensino Secundário, dentro ou fora do país, visa o aprofundamento dos saberes na área para a qual o aluno se mostrou mais propenso ao longo do Ensino Básico. Neste sentido, os estudantes do St. Peter's International School são seguidos por um corpo docente estável e competente, responsável pelo acompanhamento sistemático do aluno na aquisição das competências e dos conteúdos das diversas disciplinas.

Dada a importância que o Colégio atribui ao desenvolvimento e aquisição de um grau mais elevado de conhecimentos das línguas estrangeiras, é assegurada a continuidade e o desenvolvimento das competências linguísticas, possibilitando aos alunos do Ensino Secundário as certificações oficiais emitidas pelo British Council, pelo Instituto Cervantes, pelo Goethe-Institut, pelo Instituto Confúcio, aquando da realização do respetivo exame. Assim sendo, o Colégio promove um horário de preparação para os diferentes níveis de exame, possibilitando aos alunos quer a frequência de sessões de trabalho quer a realização dos exames, sem que tenham de se deslocar aos referidos institutos²⁷.

^{6,7} Dados fornecidos pela Secretaria Pedagógica da Instituição.

1.1 Planificação 2.º CEB - 5º Ano



1.1.1 ANO LETIVO 2016/ 2017

FILOSOFIA

A) *ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR*

A proposta que pretendemos trabalhar com os alunos do 2º ciclo, na Disciplina de Educação Física, depois de discutida com os professores do Grupo de Educação Física, será apresentada e reformulada de forma a ir ao encontro das expectativas dos próprios alunos. Todavia, salientamos que determinadas situações serão propostas e geridas de acordo com a nossa filosofia de intervenção, sendo preponderante, neste processo, as variáveis de presságio, em detrimento das variáveis de processo, de produto, de programa, ou mesmo de contexto.

Assim, pretendemos desenvolver, ao longo do ano letivo, um conjunto diversificado de atividades, procurando oferecer a todos os alunos, condições plenas de aprendizagem dos conteúdos programáticos, de acordo com os seus interesses e expectativas. Serão selecionadas as estratégias que, no nosso entender, criarão um clima de aprendizagem positivo, motivando os alunos e fomentando as aprendizagens específicas da disciplina.

Para além da preocupação com a aquisição de conhecimentos, e reconhecendo que o professor é também um educador e um formador, procuraremos sempre promover o gosto pela prática regular da atividade física e assegurar a compreensão da sua importância enquanto fator de saúde e componente de cultura, na dimensão individual e social. Será promovido um conjunto de atividades facilitadoras da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e coletiva e também a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas e desportivas.

Tentaremos, ao longo de todo o ano letivo, sensibilizar os alunos para a importância do conhecimento e cultura escolares, numa futura integração profissional, no desenvolvimento de capacidades, na descoberta de aptidões e na realização pessoal. Será fomentado o desenvolvimento de situações de cumplicidade, concorrendo para o desenvolvimento de atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, contribuindo para o desenvolvimento da maturidade social e afetiva dos alunos. Estando a realização de atividades de forma autónoma e criativa, definida como um objetivo geral comum a todas as áreas, através da prática expressiva da atividade física e desporto, serão experimentadas/vivenciadas situações diversas, concorrendo para o desenvolvimento das competências relacionadas com a utilização de diferentes formas de comunicação e de linguagens nas diversas áreas do saber.

De salientar, que todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano letivo será discutido e gerido em parceria com todos os professores que, de qualquer forma, estejam implicados no processo.

ATIVIDADES NA SALA DE AULA

No início do ano letivo, serão realizadas as caracterizações das novas turmas, sendo, posteriormente, elaboradas as diversas unidades temáticas a lecionar, de modo a ser possível diagnosticar o nível dos alunos em cada um dos temas / unidades a trabalhar.

Com base nestes elementos será finalizada a planificação anual, a qual incluirá os conteúdos previstos e os recursos temporais para a sua aplicação.

Os planos traçados para cada turma abarcarão quatro etapas:

- Etapa de Avaliação Inicial;
- Etapa de Aprendizagem/Desenvolvimento;
- Etapa de Desenvolvimento/Aplicação;
- Etapa de Consolidação.

A operacionalização do plano realizar-se-á através do desenvolvimento de um conjunto de unidades didáticas, abarcando um diversificado repertório de atividades.

A organização interna das atividades e tarefas motoras a desenvolver, concorrerá para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, através de vivências e conceptualização de um conjunto de experiências proporcionadas pela participação do aluno na sua totalidade.

A prática pedagógica proporcionará aos alunos a apropriação ativa dos conteúdos, em forma de experiências e de modo criativo, de modo a operar as modificações necessárias, ao nível das competências - *Saber Fazer* e das atitudes - *Saber Estar*.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

A filosofia que norteia o nosso trabalho é sustentada, em parte, por uma componente teórica que visa a aquisição de conhecimentos relacionados com **o corpo e seu funcionamento, o movimento humano e o exercício físico, a atitude corporal e o contributo da Educação Física para a saúde**. Pretende-se também, elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de

longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica. É nosso intuito, que o aluno conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física, de uma forma autónoma, no seu quotidiano.

Na Unidade Didática de **Atletismo**, uma vez que esta, para além da aprendizagem dos conteúdos específicos, proporciona a melhoria da aptidão física dos alunos, ao nível da Resistência e da Velocidade através das corridas e ao nível do desenvolvimento da força e da flexibilidade através dos lançamentos (peso e dardo), cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.

Seguidamente será trabalhada a unidade didática de **Jogos Desportivos Coletivos**, onde serão abordados o **Voleibol e o Futebol**, de modo a concorrer para uma melhoria técnica (devido ao grande contacto com a bola) e tática pela facilidade de leitura de jogo e pela motivação (gosto pelas modalidades), desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Serão sempre incentivadas, inculcadas e incrementadas as competências ao nível da cooperação, espírito de grupo e respeito pelo adversário e decisões da arbitragem, bem como os aspetos específicos de cada modalidade. Deste modo, tentamos proporcionar a vivência de um vasto leque de atividades físicas e desportivas, contribuindo, de uma forma consciente, para a melhoria do repertório motor dos alunos. Dando continuidade a esta nossa intenção, temos vindo a assumir o fomento e divulgação de modalidades com tradição pouco acentuada, as ditas **modalidades alternativas**. Serão assim abordadas as modalidades de Rugby, Lutas e Hoquei em Campo.

A Ginástica (acrobática e artística) e as Atividades de Exploração da Natureza (orientação e surf) são também parte integrante da planificação, devido ao seu valor enquanto promotoras de aprendizagens de habilidades básicas e conteúdos formativos de índole pessoal. **Na Ginástica**, compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Nas atividades de exploração da natureza, utilizar as habilidades apropriadas, de acordo com as características do meio, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

As Atividades Rítmicas e Expressivas, através das disciplinas das Danças Tradicionais Portuguesas, farão também parte do currículo, potenciando um desenvolvimento, cada vez mais eclético, dos alunos. Uma vez planeadas as sequências metodológicas dos objetivos fixados, com base numa avaliação diagnóstico e consequente caracterização dos diferentes níveis (ritmos de aprendizagem), inúmeras situações serão proporcionadas aos alunos, sustentadas por um conjunto diversificado de estratégias de ensino.

Sempre que possível, muito para além da vivência em grupo através da prática de situações de jogo, será perseguido um ensino mais individualizado, procedendo o empenho e

motivação dos alunos, uma participação crítica e criativa e o controlo dos progressos e dificuldades.

De referir que a planificação de conteúdos a abordar ao longo do ano letivo, na disciplina de Educação Física, obedece a um processo de planeamento por Unidades Didáticas, sendo as competências de cada uma das temáticas, trabalhadas em cada período letivo, tendo por base o critério e as orientações emanadas pelo Ministério de Educação.

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 5º ANO

CALENDÁRIO	UNIDADE DIDÁTICA/ DURAÇÃO
<p>1º PERÍODO 15 setembro - 16 dezembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação / professor / alunos ▪ A disciplina de Educação Física ▪ Estabelecimento de regras de conduta e segurança ▪ Unidades didáticas a desenvolver
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O corpo e seu funcionamento ▪ Movimento humano e o exercício físico ▪ Atitude Corporal ▪ Contributo da Educação Física para a saúde: <ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentação 2. Repouso 3. Qualidade do Meio Ambiente 4. Espírito Desportivo / Fair Play
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Condição física e preparação física <ol style="list-style-type: none"> 1. Frequência cardíaca 2. Condição / aptidão física
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletismo <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Corridas</i>: Resistência, Velocidade, Estafetas. 2. <i>Lançamentos</i>: Bola, Peso 3. <i>Saltos</i>: Comprimento e Altura
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos pré desportivos: - Jogos dos passes, jogo do “mata”, bola ao capitão, futebol humano e jogo do queimado.
<p>2º PERÍODO 03 janeiro - 04 abril</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividades Gímnicas ▪ Lutas ▪ Futebol ▪ Hoquei em Campo ▪ Tag-Rugby ▪ Aptidão física
<p>3º PERÍODO 19 abril - 16 junho</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos de Raquetes ▪ Orientação ▪ Voleibol ▪ Dança ▪ Aptidão física

1.1.2 PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Apresentada a planificação anual, constituída pelas atividades curriculares a desenvolver ao longo de todo o ano letivo, da responsabilidade do Departamento de Educação Física e Desporto, discriminamos de seguida um conjunto de propostas para o plano anual de atividades, as quais julgamos revestirem-se de enorme importância, uma vez que irão conferir ao colégio uma mais valia, enriquecendo a excelência do projeto educativo.

PERÍODO	ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO
1º PERÍODO 15 Set. - 16 Dez.	<ul style="list-style-type: none">▪ Apresentação Atividades Extracurriculares▪ Mega Acampamento	15/09 23/09
	<ul style="list-style-type: none">▪ Ações de promoção das atividades extracurriculares de cariz desportivo▪ Participação nas atividades de grupo equipa do Desporto Escolar- Futsal; Rugby; Voleibol; Ténis; Judo; Xadrez; Natação.▪ Workshop de Surf▪ Mega Sprint (Fase Escola)	A definir
2º PERÍODO 03 jan. - 04 abr.	<ul style="list-style-type: none">▪ Corta-mato (Fases Escola/ Regional)▪ Mega-sprint (Fase Regional)▪ Torneio inter-turmas de futebol e voleibol (2º/3º Ciclos e Secundário)▪ Participação nas atividades de grupo equipa do Desporto Escolar- Futsal; Rugby; Voleibol; Ténis; Judo; Xadrez; Natação.	A definir

<p>3º PERÍODO</p> <p>04 abr. - 09 jun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Semana da Educação Física e Desporto ▪ Visita ao Estoril Open ▪ Participação nas atividades de grupo equipa do Desporto Escolar - Futsal; Rugby; Voleibol; Ténis; Judo; Xadrez; <p>Natação.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Liga inter-colégios de futebol ▪ Atividade “Surf Trip” ▪ Workshop de Surf ▪ Curso de Surf - Colónia de Praia ▪ Semana da Educação Física e Desporto ▪ Family Day ▪ Summer Fun 	<p>A definir</p>
---	---	------------------

1.2 Planificação 2.º CEB - 6º Ano



St. Peter's International School



Departamento de Educação Física e Desporto



1.2.1 ANO LETIVO 2016/ 2017

A) ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR

A proposta que pretendemos trabalhar com os alunos do 2º ciclo, na Disciplina de Educação Física, depois de discutida com os professores do Grupo de Educação Física, será apresentada e reformulada de forma a ir ao encontro das expectativas dos próprios alunos. Todavia, salientamos que determinadas situações serão propostas e geridas de acordo com a nossa filosofia de intervenção, sendo preponderante, neste processo, as variáveis de presságio, em detrimento das variáveis de processo, de produto, de programa, ou mesmo de contexto.

Assim, pretendemos desenvolver, ao longo do ano letivo, um conjunto diversificado de atividades, procurando oferecer a todos os alunos, condições plenas de aprendizagem dos conteúdos programáticos, de acordo com os seus interesses e expectativas. Serão selecionadas

as estratégias que, no nosso entender, criarão um clima de aprendizagem positivo, motivando os alunos e fomentando as aprendizagens específicas da disciplina.

Para além da preocupação com a aquisição de conhecimentos, e reconhecendo que o professor é também um educador e um formador, procuraremos sempre promover o gosto pela prática regular da atividade física e assegurar a compreensão da sua importância enquanto fator de saúde e componente de cultura, na dimensão individual e social. Será promovido um conjunto de atividades facilitadoras da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e coletiva e também a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas e desportivas

Tentaremos, ao longo de todo o ano letivo, sensibilizar os alunos para a importância do conhecimento e cultura escolares, numa futura integração profissional, no desenvolvimento de capacidades, na descoberta de aptidões e na realização pessoal.

Será fomentado o desenvolvimento de situações de cumplicidade, concorrendo para o desenvolvimento de atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, contribuindo para o desenvolvimento da maturidade social e afetiva dos alunos.

Estando a realização de atividades de forma autónoma e criativa, definida como um objetivo geral comum a todas as áreas, através da prática expressiva da atividade física e desporto, serão experimentadas/vivenciadas situações diversas, concorrendo para o desenvolvimento das competências relacionadas com a utilização de diferentes formas de comunicação e de linguagens nas diversas áreas do saber.

De salientar, que todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano letivo será discutido e gerido em parceria com todos os professores que, de qualquer forma, estejam implicados no processo.

ATIVIDADES NA SALA DE AULA

No início do ano letivo, serão realizadas as caracterizações das novas turmas, sendo, posteriormente, elaboradas as diversas unidades temáticas a lecionar, de modo a ser possível diagnosticar o nível dos alunos em cada um dos temas / unidades a trabalhar. Com base nestes elementos será finalizada a planificação anual, a qual incluirá os conteúdos previstos e os recursos temporais para a sua aplicação.

Os planos traçados para cada turma abarcarão quatro etapas:

- Etapa de Avaliação Inicial;
- Etapa de Aprendizagem/Desenvolvimento;
- Etapa de Desenvolvimento/Aplicação;
- Etapa de Consolidação.

A operacionalização do plano realizar-se-á através do desenvolvimento de um conjunto de unidades didáticas, abrangendo um diversificado repertório de atividades.

A organização interna das atividades e tarefas motoras a desenvolver, concorrerá para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, através de vivências e conceptualização de um conjunto de experiências proporcionadas pela participação do aluno na sua totalidade.

A prática pedagógica proporcionará aos alunos a apropriação ativa dos conteúdos, em forma de experiências e de modo criativo, de modo a operar as modificações necessárias, ao nível das competências - *Saber Fazer* e das atitudes - *Saber Estar*.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

A filosofia que norteia o nosso trabalho é sustentada, em parte, por uma componente teórica que visa a aquisição de conhecimentos relacionados com **o corpo e seu funcionamento, o movimento humano e o exercício físico, a atitude corporal e o contributo da Educação Física para a saúde**. Pretende-se também, elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica. É nosso intuito, que o aluno conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física, de uma forma autónoma, no seu quotidiano.

Na Unidade Didática de *Atletismo*, uma vez que esta, para além da aprendizagem dos conteúdos específicos, proporciona a melhoria da aptidão física dos alunos, ao nível da Resistência e da Velocidade através das corridas e ao nível do desenvolvimento da força e da flexibilidade através dos lançamentos (peso e dardo), cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.

Seguidamente será trabalhada a unidade didáctica de *Jogos Desportivos Coletivos*, onde serão abordados o *Voleibol e o Futebol*, de modo a concorrer para uma melhoria técnica (devido ao grande contacto com a bola) e tática pela facilidade de leitura de jogo e pela motivação (gosto pelas modalidades), desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Serão sempre incentivadas, inculcadas e incrementadas as competências ao nível da cooperação, espírito de grupo e respeito pelo adversário e decisões da arbitragem, bem como os aspetos específicos de cada modalidade. Deste modo, tentamos proporcionar a vivência de um vasto leque de atividades físicas e desportivas, contribuindo, de uma forma consciente, para a melhoria do repertório motor dos alunos. Dando continuidade a esta nossa intenção, temos vindo a assumir o fomento e divulgação de modalidades com tradição pouco acentuada, as ditas **modalidades alternativas**. Serão assim abordadas as modalidades de Rugby, Lutas e Hoquei em Campo.

A Ginástica (acrobática e artística) e as Atividades de Exploração da Natureza (orientação e surf) são também parte integrante da planificação, devido ao seu valor

enquanto promotoras de aprendizagens de habilidades básicas e conteúdos formativos de índole pessoal. Na **Ginástica**, compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Nas atividades de exploração da natureza, utilizar as habilidades apropriadas, de acordo com as características do meio, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

As **Atividades Rítmicas e Expressivas**, através das disciplinas das Danças Tradicionais Portuguesas, farão também parte do currículo, potenciando um desenvolvimento, cada vez mais eclético, dos alunos.

Uma vez planeadas as sequências metodológicas dos objectivos fixados, com base numa avaliação diagnóstico e conseqüente caracterização dos diferentes níveis (ritmos de aprendizagem), inúmeras situações serão proporcionadas aos alunos, sustentadas por um conjunto diversificado de estratégias de ensino. Sempre que possível, muito para além da vivência em grupo através da prática de situações de jogo, será perseguido um ensino mais individualizado, procedendo o empenho e motivação dos alunos, uma participação crítica e criativa e o controlo dos progressos e dificuldades.

De referir que a planificação de conteúdos a abordar ao longo do ano letivo, na disciplina de Educação Física, obedece a um processo de planeamento por Unidades Didáticas, sendo as competências de cada uma das temáticas, trabalhadas em cada período letivo, tendo por base o critério e as orientações emanadas pelo Ministério de Educação.

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 6º ANO

CALENDÁRIO	UNIDADE DIDÁTICA/ DURAÇÃO
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação / professor / alunos ▪ A disciplina de Educação Física ▪ Estabelecimento de regras de conduta e segurança ▪ Unidades didáticas a desenvolver
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O corpo e seu funcionamento ▪ Movimento humano e o exercício físico ▪ Atitude Corporal ▪ Contributo da Educação Física para a saúde: <ol style="list-style-type: none"> 5. Alimentação 6. Repouso 7. Qualidade do Meio Ambiente 8. Espírito Desportivo / Fair Play
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Condição física e preparação física <ol style="list-style-type: none"> 3. Frequência cardíaca 4. Condição / aptidão física

1º PERÍODO 15 setembro – 16 dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletismo <ol style="list-style-type: none"> 4. <i>Corridas</i>: Resistência, Velocidade, Estafetas. 5. <i>Lançamentos</i>: Bola, Peso 6. <i>Saltos</i>: Comprimento e Altura
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos pré desportivos: - Jogo dos passes, jogo do “mata”, bola ao capitão, futebol humano e jogo do queimado.
2º PERÍODO 03 janeiro – 04 abril	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atividades Gímnicas ▪ Lutas ▪ Futebol ▪ Hoquei em Campo ▪ Tag-Rugby • Aptidão física
3º PERÍODO 19 abril - 16 junho	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogos de Raquetes ▪ Orientação ▪ Voleibol ▪ Dança ▪ Aptidão física

1.2.2 PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Apresentada a planificação anual, constituída pelas atividades curriculares a desenvolver ao longo de todo o ano letivo, da responsabilidade do Departamento de Educação Física e Desporto, descriminamos de seguida um conjunto de propostas para o plano anual de atividades, as quais julgamos revestirem-se de enorme importância, uma vez que irão conferir ao colégio uma mais valia, enriquecendo a excelência do projeto educativo.

PERÍODO	ATIVIDADE	CALENDARIZAÇÃO
1º PERÍODO 15 Set. – 16 Dez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação Atividades Extracurriculares ▪ Mega Acampamento 	15/09 23/09
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ações de promoção das atividades extracurriculares de cariz desportivo ▪ Participação nas atividades de grupo equipa do Desporto Escolar - Futsal; Rugby; Voleibol; Ténis; Judo; Xadrez; Natação. ▪ Workshop de Surf Mega Sprint (Fase Escola) 	A definir
2º PERÍODO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corta-mato (Fases Escola/ Regional) ▪ Mega-sprint (Fase Regional) 	A definir

03 jan. – 04 abr.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Torneio inter-turmas de futebol e voleibol (2º/3º Ciclos e Secundário) ▪ Participação nas atividades de grupo equipa do Desporto Escolar - Futsal; Rugby; Voleibol; Ténis; Judo; Xadrez; Natação. 	
<p style="text-align: center;">3º PERÍODO</p> <p>19 abr. – 23 jun.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Semana da Educação Física e Desporto ▪ Visita ao Estoril Open ▪ Participação nas atividades de grupo equipa do Desporto Escolar - Futsal; Rugby; Voleibol; Ténis; Judo; Xadrez; Natação. ▪ Liga inter-colégios de futebol ▪ Atividade “Surf Trip” ▪ Workshop de Surf ▪ Curso de Surf – Colónia de Praia ▪ Semana da Educação Física e Desporto ▪ Family Day ▪ Summer Fun 	A definir

2.1 Planificação 3.º CEB - 9º Ano



St. Peter's International School

Departamento de Educação Física e Desporto



2.1.1 ANO LETIVO 2016/ 2017

A) *ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR*

A proposta que pretendemos trabalhar com os alunos do 3º ciclo, na Disciplina de Educação Física, depois de discutida com os professores do Departamento de Educação Física e Desporto, será apresentada, discutida e reformulada de forma a ir ao encontro das expectativas dos próprios alunos. Todavia, salientamos que determinadas situações serão propostas e geridas de acordo com a nossa filosofia de intervenção, sendo preponderante, neste processo, as variáveis de presságio, em detrimento das variáveis de processo, de produto, de programa, ou mesmo de contexto.

Assim, pretendemos desenvolver, ao longo do ano letivo, um conjunto diversificado de atividades, procurando oferecer a todos os alunos, condições plenas de aprendizagem dos conteúdos programáticos, de acordo com os seus interesses e expectativas. Serão selecionadas as estratégias que, no nosso entender, criarão um clima de aprendizagem positivo, motivando os alunos e fomentando as aprendizagens específicas da disciplina.

Para além da preocupação com a aquisição de conhecimentos, e reconhecendo que o professor é também um educador e um formador, procuraremos sempre promover o gosto pela prática regular da atividade física e assegurar a compreensão da sua importância enquanto fator de saúde e componente de cultura, na dimensão individual e social. Será promovido um conjunto de atividades facilitadoras da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e coletiva e também a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas e desportivas.

Tentaremos, ao longo de todo o ano letivo, sensibilizar os alunos para a importância do conhecimento e cultura escolares, numa futura integração profissional, no desenvolvimento de capacidades, na descoberta de aptidões e na realização pessoal. Será fomentado o desenvolvimento de situações de cumplicidade, concorrendo para o desenvolvimento de atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, contribuindo para o desenvolvimento da maturidade social e afetiva dos alunos.

Estando a realização de atividades de forma autónoma e criativa, definida como um objetivo geral comum a todas as áreas, através da prática expressiva da atividade física e desporto, serão experimentadas/vivenciadas situações diversas, concorrendo para o desenvolvimento das competências relacionadas com a utilização de diferentes formas de comunicação e de linguagens nas diversas áreas do saber.

De salientar, que todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano letivo será discutido e gerido em parceria com todos os professores que, de qualquer forma, estejam implicados no processo.

ATIVIDADES NA SALA DE AULA

No início do ano letivo, serão realizadas as caracterizações das novas turmas, sendo, posteriormente, elaboradas as diversas unidades temáticas a lecionar, de modo a ser possível diagnosticar o nível dos alunos em cada um dos temas / unidades a trabalhar.

Com base nestes elementos será finalizada a planificação anual, a qual incluirá os conteúdos previstos e os recursos temporais para a sua aplicação.

Os planos traçados para cada turma abarcarão quatro etapas:

- Etapa de Avaliação Inicial;
- Etapa de Aprendizagem/Desenvolvimento;
- Etapa de Desenvolvimento/Aplicação;
- Etapa de Consolidação.

A operacionalização do plano realizar-se-á através do desenvolvimento de um conjunto de unidades didáticas, abrangendo um diversificado repertório de atividades.

A organização interna das atividades/tarefas motoras a desenvolver, concorrerá para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, através de vivências e conceptualização de um conjunto de experiências proporcionadas pela participação do aluno na sua totalidade.

A prática pedagógica proporcionará aos alunos a apropriação ativa dos conteúdos, em forma de experiências e de modo criativo, de modo a operar as modificações necessárias, ao nível das competências - *Saber Fazer* e das atitudes - *Saber Estar*.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

A filosofia que norteia o nosso trabalho é sustentada, em parte, por uma componente teórica que visa a aquisição de conhecimentos relacionados com o **corpo e seu funcionamento, o Movimento humano e o exercício físico, a Atitude Corporal e o Contributo da E. F. para a saúde**. Pretende-se também, elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica. É nosso intuito, que o aluno conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física, de uma forma autónoma, no seu quotidiano.

Na Unidade Didática de **Atletismo**, uma vez que esta, para além da aprendizagem dos conteúdos específicos, proporciona a melhoria da aptidão física dos alunos, ao nível da Resistência e da Velocidade através das corridas e ao nível do desenvolvimento da força e da flexibilidade através dos lançamentos (peso e dardo), cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.

Seguidamente será trabalhada a unidade didática de **Jogos Desportivos Coletivos**, onde serão abordados o **Voleibol, o Basquetebol, o Andebol e o Futsal**, de modo a concorrer para uma melhoria técnica (devido ao grande contacto com a bola) e tática pela facilidade de leitura de jogo e pela motivação (gosto pelas modalidades), desempenhando com

oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Serão sempre incentivadas, inculcadas e incrementadas as competências ao nível da cooperação, espírito de grupo e respeito pelo adversário e decisões da arbitragem, bem como os aspetos específicos de cada modalidade. Deste modo, tentamos proporcionar a vivência de um vasto leque de atividades físicas e desportivas, contribuindo, de uma forma consciente, para a melhoria do repertório motor dos alunos. Dando continuidade a esta nossa intenção, temos vindo a assumir o fomento e divulgação de modalidades com tradição pouco acentuada, as ditas **modalidades alternativas**. Serão assim abordadas as modalidades de Rugby, Judo, Corfebol.

A Ginástica (acrobática e artística) e as Atividades de Exploração da Natureza (orientação e escalada) são também parte integrante da planificação, devido ao seu valor enquanto promotoras de aprendizagens de habilidades básicas e conteúdos formativos de índole pessoal. Na Ginástica, compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Nas actividades de exploração da natureza, utilizar as habilidades apropriadas, de acordo com as características do meio, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

As **Atividades Rítmicas e Expressivas**, através das disciplinas de Danças Sociais Modernas e Latino-Americanas, bem como das Danças Tradicionais Portuguesas, farão também parte do currículo, potenciando um desenvolvimento, cada vez mais eclético, dos alunos.

O *International Baccalareate*, vem reorganizar os critérios de participação e intervenção dos alunos no desenvolvimento do seu currículo. A palavra-chave é autonomia - a busca pelo conhecimento, a iniciativa, o estilo de vida ativo e a compreensão das aprendizagens, são referências para o planeamento do ano letivo.

Uma vez planeadas as sequências metodológicas dos objetivos fixados, com base numa avaliação diagnóstico e consequente caracterização dos diferentes níveis (ritmos de aprendizagem), inúmeras situações serão proporcionadas aos alunos, sustentadas por um conjunto diversificado de estratégias de ensino. Sempre que possível, muito para além da vivência em grupo através da prática de situações de jogo, será perseguido um ensino mais individualizado, procedendo o empenho e motivação dos alunos, uma participação crítica e criativa e o controlo dos progressos e dificuldades.

Tendo em vista a aquisição de conhecimentos acerca da prática de atividade física e desportiva, visando a criação de um espírito crítico, bem como a adoção de hábitos de prática regular de exercício físico, na **área dos conhecimentos**, poderão ser solicitadas tarefas de investigação acerca do Movimento Humano e o Exercício Físico, a Atitude Corporal e o Contributo da E. F. para a saúde, bem como tarefas de preparação e apresentação de

atividades desportivas. No decorrer das aulas, poderão ainda ser efetuadas questões acerca das matérias abordadas.

De referir que a planificação de conteúdos a abordar ao longo do ano letivo, na disciplina de Educação Física, obedece a um processo de planeamento por etapas, sendo as competências de cada uma das temáticas, trabalhadas ao longo de todo o ano, tendo por base a etapa em que o aluno se encontra (Avaliação Inicial; Aprendizagem/ Desenvolvimento; Desenvolvimento/ Aplicação; Consolidação). Desta forma, a abordagem de cada uma das temáticas fica afeta a todos os períodos letivos.

<i>Temáticas a Abordar - 9ºAno</i>		
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Exploração vertical Exploração horizontal Contra-ataque direto Contra-ataque apoiado
	Basquetebol	Lançamento em salto Fintas e arranque em drible Ressalto "5 Abertos" 1 x 1
	Futebol	Enquadramento ofensivo com bola Aclaramento
	Voleibol	Passe de costas Serviço por cima Remate em salto Defesa de remate Bloco Amortie Proteção ataque Proteção bloco
Ginástica	Solo	Rolamento à Retaguarda + AFI
	Aparelhos	<u>Reuther</u> Salto encarpado de pernas unidas
	Acrobática	3ª Figura a pares

		2ª Figura a trios
Atletismo	Saltos	Altura
	Corridas	Barreiras
	Lançamentos	Disco
Atividades Rítmicas e Expressivas	Danças Sociais	Valsa
	Danças Tradicionais	Saraquité
Raquetas	Badminton	Amortie Serviço comprido
Alternativas	Judo	Viragem no solo Projeção 1 Projeção 2
	Corfebol	Ressalto Marcação
	Rugby	Passé antes do contacto Avançar Apoiar Continuidade Pressão Jogo ao pé
	Escalada	Rapel
Aptidão Física		<u>Aptidão aeróbia</u> Vai-vem <u>Força muscular</u> Flexões de braços Abdominais Impulsão Horizontal <u>Flexibilidade</u> Senta e alcança
Conhecimentos		Atividade Física e os Valores na Adolescência Efeitos do Doping Benefícios da Música na Atividade Física Desporto e Nutrição

3.1 Planificação Ensino Secundário - 11.º Ano



3.1.1 ANO LETIVO 2016/ 2017

A) *ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR*

A proposta que pretendemos trabalhar com os alunos do 3º ciclo, na Disciplina de Educação Física, depois de discutida com os professores do Departamento de Educação Física e Desporto, será apresentada, discutida e reformulada de forma a ir ao encontro das expectativas dos próprios alunos. Todavia, salientamos que determinadas situações serão propostas e geridas de acordo com a nossa filosofia de intervenção, sendo preponderante, neste processo, as variáveis de presságio, em detrimento das variáveis de processo, de produto, de programa, ou mesmo de contexto.

Assim, pretendemos desenvolver, ao longo do ano letivo, um conjunto diversificado de atividades, procurando oferecer a todos os alunos, condições plenas de aprendizagem dos conteúdos programáticos, de acordo com os seus interesses e expectativas. Serão selecionadas as estratégias que, no nosso entender, criarão um clima de aprendizagem positivo, motivando os alunos e fomentando as aprendizagens específicas da disciplina.

Para além da preocupação com a aquisição de conhecimentos, e reconhecendo que o professor é também um educador e um formador, procuraremos sempre promover o gosto pela prática regular da atividade física e assegurar a compreensão da sua importância enquanto fator de saúde e componente de cultura, na dimensão individual e social. Será promovido um conjunto de atividades facilitadoras da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio das quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e coletiva e também a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas e desportivas.

Tentaremos, ao longo de todo o ano letivo, sensibilizar os alunos para a importância do conhecimento e cultura escolares, numa futura integração profissional, no desenvolvimento de capacidades, na descoberta de aptidões e na realização pessoal. Será fomentado o desenvolvimento de situações de cumplicidade, concorrendo para o desenvolvimento de atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, contribuindo para o desenvolvimento da maturidade social e afetiva dos alunos.

Estando a realização de atividades de forma autónoma e criativa, definida como um objetivo geral comum a todas as áreas, através da prática expressiva da atividade física e desporto, serão experimentadas/vivenciadas situações diversas, concorrendo para o desenvolvimento das competências relacionadas com a utilização de diferentes formas de comunicação e de linguagens nas diversas áreas do saber.

De salientar, que todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano letivo será discutido e gerido em parceria com todos os professores que, de qualquer forma, estejam implicados no processo.

ATIVIDADES NA SALA DE AULA

No início do ano letivo, serão realizadas as caracterizações das novas turmas, sendo, posteriormente, elaboradas as diversas unidades temáticas a lecionar, de modo a ser possível diagnosticar o nível dos alunos em cada um dos temas / unidades a trabalhar.

Com base nestes elementos será finalizada a planificação anual, a qual incluirá os conteúdos previstos e os recursos temporais para a sua aplicação.

Os planos traçados para cada turma abarcarão quatro etapas:

- Etapa de Avaliação Inicial;
- Etapa de Aprendizagem/Desenvolvimento;
- Etapa de Desenvolvimento/Aplicação;
- Etapa de Consolidação.

A operacionalização do plano realizar-se-á através do desenvolvimento de um conjunto de unidades didáticas, abrangendo um diversificado repertório de atividades.

A organização interna das atividades/tarefas motoras a desenvolver, concorrerá para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, através de vivências e conceptualização de um conjunto de experiências proporcionadas pela participação do aluno na sua totalidade.

A prática pedagógica proporcionará aos alunos a apropriação ativa dos conteúdos, em forma de experiências e de modo criativo, de modo a operar as modificações necessárias, ao nível das competências - *Saber Fazer* e das atitudes - *Saber Estar*.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

A filosofia que norteia o nosso trabalho é sustentada, em parte, por uma componente teórica que visa a aquisição de conhecimentos relacionados com o **corpo e seu funcionamento, o Movimento humano e o exercício físico, a Atitude Corporal e o Contributo da E. F. para a saúde**. Pretende-se também, elevar o nível funcional das

capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica. É nosso intuito, que o aluno conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física, de uma forma autónoma, no seu quotidiano.

Na Unidade Didática de **Atletismo**, uma vez que esta, para além da aprendizagem dos conteúdos específicos, proporciona a melhoria da aptidão física dos alunos, ao nível da Resistência e da Velocidade através das corridas e ao nível do desenvolvimento da força e da flexibilidade através dos lançamentos (peso e dardo), cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.

Seguidamente será trabalhada a unidade didática de **Jogos Desportivos Coletivos**, onde serão abordados o **Voleibol, o Basquetebol, o Andebol e o Futsal**, de modo a concorrer para uma melhoria técnica (devido ao grande contacto com a bola) e tática pela facilidade de leitura de jogo e pela motivação (gosto pelas modalidades), desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Serão sempre incentivadas, inculcadas e incrementadas as competências ao nível da cooperação, espírito de grupo e respeito pelo adversário e decisões da arbitragem, bem como os aspetos específicos de cada modalidade. Deste modo, tentamos proporcionar a vivência de um vasto leque de atividades físicas e desportivas, contribuindo, de uma forma consciente, para a melhoria do repertório motor dos alunos. Dando continuidade a esta nossa intenção, temos vindo a assumir o fomento e divulgação de modalidades com tradição pouco acentuada, as ditas **modalidades alternativas**. Serão assim abordadas as modalidades de Rugby, Judo, Corfebol.

A Ginástica (acrobática e artística) e as Atividades de Exploração da Natureza (orientação e escalada) são também parte integrante da planificação, devido ao seu valor enquanto promotoras de aprendizagens de habilidades básicas e conteúdos formativos de índole pessoal. Na Ginástica, compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Nas actividades de exploração da natureza, utilizar as habilidades apropriadas, de acordo com as características do meio, apoiando os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.

As **Atividades Rítmicas e Expressivas**, através das disciplinas de Danças Sociais Modernas e Latino-Americanas, bem como das Danças Tradicionais Portuguesas, farão também parte do currículo, potenciando um desenvolvimento, cada vez mais eclético, dos alunos.

O *International Baccalareaute*, vem reorganizar os critérios de participação e intervenção dos alunos no desenvolvimento do seu currículo. A palavra-chave é autonomia - a busca pelo

conhecimento, a iniciativa, o estilo de vida ativo e a compreensão das aprendizagens, são referências para o planeamento do ano letivo.

Uma vez planeadas as sequências metodológicas dos objetivos fixados, com base numa avaliação diagnóstico e consequente caracterização dos diferentes níveis (ritmos de aprendizagem), inúmeras situações serão proporcionadas aos alunos, sustentadas por um conjunto diversificado de estratégias de ensino. Sempre que possível, muito para além da vivência em grupo através da prática de situações de jogo, será perseguido um ensino mais individualizado, procedendo o empenho e motivação dos alunos, uma participação crítica e criativa e o controlo dos progressos e dificuldades.

Tendo em vista a aquisição de conhecimentos acerca da prática de atividade física e desportiva, visando a criação de um espírito crítico, bem como a adoção de hábitos de prática regular de exercício físico, na **área dos conhecimentos**, poderão ser solicitadas tarefas de investigação acerca do Movimento Humano e o Exercício Físico, a Atitude Corporal e o Contributo da E. F. para a saúde, bem como tarefas de preparação e apresentação de atividades desportivas. No decorrer das aulas, poderão ainda ser efetuadas questões acerca das matérias abordadas.

De referir que a planificação de conteúdos a abordar ao longo do ano letivo, na disciplina de Educação Física, obedece a um processo de planeamento por etapas, sendo as competências de cada uma das temáticas, trabalhadas ao longo de todo o ano, tendo por base a etapa em que o aluno se encontra (Avaliação Inicial; Aprendizagem/ Desenvolvimento; Desenvolvimento/ Aplicação; Consolidação). Desta forma, a abordagem de cada uma das temáticas fica afeta a todos os períodos letivos.

Temáticas a Abordar - 11º Ano		
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Remate em queda Remate em mergulho Remate de Anca Marcação de controlo Interceção Exploração vertical Contra-ataque direto Contra-ataque apoiado Decalage Cruzamentos Bloqueios
	Basquetebol	Lançamento na passada Fintas de arranque em drible

		<p>Aclaramento</p> <p>“5 Abertos”</p> <p>1x1</p> <p>Bloqueio</p> <p>Pressão</p> <p>Sobremarcação</p>
	Futebol	<p>Remate</p> <p>Remate de cabeça</p> <p>Drible e finta</p> <p>Pressão</p> <p>Intercepção</p> <p>Desarme</p> <p>Compensação</p> <p>Penetração</p>
	Voleibol	<p>Passe de costas</p> <p>Passe em suspensão</p> <p>Bloco</p> <p>Mergulhos e enrolamentos</p> <p>Proteção ao ataque</p> <p>Proteção ao bloco</p> <p>Passador</p>
Ginástica	Solo	<p>AFI com rolamento à frente</p> <p>Rodada</p> <p>Rolamento à retaguarda com saída em AFI</p> <p>Elementos de ligação</p>
	Aparelhos	<p><u>Plinto Transversal</u></p> <p>Roda</p> <p><u>Plinto Longitudinal</u></p> <p>Salto de eixo</p> <p>Salto entre-mãos</p> <p><u>Reutheur</u></p> <p>Salto encarpado de pernas unidas</p>
	Acrobática	<p>Figura 3 a pares</p>

		Figura 1 a trios Figura 2 a trios
Atletismo	Saltos	Triplo salto
	Corridas	Estafetas (4x60m) Barreiras
	Lançamentos	Dardo
Atividades Rítmicas e Expressivas	Danças Sociais	Rumba quadrada Valsa
	Danças Tradicionais	ErvaCidreira Saraqité
Raquetas	Ténis	Serviço Drive de direita e esquerda Smash Lob Voley

Temáticas a Abordar - 11º Ano (cont.)

Alternativas	Luta	Dupla prisão de pernas Prisão do braço p/ dentro c/ rotação pela frente Dupla prisão de braços Deslocamentos em quadrupedia Controlo da cabeça e braço Controlo do braço por dentro Dupla prisão de pernas Projeção anterior com dupla prisão de pernas Barreira exterior c/ perna e controlo do braço p/ dentro
	Corfebol	Enquadramento ofensivo Desmarcação Atitude defensiva Ressalto Marcação
	Rugby	Passé contacto Pontapé de balão Evasão Pressão Demarcação
	Escalada	Rapel Segurança
Aptidão Física		<u>Aptidão aeróbia</u>

	<p>Vai-vem</p> <p><u>Força muscular</u></p> <p>Flexões de braços</p> <p>Abdominais</p> <p>Impulsão Horizontal</p> <p><u>Flexibilidade</u></p> <p>Senta e alcança</p>
Conhecimentos	<p>Exercício e Saúde</p> <p>Atividades Gímnicas</p> <p>Futebol e Andebol</p> <p>Atividade Física, Nutrição e</p> <p>Obesidade</p> <p>Exercício e Regulação</p> <p>cardiovascular</p> <p>Flexibilidade e alongamentos na</p> <p>adolescência</p> <p>Prescrição do Exercício</p>

5. Infraestruturas afetas à Educação Física

Algumas imagens dos recursos espaciais do St. Peter's International School:



6. Materiais Afetos à Educação Física

Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
Ténis	Bolas Head	46
	Bolas Ténis (Softball)	24
	Rede de Mini Ténis	2
	Rede Head - Mini Ténis (6,10m X 3,10m)	1
	2 Bases e dois postes para mini Ténis	1
	Dois postes metálicos e respetiva rede	1

	Cestos de Transporte de Bolas	2
--	-------------------------------	---

Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
Futebol	Bolas de Futebol Tam. 5	3
	Bolas de Futebol Tam. 4	0
	Baliza de Futebol em P.V.C.	2
	Rede de Baliza	*2
Basquetebol	Bolas de Basquetebol iniciação	3
	Cestos individuais de basquetebol e respectiva rede	2
	Bola de Basquetebol T5	5
	Bola de Basquetebol T5	5
	Bola de Basquetebol T7	15
Corfebol	Cestos e bases de Corfebol completos	2
	Cesto Vim de Corfebol	1

Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
Atletismo	Disco de 1 Kg	2
	Disco de 1,5 Kg	1
	Disco de 2 Kg	1
	Testemunho para estafetas	15
	Barreiras	8
	Blocos de Partida	4
	Bases para os blocos de Partida	8
	Pesos de 1 Kg	0
	Pesos de 2 Kg	1
	Pesos de 4 Kg	1
Ginástica	Colchões individuais	8
	Colchões de Quedas	1
	Plinto	1
	Reuther	1
	Bancos Suecos	2

Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
Andebol	Bolas de andebol	30
	Bolas de Andebol para Iniciação	0
	Bolas de Andebol N.º T0	06
	Bolas de Andebol N.º T1	10
	Bolas de Andebol N.º T2	10
Voleibol	Bolas de Voleibol	06
	Bolas de Voleibol (Softball)	6
	Conjuntos de Redes de Voleibol (Postes Móveis)	1
	Conjunto de Postes Móveis	2
	Conjuntos de Redes de Voleibol em mau estado de utilização (Incompleto)	2
Rugby	Bolas de Rugby Tam. 4	1
	Bolas de Rugby Tam. 5	1
	Conjunto TagRugby	2
	Protecção Postes	4
	Plastron para Treino Tam. Pequeno	1
	Plastron para Treino Tam. Grande	1

Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
Criquete	Conjunto Críquet completo	3
	Conjunto Críquet incompleto	2
Badminton	Raquetes	20
	Raquetes	8
	Volantes	24
	Redes Badminton	2
Judo	Tapetes de Judo	52


Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
	Cones de Sinalização	60
	Cones de Sinalização Perfurados (Altos)	10
	Sacos de Transporte de Material	2

Diversos	Coletes Tam. L (Vermelhos)	10
	Coletes Tam. S (Vermelhos)	10
	Coletes Tam. L (Azuis)	10
	Coletes Tam. S (Azuis)	10
	Coletes Tam. L (Amarelos)	10
	Coletes Tam. L (Pretos)	10
	Coletes Tam. S (Pretos)	5
	Coletes dos Kits de Rugby	24
	Bolas Basebol	2
	Bolas de Hóquei em Campo	4
	Bola Street Basquetebol	1

























Modalidade	Designação	Quantidade 2016/2017
Diversos (Conteúdos)	Stick's de Hóquei em P.V.C. Cor Vermelha	6
	Stick's de Hóquei em P.V.C. Cor Amarela	6
	Balizas de Hóquei	2
	Braçadeiras	0
	Cronómetro	0
	Agulhas para Enchimento	0
	Marcador de Jogo de Pontuação	1

	Bomba Rucanor	0
	Bebedouros	0
	Redes em Nylon de Transporte de Bolas	2

7. Caracterização Geral das Turmas


		1508020 - St. Peter's International School		Ano Letivo 2016/2017	
Folha da Turma					
Curso: 2º Ciclo do Ensino Básico					Turma: 5 - A
N.º	N.º Interno	Data Nasc.	Idade	Aluno	Situação Final
1	1955	2006-11-17	9 Anos	AFONSO FREITAS OLIVEIRA	
2	2354	2006-11-05	9 Anos	DIOGO NOLL ENES	
3	1708	2006-01-16	10 Anos	EMA GREGÓRIO MOREIRA ROCHA	
4	1964	2006-04-25	10 Anos	EVA AREZ SILVA SANTOS	
5	2121	2006-06-17	10 Anos	FRANCISCA BOTELHO RODRIGUES	
6	2359	2006-05-03	10 Anos	FREDERICO MARTINS PINTADO ALVES RIBEIRO	
7	2337	2006-01-22	10 Anos	HENRIQUE CATALÃO DO CARMO BARRINHA NEVES	
8	2092	2006-02-13	10 Anos	JOANA ALEXANDRA RAMOS MALHADO	
9	1343	2005-10-12	10 Anos	JOANA ISABEL VALÉRIO PIRES	
10	2556	2007-02-17	9 Anos	LEONOR AFOINSO GONÇALVES	
11	2435	2005-10-21	10 Anos	LETÍCIA MULLICH BARBUDO	
12	2031	2006-08-14	10 Anos	LOURENÇO CALDEIRA FERREIRA	
13	2055	2006-03-19	10 Anos	MADALENA OLIVEIRA DA SILVA	
14	1916	2006-02-24	10 Anos	MARIA LEONOR ROXO DE SOUSA	
15	2024	2006-11-18	9 Anos	MARIANA AZEVEDO CORREIA	
16	1913	2006-01-25	10 Anos	MARIANA MIGUEL FELIX REBELO	
17	2129	2006-02-07	10 Anos	RICARDO ZHOU	
18	2115	2006-12-15	9 Anos	SANTIAGO DE OLIVEIRA CATARRO	
19	2469	2006-03-07	10 Anos	SARA COLAÇO MORGADO	
20	2557	2006-03-16	10 Anos	SARA PATRICIA FREITAS TORRADINHAS	
21	2466	2006-04-18	10 Anos	SEBASTIAN ROBERT PHILLIPS MARQUES	
22	2006	2006-05-16	10 Anos	TATIANA CHEN	
23	2454	2005-12-02	10 Anos	ZHENG DONG	

2.4.1.2 – Fotos de Turma

























		1508020 - St. Peter's International School				Ano Letivo 2016/2017
Folha de Fotos da Turma						
Curso: 2º Ciclo do Ensino Básico					Turma: 5 - A	
						
N.º 1 - 1925 AFONSO OLIVEIRA	N.º 2 - 2254 DIOGO ENES	N.º 3 - 1708 EMILY ROCHA	N.º 4 - 1964 EVA SANTOS	N.º 5 - 2121 FRANCISCA RODRIGUES	N.º 6 - 2259 FREDERICO RIBEIRO	
						
N.º 7 - 2337 HENRIQUE HEVES	N.º 8 - 2092 JOANA MALFADO	N.º 9 - 1343 JOANA PIRES	N.º 10 - 2556 LEONOR GONÇALVES	N.º 11 - 2405 LETÍCIA BARBUDO	N.º 12 - 2031 LOURENÇO FERREIRA	
						
N.º 13 - 2055 MADALINA SILVA	N.º 14 - 1916 MARIA SOUSA	N.º 15 - 2024 MARIANA CORREIA	N.º 16 - 1913 MARIANA REBELO	N.º 17 - 2129 RICARDO ZHOU	N.º 18 - 2115 SANTIAGO CATARRO	
						
N.º 19 - 2469 SARA HORGADO	N.º 20 - 2557 SARA TORRADINHAS	N.º 21 - 2466 SEBASTIAN MARQUES	N.º 22 - 2009 TATIANA CHEN	N.º 23 - 2454 ZHENG DONG		N.º -

2.4.2 – 6ºano

2.4.2.1 – Lista de Turma


		1508020 - St. Peter's International School			Ano Letivo 2016/2017
Folha da Turma					
Curso: 2º Ciclo do Ensino Básico				Turma: 6 - B	
N.º	N.º Interno	Data Nasc.	Idade	Aluno	Situação Final
1	1403	2005-12-02	10 Anos	AFONSO MANUEL SOTTO MAYOR MANITA PESTANA	
2	2482	2004-09-21	12 Anos	CARLOS MIGUEL ANDRADE ARAÚJO FONSECA BENTO	
3	1189	2005-01-11	11 Anos	CAROLINA CARPENTIER CORREIA	
4	1518	2005-06-27	11 Anos	DAVID CAMELO KAUTH	
5	1405	2005-09-06	11 Anos	GONÇALO RUSSO ANGELINO DAMAS MÓRA	
6	1342	2005-08-25	11 Anos	GONÇALO SANTIAGO CLEMENTE LOURENÇO	
7	1337	2005-01-27	11 Anos	GUSTAVO BAYLINA FALCATO	
8	1356	2005-07-10	11 Anos	HENRIQUE SOUSA PALMA	
9	2553	2005-02-06	11 Anos	JIANG YUETONG	
10	1360	2005-08-30	11 Anos	JOÃO MIGUEL CUNHA E SILVA	
11	1383	2005-08-11	11 Anos	JOSÉ MANUEL BLIEBERNICHT PASSANHA GUEDES	
12	1375	2005-09-07	11 Anos	MAFALDA DO NASCIMENTO AGOAS CORREIA AMADO	
13	1353	2005-11-18	10 Anos	MARGARIDA MARIA ARAÚJO PERNECO	
14	1682	2005-01-05	11 Anos	MARTA MACEDO DE SOUSA	
15	1318	2005-04-26	11 Anos	MATILDE O'BRIEN DE OLIVEIRA MONTEIRO DIAS	
16	2153	2005-11-20	10 Anos	MÓNICA SHAN	
17	1346	2005-10-25	10 Anos	RAUL GUERRA TEIXEIRA	
18	1352	2005-07-05	11 Anos	RITA FERREIRA HONÓRIO	
19	1525	2005-01-06	11 Anos	RITA MARTINS ANTUNES	
20	1354	2005-03-10	11 Anos	RODRIGO MATOS CABO CRUZ SANTOS	
21	2757	2004-07-13	12 Anos	TIAGO CLAVEIRO FREIXIAL	
22	2144	2005-04-16	11 Anos	TOMMASO MARCELLO VANTAGGIATO	
23	1286	2005-01-19	11 Anos	VALENTINA MARTINS DE MELO DIAS	

2.4.2.2 – Fotos de Turma


























		1508020 - St. Peter's International School				Ano Letivo
		Folha de Fotos da Turma				2016/2017
Curso: 2º Ciclo do Ensino Básico					Turma: 6 - B	
 N.º 1 - 1433 AFONSO MBIOSO	 N.º 2 - 2482 CARLOS BENTO	 N.º 3 - 1189 CAROLINA CORREIA	 N.º 4 - 1518 DAVID KALITH	 N.º 5 - 1426 GONÇALO MORA	 N.º 6 - 1342 GONÇALO LOURENÇO	
 N.º 7 - 1337 GUSTAVO FALCATO	 N.º 8 - 1356 HENRIQUE PALMA	 N.º 9 - 2583 JIANG YUETONG	 N.º 10 - 1360 JOÃO SILVA	 N.º 11 - 1383 JOSÉ GUEDES	 N.º 12 - 1375 MAFALDA AMADO	
 N.º 13 - 1353 MARGARDA PERNECO	 N.º 14 - 1682 MARTA SOUSA	 N.º 15 - 1318 MATELDE DIAS	 N.º 16 - 2153 MÓNICA SHAN	 N.º 17 - 1346 RAUL TEIXEIRA	 N.º 18 - 1352 RITA HENRIQUE	
 N.º 19 - 1525 RITA ANTUNES	 N.º 20 - 1254 RODRIGO SANTOS	 N.º 21 - 2757 TIAGO FREIXAL	 N.º 22 - 2144 TOMMASO VANTAGGIATO	 N.º 23 - 1286 VALENTINA DIAS	N.º -	

2.4.3 – 9º ano

2.4.3.1 – Lista de Turma


		1508020 - St. Peter's International School			Ano Letivo 2016/2017
Folha da Turma					
Curso: 3º Ciclo do Ensino Básico					Turma: 9 - D
N.º	N.º Interno	Data Nasc.	Idade	Aluno	Situação Final
1	2035	2002-11-10	13 Anos	AFONSO DANIEL SORNETA SIMÕES COSTA	
2	2098	2002-02-03	14 Anos	BEATRIZ ANTUNES PALIOTES	
3	2071	2002-11-22	13 Anos	BEATRIZ PEREIRA CAMOLAS DE MATOS	
4	2099	2002-10-07	13 Anos	CAROLINA SOFIA HERMIDA DE CARVALHO TEIXEIRA	
5	2030	2002-09-17	14 Anos	DIOGO DUARTE DO AMARAL PITEIRA	
6	2074	2002-01-09	14 Anos	FILIPA MARIA SILVA COELHO	
7	2095	2002-04-17	14 Anos	JOANA CAROLINA FRAGA TEIXEIRA	
8	2629	2001-05-06	15 Anos	JORGE ANDRÉ ESTEVÃO GONÇALVES	
9	2624	2001-11-14	14 Anos	LEO CHENEVIÈRE JESTIN	
10	2033	2002-12-17	13 Anos	MARGARIDA GONÇALVES ESTEVES BAPTISTA	
11	2263	2002-10-09	13 Anos	MARIA ADRIANA NEVES MARINHEIRO	
12	2160	2002-02-25	14 Anos	MARIA LUIZA CARNEIRO MAIA MARIZ	
13	2104	2002-02-22	14 Anos	MARIA TEIXEIRA BARBOSA DOMINGUEZ	
14	2013	2002-05-13	14 Anos	MATILDE QUINTEIRO MINGATES	
15	1315	2002-05-13	14 Anos	MIGUEL DIAS REBOCHO	
16	2087	2002-05-12	14 Anos	MIGUEL VAZ PATO BOLLINGER	
17	2480	2002-10-29	13 Anos	NAZIR SADRUDIN REMTULA	
18	2045	2002-02-06	14 Anos	PEDRO DE MENDONÇA SANTOS	
19	2038	2002-07-12	14 Anos	RENATA ALEXANDRA DE MARTINS SEIXAS	
20	2662	2002-03-02	14 Anos	RUJIN ZHANG	
21	2017	2002-11-19	13 Anos	TOMÁS ANDRÉ ROLÃO CRISTÓVÃO	
22	2068	2001-12-17	14 Anos	TOMÁS DA CONCEIÇÃO MARQUES	
23	2391	2002-01-29	14 Anos	VASCO CAMACHO RAMOS	
24	2479	2002-04-03	14 Anos	WENBIN HAO	


2.4.3.2 – Fotos de Turma

		1508020 - St. Peter's International School				Ano Letivo 2016/2017	
		Folha de Fotos da Turma					
Curso: 3º Ciclo do Ensino Básico						Turma: 9 - D	
 N.º 1 - 2025 AFONSO COSTA	 N.º 2 - 2090 BEATRIZ PALOTES	 N.º 3 - 2071 BEATRIZ MATOS	 N.º 4 - 2099 CAROLINA TEIXEIRA	 N.º 5 - 2030 DIOGO PITEIRA	 N.º 6 - 2074 FILIPA COELHO		
 N.º 7 - 2095 JOANA TEIXEIRA	 N.º 8 - 2029 JORGE GONÇALVES	 N.º 9 - 2024 LEO JESTIN	 N.º 10 - 2033 MARGARIDA BAPTISTA	 N.º 11 - 2263 MARIA MARNEIRO	 N.º 12 - 2160 MARIA MARIZ		
 N.º 13 - 2104 MARIA DOMÍNGUEZ	 N.º 14 - 2013 NATILDE MINGATES	 N.º 15 - 1315 MIGUEL REBOCHO	 N.º 16 - 2087 MIGUEL BOLLINGER	 N.º 17 - 2480 NAZIR REHTULA	 N.º 18 - 2045 PEDRO SANTOS		
 N.º 19 - 2038 RENATA SEIXAS	 N.º 20 - 2662 RUJUN ZHANG	 N.º 21 - 2017 TOMÁS CRISTÓVÃO	 N.º 22 - 2068 TOMÁS MARQUES	 N.º 23 - 2391 VASCO RAMOS	 N.º 24 - 2475 WENBIN HAO		

2.4.4 – 11º ano

2.4.4.1 – Lista de Turma

		1508020 - St. Peter's International School				Ano Letivo 2016/2017
		Folha da Turma				
Curso: CCH - Artes Visuais					Turma: 11 - C-AV	
N.º	N.º Interno	Data Nasc.	Idade	Aluno	Situação Final	
1	1012	2000-09-29	15 Anos	ANDRÉ DE ALMEIDA COELHO		
2	965	2000-02-13	16 Anos	CATARINA LAMEGO MARTINS		
3	1975	2000-04-25	16 Anos	INÊS MARGARIDA GAMITO AMANTE		
4	1492	2000-01-07	16 Anos	MADALENA DE OLIVEIRA DIAS		

		1508020 - St. Peter's International School				Ano Letivo 2016/2017
		Folha da Turma				
Curso: CCH - Ciências e Tecnologias					Turma: 11 - C-CT	
N.º	N.º Interno	Data Nasc.	Idade	Aluno	Situação Final	
1	1692	2000-05-19	16 Anos	ANDRÉ SANTIAGO MESTRE E COSTA		
2	523	2000-06-17	16 Anos	CARLOTA MATOS CABO CRUZ DOS SANTOS		
3	1381	2000-03-26	16 Anos	CATARINA ISABEL GOMES DOS SANTOS		
4	722	2000-10-09	15 Anos	DIOGO ANDRÉ FULGÊNCIO LOPES		
5	510	2000-03-23	16 Anos	FRANCISCO ALMEIDA PAINHAS		
6	547	2000-10-01	15 Anos	FRANCISCO JOSÉ GANDUM MEXIA PINHEIRO		
7	1110	2000-12-22	15 Anos	FRANCISCO LOURENÇO CALDEIRA FERREIRA		
8	2191	2000-11-27	15 Anos	FRANCISCO MARTINS MOITA FLORES		
9	1749	1999-07-14	17 Anos	FRANCISCO OLIVEIRA DA SILVA		
10	506	2000-07-15	16 Anos	JOÃO FRANCISCO JESUS TRINDADE		
11	1702	2000-02-15	16 Anos	JOÃO PAULO SILVA GAMBÔA		
12	2726	2000-12-22	15 Anos	LEO INOCENCIO BORGES DE SOUSA		
13	798	2000-03-23	16 Anos	MANUEL FERREIRA SARDINHA DIOGO DE MATOS		
14	2693	2000-08-28	16 Anos	MARLA GOMES NIZA RODRIGUES COSTA		
15	817	2000-08-13	16 Anos	RITA FERNANDES CANTEIRO BEATRIZ ORVALHO		
16	847	2000-09-05	16 Anos	RODRIGO LIQUITO MURTA		
17	2704	2000-09-19	16 Anos	RODRIGO MACEDO FILIPE		
18	1775	2000-04-16	16 Anos	RÚBEN PEREIRA LOURENÇO		

2.4.4.2 – Fotos de Turma



















	1508020 - St. Peter's International School	Ano Letivo 2016/2017
	Folha de Fotos da Turma	

Curso: CCH - Artes Visuais	Turma: 11 - C-AV
----------------------------	------------------


 N.º 1 - 1012 ANDRÉ COELHO	 N.º 2 - 965 CATARINA MARTINS	 N.º 3 - 1975 INÊS AMANTE	 N.º 4 - 1492 MADALENA DIAS		
---	--	--	---	--	--

	1508020 - St. Peter's International School	Ano Letivo 2016/2017
	Folha de Fotos da Turma	

Curso: CCH - Ciências e Tecnologias	Turma: 11 - C-CT
-------------------------------------	------------------

 N.º 1 - 1692 ANDRÉ COSTA	 N.º 2 - 523 CARLOTA SANTOS	 N.º 3 - 1381 CATARINA SANTOS	 N.º 4 - 722 DIEGO LOPES	 N.º 5 - 510 FRANCISCO FARIAS	 N.º 6 - 547 FRANCISCO PINEIRO
 N.º 7 - 1110 FRANCISCO FERREIRA	 N.º 8 - 2191 FRANCISCO FLORES	 N.º 9 - 1748 FRANCISCO SILVA	 N.º 10 - 506 JOÃO TRINDADE	 N.º 11 - 1702 JOÃO GAMBÔA	 N.º 12 - 2726 LEO SOUSA
 N.º 13 - 798 MANUEL MATOS	 N.º 14 - 2692 MARLA COSTA	 N.º 15 - 817 RITA DEVALHO	 N.º 16 - 847 RODRIGO MURTA	 N.º 17 - 2704 RODRIGO FILIPE	 N.º 18 - 1775 RUBEN LOURENÇO

8. Ficha Biográfica do Aluno - Exemplo

	INQUÉRITO PARA A CARACTERIZAÇÃO DA TURMA ANO LETIVO 2016/2017
	2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

NOME DO ALUNO(A): Alfonso Mimoso ANO: 6º TURMA: B N.º 1

DATA DE NASCIMENTO 2 / 12 / 2005 IDADE: 10

TELEFONE 963006383 EMAIL _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO		
Nome:	<u>Mónica Namita</u>	Parentesco: <u>Mãe</u> Idade: <u>42</u>
Profissão:		Telefone: <u>963006383</u>
Email:		

AGREGADO FAMILIAR		
Parentesco	Idade	Profissão
Eu	<u>10</u>	<u>Estudante</u>
<u>Mãe</u>	<u>42</u>	<u>Professora</u>
Os seus pais: (assinale com um X) <input type="radio"/> estão ausentes <input checked="" type="radio"/> estão separados <input type="radio"/> a mãe faleceu <input type="radio"/> o pai faleceu <input type="radio"/> vivem juntos		

PERCURSO ESCOLAR	SIM	NÃO	
Frequentou o pré-escolar?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Quantos anos? <u>3 anos</u>
Ficou retido algum ano?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Qual (ais)?
Estuda todos os dias?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Quanto tempo? <u>Depende testes - todos os dias</u>
Estuda habitualmente em casa?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Em que local? <u>no quarto</u>
Alguém o ajuda no estudo?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Quem? <u>Tia</u>
Teve já algum apoio pedagógico?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A que disciplina (s)? <u>Port. Mat. Ing.</u>
Teve negativas no ano letivo anterior?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Em que disciplina (s)? <u>Cibnias</u>
Teve algum processo disciplinar?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Quantos?
Frequentou o colégio no ano anterior?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Qual (caso não)?
Frequenta o colégio há já alguns anos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Desde que ano? <u>Desde a pré-escolar</u>

atribuído: 1 em 1 dia

OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

Das atividades seguintes marque as três que mais lhe ocupam o seu tempo livre:

Leitura Convívio com amigos Música Televisão Desporto
 Cinema Computador/Internet Viagens Outra (s) Quais: _____

NO COLÉGIO

Gosta de estudar? Sim Não Às vezes Quando? 1 em 1 dia

Gosta do seu colégio? Sim Não Porquê?

Disciplinas preferidas: E. física; Latim; Oficina Multimédia e História.

Disciplinas onde tem maior dificuldade: Português e Inglês

Que profissão gostaria de exercer no futuro? Empresário de um clube

TIPO DE ATIVIDADE QUE PREFERE VER DINAMIZADA NAS AULAS. ESCOLHA TRÊS OPÇÕES.

<input type="checkbox"/>	Trabalho de Grupo	<input checked="" type="checkbox"/>	Fichas de Trabalho
<input type="checkbox"/>	Aulas expositivas	<input checked="" type="checkbox"/>	Pesquisa
<input checked="" type="checkbox"/>	Trabalho de Pares	<input type="checkbox"/>	Aulas com material áudio/vídeo
<input type="checkbox"/>	Outras:		

ASSINALE COM UM X OS CINCO FATORES QUE CONTRIBUEM, NA SUA OPINIÃO, PARA O INSUCESSO DOS ALUNOS:

<input checked="" type="checkbox"/>	Falta de oportunidade para esclarecimento de dúvidas	<input type="checkbox"/>	Conteúdos difíceis
<input type="checkbox"/>	Esquecimento rápido dos assuntos abordados	<input checked="" type="checkbox"/>	Falta de atenção/concentração
<input type="checkbox"/>	Antipatia do professor	<input checked="" type="checkbox"/>	Desinteresse pelas disciplinas
<input type="checkbox"/>	Mudança de professores	<input checked="" type="checkbox"/>	Antipatia pelo professor
<input checked="" type="checkbox"/>	Falta de hábitos de estudo	<input type="checkbox"/>	Outro. Qual?

CLASSIFIQUE OS SEGUINTE ESPAÇOS: (MARQUE COM UM X A SUA CLASSIFICAÇÃO)

Espaço	Mau	Satisfatório	Bom	Muito Bom
Campos de Jogos				<input checked="" type="checkbox"/>
Salas de aula				<input checked="" type="checkbox"/>
Biblioteca			<input checked="" type="checkbox"/>	
Recreio				<input checked="" type="checkbox"/>
Sala de Informática				<input checked="" type="checkbox"/>
Refeitório			<input checked="" type="checkbox"/>	

SAÚDE E ALIMENTAÇÃO

Tipo de dificuldades: Visuais Auditivas Motoras Fala Linguagem escrita

Outra(s)? Qual(ais)? —

Alergias: Não Sim Quais: _____

Doenças crónicas: Não Sim Quais: _____

Medicação regular: Não Sim Qual: _____

A que horas se costuma deitar? 9:30 - 10:00 N.º de horas que dorme: 9h:30m

Onde toma o pequeno almoço? Casa Colégio Não toma pequeno-almoço

Como utiliza o refeitório? Almoça a refeição do colégio Traz a refeição de casa

Outra(s)? Qual(ais)?

CARACTERIZANDO-SE...

Dos adjetivos seguintes marque os cinco que mais o caracterizam enquanto pessoa:

Responsável/Trabalhador(a) Sociável/Amigável Tímido(a)/Inseguro(a) Organizado(a)
Ansioso(a)/Nervoso(a) Ambicioso(a) Preguiçoso(a)/Desleixado(a) Mentiroso(a) Íntegro Justo
 Agressivo(a) Desorganizado(a) Distraído(a)

ENVOLVIMENTO EM ATIVIDADES...

Em anos anteriores, já participou em:

Clubes: Não Sim Quais: _____

Projetos: Não Sim Quais: _____

Atividades extra curriculares: Não Sim Quais: futebol

Neste ano letivo, gostaria de participar em:

Clubes: Não Sim Quais: _____

Projetos: Não Sim Quais: _____

Atividades extra curriculares: Não Sim Quais: futebol e bateria

EXPETATIVAS...

Indique a classificação que gostaria de obter no final do ano letivo nas diversas disciplinas:

DISCIPLINA	CLASSIFICAÇÃO
Português	<u>15</u>
Matemática	<u>18</u>
Inglês	<u>16</u>
Espanhol	<u>18</u>
História e Geografia de Portugal	<u>18</u>
Ciências Naturais	<u>15</u>
Latim	<u>19</u>
Educação Visual	<u>16</u>
Educação tecnológica	<u>16</u>
Educação Musical	<u>12</u>
Educação Física	<u>20</u>
Oficina Multimédia	<u>18</u>

9. Histórico de Avaliação do Aluno

Documento apenas facultado pela instituição para consulta presencial.

10. Planificação Anual - 2.º CEB - 5.ºA

		1º Período																																					
5ºA	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
Setembro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	AD	20	21	FIT	23	24	25	JPD	27	28	JPD	30						
Outubro						1	2	ATL	4	5	JPD	7	8	9	JPD	11	12	ATL	14	15	16	JPD	18	19	ATL	21	22	23	JPD	25	26	JPD	28	29	30	ATL			
Novembro	1	2	JPD	4	5	6	ATL	8	9	JPD	11	12	13	JPD	15	16	ATL	18	19	20	JPD	22	23	ATL	25	26	27	JPD	29	30									
Dezembro				ATL	2	3	4	JPD	6	7	FIT	9	10	11	AA	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

		2º Período																																				
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
Janeiro						1	2	3	4	FIT	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Fevereiro			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Março			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

		3º Período																																				
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
Abril						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Maió			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Junho				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

 Início do Ano letivo/período	 Fim do Ano letivo/período	 Feriado	 Interrupções Letivas	 P1 Polidesportivo Coberto (VOL,AND, FIT)	 P2 Polidesportivo Coberto (VOL,AND, FIT)	 E1 Campo Exterior (1/2) (FUT, RUG, DAN, ATL, AND)	 E2 Campo Exterior (1/2) (FUT, RUG, DAN, ATL, AND)	 E3 Campo anexo ao court de (FUT, AND, BAS)	 S Caixa de Saltos (ATL, AND, FUT)	SIGLAS VOL - Voleibol ATL - Atletismo DAN - Danças FUT - Futsal/Futebol FIT - Fitnessgram RUG - Rugby BAS - Basquetebol AND - Andebol BAD - Badminton AA - Auto-avaliação
--	---	---	--	--	--	---	---	--	---	--

11. Planeamento Anual - 2.º CEB - 5.ªA



Plano Anual de Turma



TURMA:	5ªA
--------	-----

PROFESSOR:	Artur Repolho e Fábio Galamba
------------	-------------------------------

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	12
	Basquetebol	8
	Futebol	8
	Voleibol	6
Ginástica	Solo	2
	Aparelhos	2
	Acrobática	2
Atletismo	Salto	6
	Corridas	4
	Lançamentos	4

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
A.R.E.	Danças Soc.	
	Danças Trad.	
Raquetas	Badminton	8
Alternativas	Judo	
	Corfebol	
	Rugby	2
Conhecimento	Aplicação Física	5
	Teste	3

19/09/2016		22/09/2016		26/09/2016	
Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	FitEscola	Temática	Jogos Pré-Desportivos
Etapa	Avaliação Diagnóstica	Etapa	Avaliação Diagnóstica	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Apresentação. Assuntos relativos à direção de turma. Avaliação diagnóstica das Modalidades de Andebol e Basquetebol. Jogo formal 3x3 e 5x5.	Conteúdos	Vaivém, Seat & Reach, Flexão de braços e Abdominal.	Conteúdos	Eleição do Delegado de turma; Resolução de problemas da turma;
Observações		Observações		Observações	Os 45 minutos de aula acabaram por ser dedicados a questões burocráticas, sabendo de antemão que seria possível que acontecesse.
29/09/2016		03/10/2016		06/10/2016	
Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, tomada de decisão e ocupação espacial. Jogo do 10 passes c/ variantes - Iniciação ao passe/desmarcação.	Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol.	Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol. Transição para o jogo formal. Futebol Humano.
Observações		Observações		Observações	
10/10/2016		13/10/2016		17/10/2016	
Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Condição Física
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol. Transição para o jogo formal. Futebol Humano.	Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol c/ Variantes. Transição para o jogo formal. Futebol Humano.	Conteúdos	Condição Física - Melhoria dos rácios de força de trem superior, médio e inferior. Velocidade de reação.
Observações		Observações		Observações	
20/10/2016		24/10/2016		27/10/2016	
Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)
Temática	Andebol e Atletismo	Temática	Avaliação Diagnóstica	Temática	Atletismo
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Capacidades condicionais – melhoria da capacidade cardiorrespiratória. JPD – Iniciação ao Andebol. Atletismo – Iniciação à corrida de Velocidade.	Conteúdos	JPD – Iniciação ao Andebol. Atletismo – Iniciação à corrida de Velocidade.	Conteúdos	Capacidades condicionais – melhoria da capacidade cardiorrespiratória. JPD – Iniciação ao Andebol. Atletismo – Iniciação à corrida de Velocidade e de Resistência.
Observações		Observações	Avaliação Diagnóstica da Corrida de Velocidade: Sprint de 40m. Tempos retirados.	Observações	
31/11/2016		03/11/2016		07/11/2016	
Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos
Temática	Atletismo	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Atletismo – introdução ao salto em comprimento.	Conteúdos	Atletismo – introdução ao salto em comprimento.	Conteúdos	Atletismo – introdução ao salto em comprimento.
Observações	Exterior - Risco de chuva	Observações	Exterior - Risco de chuva	Observações	Exterior - Risco de chuva

12. Planificação Anual - 2.º CEB - 6.ºB

1º Período																																				
6ºB	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S
Setembro				1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	AD	22	FIT	24	25	26	27	JPD	29	JPD	31	
Outubro						1	2	3	4	ATL	6	JPD	8	9	10	11	JPD	13	ATL	15	16	17	18	JPD	20	ATL	22	23	24	25	JPD	27	ATL	29	30	
Novembro	1	JPD	3	ATL	5	6	7	8	JPD	10	ATL	12	13	14	15	JPD	17	JPD	19	20	21	22	JPD	24	ATL	26	27	28	29	JPD						
Dezembro			1	ATL	3	4	5	6	JPD	8	FIT	10	11	12	13	AA	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

2º Período																																				
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S
Janeiro						1	2	3	FIT	5	S,A	7	8	9	10	S,A	12	S,A	14	15	16	17	D,G	19	D,G	21	22	23	24	D,G	26	D,G	28	29	30	
Fevereiro			VOL	2	G,F	4	5	6	7	VOL	9	G,F	11	12	13	14	ATL	16	ATL	18	19	20	21	ATL	23	ATL	25	26	27	28						
Março			1	2	VOI	4	5	6	7	FUT	9	L,A	11	12	13	14	IT,A	16	L,A	18	19	20	21	IT,A	23	L,A	25	26	27	28	FIT	30	AA			

3º Período																																				
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S
Abril						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S,A	20	D,B	22	23	24	25	S,A	27	D,B	29	30	
Maio	1	2	D,G	4	D,G	6	7	8	9	VOL	11	FUT	13	14	15	16	ATL	18	ATL	20	21	22	23	BAT	25	BAT	27	28	29	30	IT,VOL					
Junho			1	FUT	3	4	5	6	T,A	8	FIT	10	11	12	13	AA	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				

 Início do Ano letivo/período	 P1 Polidesportivo Coberto (VOL,AND, FIT)	SIGLAS
 Fim do Ano letivo/período	 P2 Polidesportivo Coberto (VOL,AND, FIT)	VOL - Voleibol
 Feriado	 E1 Campo Exterior (1/2) (FUT, RUG, DAN, ATL, AND)	ATL - Atletismo
 Interrupções Letivas	 E2 Campo Exterior (1/2) (FUT, RUG, DAN, ATL, AND)	DAN - Danças
	 E3 Campo anexo ao court de (FUT, AND, BAS)	FUT - Futsal/Futebol
	 S Caixa de Saltos (ATL, AND, FUT)	FIT - Fitnessgram
		RUG - Rugby
		BAS - Basquetebol
		AND - Andebol
		BAD - Badminton
		AA - Auto-avaliação

13. Planeamento Anual - 2.º CEB - 6.ºB



Plano Anual de Turma



TURMA: 6ºB

PROFESSOR: Artur Repolho e Fábio Galamba

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	12
	Basquetebol	8
	Futebol	8
	Voleibol	6
Ginástica	Solo	2
	Aparelhos	2
	Acrobática	2
Atletismo	Salto	6
	Corridas	4
	Lançamentos	4

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
A.R.E.	Danças Soc.	
	Danças Trad.	
Raquetas	Badminton	8
Alternativas	Judo	
	Corfebol	
	Rugby	2
Conhecimentos	Aptidão Física	5
	Teste	3

Dia	21/09/2016	Dia	23/09/2016	Dia	28/09/2016
Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	FitEscola	Temática	Jogos Pré-Desportivos
Etapa	Avaliação Diagnóstica	Etapa	Avaliação Diagnóstica	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Apresentação. Assuntos relativos à direção de turma. Avaliação diagnóstica das Modalidades de Andebol e Basquetebol. Jogo formal 3x3 e 5x5.	Conteúdos	Vaiúem, Seat & Reach, Flexão de braços e Abdominal.	Conteúdos	Eleição do Delegado de turma; Resolução de problemas da turma;
Observações		Observações		Observações	Os 45 minutos de aula acabaram por ser dedicados a questões burocráticas, sabendo de antemão que seria possível que acontecesse.

Dia	30/09/2016	Dia	05/10/2016	Dia	07/10/2016
Espaço	Campo Anexo ao Court de Tênis	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, tomada de decisão e ocupação espacial. Jogo do 10 passes c/ variantes - Iniciação ao passe/desmarcação.	Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol.	Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol. Transição para o jogo formal. Futebol Humano.
Observações		Observações		Observações	
Dia	12/10/2016	Dia	14/10/2016	Dia	19/10/2016
Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Condição Física
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol. Transição para o jogo formal. Futebol Humano.	Conteúdos	Melhoria da capacidade cardiorrespiratória. Iniciação ao Andebol c/ Variantes. Transição para o jogo formal. Futebol Humano.	Conteúdos	Condição Física - Melhoria dos rácios de força de trem superior, médio e inferior. Velocidade de reação.
Observações		Observações		Observações	
Dia	21/10/2016	Dia	26/10/2016	Dia	28/10/2016
Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)
Temática	Andebol e Atletismo	Temática	Avaliação Diagnóstica	Temática	Atletismo
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Capacidades condicionais – melhoria da capacidade cardiorrespiratória. JPD – Iniciação ao Andebol. Atletismo – Iniciação à corrida de Velocidade.	Conteúdos	JPD – Iniciação ao Andebol. Atletismo – Iniciação à corrida de Velocidade.	Conteúdos	Capacidades condicionais – melhoria da capacidade cardiorrespiratória. JPD – Iniciação ao Andebol. Atletismo – Iniciação à corrida de Velocidade e de Resistência.
Observações		Observações	Avaliação Diagnóstica da Corrida de Velocidade: Sprint de 40m. Tempos retirados.	Observações	
Dia	02/11/2016	Dia	04/11/2016	Dia	09/11/2016
Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos
Temática	Atletismo	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Atletismo – introdução ao salto em comprimento.	Conteúdos	Atletismo – introdução ao salto em comprimento.	Conteúdos	Atletismo – introdução ao salto em comprimento.
Observações	Exterior - Risco de chuva	Observações	Exterior - Risco de chuva	Observações	Exterior - Risco de chuva
Dia	11/11/2016	Dia	16/11/2016	Dia	18/11/2016
Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)
Temática	Atletismo	Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Jogos Pré-Desportivos
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Corrida de balanço - Técnica de corrida e chamada na tábua, aprendizagem do salto em extensão.	Conteúdos	Iniciação ao Andebol: Passe/recepção, controlo de bola, desmarcação e finalização.	Conteúdos	Continuação da aula anterior. Situações de 2x0,2x1,2x2, e 4x4.
Observações	Exterior - Risco de chuva	Observações		Observações	
Dia	23/11/2016	Dia	25/11/2016	Dia	30/11/2016
Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)
Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	Atletismo	Temática	Jogos Pré-Desportivos
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Ensino do drible de progressão. Situações de 3x2, 3x3, 4x3 e 4x4. Exercícios de precisão de remate.	Conteúdos	Introdução à corrida de Barreiras - Circuitos de transposição.	Conteúdos	Iniciação ao Voleibol - Passe/recepção, manchete e serviço por baixo. Iniciação ao jogo 3x3.
Observações		Observações		Observações	
Dia	02/12/2016	Dia	07/12/2016	Dia	09/12/2016
Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)
Temática	Atletismo	Temática	Jogos Pré-Desportivos	Temática	FitEscola
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Avaliação
Conteúdos	Corrida de Barreiras e Velocidade de Reação.	Conteúdos	Futebol e Tag Rugby - Iniciação	Conteúdos	VaiVém, Seat & Reach, Flexão de braços e Abdominal.
Observações	Distâncias de 30m máximo.	Observações		Observações	
Dia	14/12/2016	Dia	04/01/2017	Dia	06/01/2017
Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Anexo ao Court de Tênis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Tênis
Temática	Auto-avaliação	Temática	FitEscola	Temática	Basquetebol e Andebol
Etapa	Auto-avaliação	Etapa	Avaliação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Auto-avaliação	Conteúdos	VaiVém, Seat & Reach, Flexão de braços e Abdominal.	Conteúdos	Situações analíticas de passe/recepção - Diferentes tipo de passe: Passe de peito, passe de ombro, passe picado e passe de anca.
Observações		Observações		Observações	
Dia	11/01/2017	Dia	13/01/2017	Dia	18/01/2017
Espaço	Campo Anexo ao Court de Tênis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Tênis	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Badminton e Ginástica
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Lançamento/remate em suspensão (Basquetebol e Andebol). Aspectos técnicos: passe recepção. Jogo – Andebol de 5 e Basquetebol 3x3..	Conteúdos	Situações analíticas de passe/recepção - Diferentes tipo de passe: Passe de peito, passe de ombro, passe picado e passe de anca em contexto de jogo reduzido.	Conteúdos	Badminton - Sustentação de volante no ar, jogos lúdicos. Ginástica - Introdução ao rolamento à frente, à retaguarda c/ membros inf. juntos e afastados.
Observações		Observações		Observações	

20/01/2017	Dia	25/01/2017	Dia	
1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	
Voleibol e Andebol	Temática	Voleibol e Futsal	Temática	
Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	
Voleibol – passe em toque de dedos. Andebol – jogo 5x5.	Conteúdos	Passe/ receção, receção orientada. Iniciação ao Jogo Formal.	Conteúdos	
	Observações		Observações	
01/02/2017	Dia	03/02/2017	Dia	08/02/2017
Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)
Voleibol	Temática	Rugby e Futebol	Temática	Rugby e Futebol
Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Sustentação em toque de dedos, Passe/receção em situação de 2x2. Introdução ao serviço por baixo e passe em manchete.	Conteúdos	Situações analíticas de passe/receção. Circuito de coordenação e finalização.	Conteúdos	Progressão c/ bola, mudanças de direção, passe e finta. Defesa Individual, desarme e recuperação de bola.
	Observações		Observações	
10/02/2017	Dia	15/02/2017	Dia	17/02/2017
Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos
Rugby e Futebol	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Progressão c/ bola, mudanças de direção, passe e finta. Defesa Individual, desarme e recuperação de bola.	Conteúdos	Saltos Verticais e Horizontais: a pés juntos, em apoios unipodal. Corrida de balanço e salto na passada.	Conteúdos	Corrida de balanço - nº de passos até à tábua de chamada. Técnica de corrida e chamada na tábua.
	Observações	Aula leccionada pelo Professor Artur. Acompanhamento das crinaças ao corta-mato escolar, fase regional.	Observações	
22/02/2017	Dia	24/02/2017	Dia	03/03/2017
Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)
Atletismo	Temática	Atletismo	Temática	Voleibol e Basquetebol
Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Corrida de balanço - Técnica de corrida e chamada na tábua, aprendizagem do salto em extensão.	Conteúdos	Ligação da corrida de balanço c/ a impulsão: Aumento da velocidade de corrida e acerto na tábua de chamada.	Conteúdos	Voleibol: Ações técnicas de passe/manchete. Basquetebol: ações técnicas de drible e de lançamento. Condição física: trem superior, médio e inferior.
	Observações		Observações	
08/03/2017	Dia	10/03/2017	Dia	15/03/2017
Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)
Futsal e Andebol	Temática	Voleibol e Andebol	Temática	Futebol e Atletismo
Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Introdução ao jogo de pivot, noção de profundidade e largura c/ jogo apoiado nos pontas. Defesa individual.	Conteúdos	Voleibol - Continuação sobre o passe/receção em passe e em manchete, alta e baixa. Deslocamentos e posição base.	Conteúdos	Futebol: passe/receção, coordenação e controlo de bola, situações de 1x0,1x1,2x1 e 2x2. Atletismo - corridas de velocidade.
	Observações		Observações	
17/03/2017	Dia	22/03/2017	Dia	24/03/2017
Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)
Atletismo e Andebol	Temática	Futebol e Atletismo	Temática	Atletismo e Andebol
Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Andebol: passe/receção, coordenação e controlo de bola, situações de 1x0,1x1,2x1 e 2x2. Atletismo - corridas de velocidade.	Conteúdos	Futebol: passe/receção, finalização e controlo de bola, situações de 1x0,1x1,2x1 e 2x2. Atletismo - corridas de velocidade.	Conteúdos	Andebol: passe/receção, finalização e controlo de bola, situações de 1x0,1x1,2x1 e 2x2. Atletismo - corridas de velocidade.
	Observações		Observações	
29/03/2017	Dia	31/03/2017	Dia	19/04/2017
Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis
FitEscola	Temática	Auto-Avaliação	Temática	Basquetebol e Andebol
Avaliação	Etapa	Auto-Avaliação	Etapa	Consolidação
Vaivém, Seat & Reach, Flexão de braços e Abdominal.	Conteúdos	Auto-Avaliação	Conteúdos	Introdução ao jogo de poste, noção de profundidade e largura c/ jogo apoiado nos pontas. Defesa individual.
	Observações		Observações	
21/04/2017	Dia	26/04/2017	Dia	28/04/2017
Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis
Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol
Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Drible, paragens e finalização (lançamento a duas mãos e remate a uma mão, em apoio ou suspensão).	Conteúdos	Drible, paragens e finalização (lançamento a duas mãos e remate a uma mão, em apoio ou suspensão).	Conteúdos	Drible, paragens e finalização (lançamento a duas mãos e remate a uma mão, em apoio ou suspensão).
	Observações		Observações	

03/05/2017	Dia	05/05/2017	Dia	10/05/2017
1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo nascente)
Badminton e Ginástica	Temática	Badminton e Ginástica	Temática	Voleibol
Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Badminton - Clear a direito e cruzado. Deslocamentos e batimento de Amorti. Introdução ao Clear a direito. Ginástica - Continuação c/ solo, roda e apoio facial invertido. Iniciação à acrobática: Pares.	Conteúdos	Badminton - Clear a direito e cruzado. Deslocamentos e batimento de Amorti, sequência de Clear/Amorti. Ginástica - Continuação c/ solo. Iniciação à acrobática: Pares.	Conteúdos	2º toque ao passador e consolidação do Bloco a duas mãos. Jogo 3x3.
	Observações		Observações	
12/05/2017	Dia	17/05/2017	Dia	19/05/2017
Campo Exterior (1/2 campo nascente)	Espaço	Caixa de Saltos	Espaço	Caixa de Saltos
Futebol	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Posse de bola, situações de finalização e jogo reduzidos de 5x5.	Conteúdos	Corrida de balanço - Técnica de corrida e chamada na tábua, aprendizagem do salto em extensão.	Conteúdos	Ligação da corrida de balanço c/ a impulsão: Aumento da velocidade de corrida e acerto na tábua de chamada.
	Observações		Observações	
24/05/2017	Dia	26/05/2017	Dia	31/05/2017
Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Polidesportivo Coberto (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)
Badminton	Temática	Badminton	Temática	Futebol e Voleibol
Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Jogos Individuais	Conteúdos	Jogos de Pares	Conteúdos	Competição: Jogos 5x5
	Observações		Observações	
02/06/2017	Dia	07/06/2017	Dia	09/06/2017
Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Exterior (1/2 campo poente)	Espaço	Campo Anexo ao Court de Ténis
Futebol	Temática	Futebol e Andebol	Temática	FitEscola
Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Avaliação
Competição: Jogo formal de 3x3 e 5x5.	Conteúdos	Competição: Jogo formal de 3x3 e 5x5.	Conteúdos	Vaiivém, Seat & Reach, Flexão de braços e Abdominal.
	Observações		Observações	
14/06/2017	Dia		Dia	
1/2 Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço		Espaço	
Auto-avaliação	Temática		Temática	
Consolidação	Etapa		Etapa	
Auto-avaliação	Conteúdos		Conteúdos	

14. Planificação Anual - 3.º CEB - 9.ºD

1º Período																																				
T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	AD	21	FIT	23	24	25	26	ATL	28	D, V	30					
FUT	2	FUT	4	5	6	7	T, V	9	T, AI	11	12	13	14	S, A	16	D, B	18	19	20	21	FUT	23	BAS	25	26	27	28	L, B	30							
		L, B	2	3	4	5	FIT	7	AA	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

2º Período																																				
T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
				1	2	G, F	4	G, A	6	7	8	9	G, A	11	RUG	13	14	15	16	ATL	18	ATL	20	21	22	23	ATL	25	ATL	27	28	29	30	BAD		
	1	D, B	3	4	5	6	L, B	8	D, V	10	11	12	13	FUT	15	ATL	17	18	19	20	ATL	22	RUG	24	25	26	27	28								
	1	S, A	3	4	5	6	D, B	8	S, A	10	11	12	13	D, V	15	D, V	17	18	19	20	D, B	22	L, B	24	25	26	27	FIT	29	AA	31					

3º Período																																				
T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	RUG	21	22	23	24	FUT	26	ATL	28	29	30			
ATL	3	ATL	5	6	7	8	BAD	10	AND	12	13	14	15	VOL	17	FUT	19	20	21	22	S, A	24	DAN	26	27	28	29	FIT	31							
		AA	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

 Início do Ano letivo/período	 Fim do Ano letivo/período	 Feriado	 Interrupções Letivas	 P1 Polidesportivo Coberto (VOL, AND, FIT)	 P2 Polidesportivo Coberto (VOL, AND, FIT)	 E1 Campo Exterior (1/2) (FUT, RUG, DAN, ATL, AND)	 E2 Campo Exterior (1/2) (FUT, RUG, DAN, ATL, AND)	 E3 Campo anexo ao court de (FUT, AND, BAS)	 S Caixa de Saltos (ATL, AND, FUT)	SIGLAS VOL - Voleibol ATL - Atletismo DAN - Danças FUT - Futsal/Futebol FIT - Fitnessgram RUG - Rugby BAS - Basquetebol AND - Andebol BAD - Badminton AA - Auto-avaliação
--	---	---	--	---	---	---	---	--	---	--

15. Planeamento Anual - 3.º CEB - 9.ºD



Plano Anual de Turma



TURMA: 9º D

PROFESSOR: Bruno Palma e Fábio Galamba

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	14
	Basquetebol	13
	Futebol	11
	Voleibol	14
Ginástica	Solo	
	Aparelhos	
	Acrobática	
Atletismo	Salto	6
	Corridas	6
	Lançamentos	2

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
A.R.E.	Danças Soc.	1
	Danças Trad.	1
Raquetas	Badminton	12
Alternativas	Judo	
	Corfebol	
	Rugby	6
Aptidão Física		4
Conhecimentos		

Dia	20/09/2016	Dia	22/09/2016	Dia	27/09/2016
Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente	Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente	Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente
Temática	Avaliação Diagnóstico	Temática	FITescola	Temática	Atletismo/Futebol/Futsal
Etapa	Avaliação Diagnóstico	Etapa	Avaliação Diagnóstico	Etapa	Avaliação Diagnóstico
Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre as diferentes modalidades lecionadas ao longo do ano. Aula multi-estações com situação de jogo. Voleibol, Andebol, Lançamento do Peso, Futebol.	Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre os parâmetros de condição física: Vaimém, Flexibilidade do Tronco (Seat & Reach), Flexão de braços e Abdominais.	Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre as restantes modalidades: atletismo (barreiras), Fut. 7 e Futsal.
Observações	Restantes modalidades avaliadas consoante o rollement de espaços.	Observações	Avaliação considera: apto/ não apto	Observações	Avaliação diagnóstico das restantes modalidades, em situação de jogo.
Dia	29/09/2016	Dia	04/10/2016	Dia	06/10/2016
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto
Temática	Capacidades condicionais e Voleibol.	Temática	Voleibol	Temática	Voleibol e Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Condição física: Circuito de aptidão. Voleibol - Passe/recepção.	Conteúdos	Voleibol - Serviço por baixo e por cima, situações de 1x1 de passe/recepção.	Conteúdos	Remate - Situação de finalização: Andebol e Voleibol. Ações táticas defensivas: Andebol, trapézio defensivo. Voleibol - 2º toque ao passador.
Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.	Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.	Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.
Dia	11/10/2016	Dia	13/10/2016	Dia	18/10/2016
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	1/2 Campo Polidesportivo	Espaço	1/2 Campo Polidesportivo
Temática	Voleibol e Andebol	Temática	Voleibol	Temática	Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Posse de bola e organização defensiva: Voleibol - sustentação de bola no ar, exploração do 2º toque, formação 6-0. Andebol - posse de bola e defesa 5:1 defesa individual.	Conteúdos	Serviço por baixo e serviço por cima. Situação de finalização: iniciação ao remate.	Conteúdos	Posse de bola e organização ofensiva: 5:1
Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.	Observações		Observações	
Dia	20/10/2016	Dia	25/10/2016	Dia	27/10/2016
Espaço	1/2 Campo Polidesportivo	Espaço	1/2 Campo Polidesportivo	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Futsal e Basquetebol	Temática	Badminton e Voleibol	Temática	Futebol e Voleibol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Posse de bola, ações técnicas individuais e Finalização : Futsal - passe/recepção, drible e remate. Basquetebol passe/recepção, drible e lançamento.	Conteúdos	Sustentação e Finalização: Voleibol - sustentação de bola no ar e passe/recepção de frente, e finalização em manchete ou passe. Badminton - Pegas e sustentação do volante no ar, ações técnicas de batimento de Clear.	Conteúdos	Ação técnica analítica de passe/recepção e em posse de bola. Jogos reduzidos de 5x5.
Observações		Observações		Observações	
Dia	01/11/2016	Dia	03/11/2016	Dia	08/11/2016
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Futebol e Atletismo	Temática	Futebol e Voleibol	Temática	Futebol e Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Futebol - Finalização c/ e s/ oposição. Jogos reduzidos 5x5 ou 7x7. Atletismo - Corridas de Velocidade.	Conteúdos	Ação técnica analítica de passe/recepção e em posse de bola. Jogos reduzidos de 5x5.	Conteúdos	Ação técnica analítica de passe/recepção e em posse de bola. Jogos reduzidos de 7x7.
Observações		Observações		Observações	

Dia	10/11/2016	Dia	15/11/2016	Dia	17/11/2016
Espaço	1/2 Campo Exterior (Poente)	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis
Temática	Atletismo e Futebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Introdução ao salto em comprimento e transição para caixa de salto. Futebol - situações de 1x1 e finalização + GR's	Conteúdos	Ações técnicas de finalização, c/ e s/ oposição e Situações de jogo Reduzido. Andebol - Remate c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 5x5. Basquetebol - Lançamento c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 3x3.	Conteúdos	Ações técnicas de finalização, c/ e s/ oposição e Situações de jogo Reduzido. Andebol - Remate c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 5x5. Basquetebol - Lançamento c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 3x3.
Observações		Observações		Observações	
Dia	22/11/2016	Dia	24/11/2016	Dia	29/11/2016
Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Anfiteatro Principal	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto
Temática	Basquetebol e Futebol	Temática	SBV	Temática	Voleibol e Badminton
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa		Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Ações técnicas de finalização, c/ e s/ oposição e Situações de jogo Reduzido. Andebol - Remate c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 5x5. Basquetebol - Jogo apoiado 4x4.	Conteúdos	Coloquio teórico-prático sobre Suporte Básico de Vida	Conteúdos	Ações técnicas de serviço e recepção ao serviço. Voleibol - serviço por baixo e por cima, recepção serviço em manchete alta e manchete baixa. Posicionamento defensivo. Badminton - serviço curto e serviço longo, recepção ao serviço e
Observações		Observações		Observações	
Dia	01/12/2016	Dia	06/12/2016	Dia	08/12/2016
Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto
Temática	Voleibol e Badminton	Temática	FitEscola	Temática	Auto-Avaliação
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Avaliação	Etapa	Avaliação
Conteúdos	Ações técnicas de serviço e recepção ao serviço. Voleibol - serviço por baixo e por cima, recepção serviço em manchete alta e manchete baixa e continuidade atacantes com 2º toque ao passador. Posicionamento defensivo. Badminton - resposta ao	Conteúdos	Vaivem, Flexão de Braços, Abdominal e Seat & Reach	Conteúdos	Auto-Avaliação
Observações		Observações		Observações	
Dia	03/01/2017	Dia	05/01/2017	Dia	10/01/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Rugby e Futebol	Temática	Rugby e Atletismo	Temática	Rugby e Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Passe/recepção, posse de bola e finalização	Conteúdos	Rugby - Passe/recepção, posse de bola e finalização. Atletismo - técnica de corrida de barreiras	Conteúdos	Rugby e Andebol - Passe/recepção, posse de bola e finalização
Observações		Observações		Observações	
Dia	12/01/2017	Dia	17/01/2017	Dia	19/01/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto
Temática	Rugby	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos		Conteúdos	Os alunos partem em vagem realizando diversos exercícios com o objetivo específico de desenvolver a aprendizagem e o aperfeiçoamento da coordenação específica de salto (alternado) e a força reactiva. Aperfeiçoar a técnica de corrida de balanço e impulsão. Realiza o salto na totalidade (passando pela fase de voo	Conteúdos	Corrida de aproximação: Exercitar a técnica de corrida. Aferição da corrida de 8 a 10 passadas à zona de chamada. Exercitação da ligação corrida-impulsão. Impulsão: Colocação activa do pé de impulsão na zona de chamada. Aplicar
Observações		Observações		Observações	
Dia	24/01/2017	Dia	26/01/2017	Dia	31/01/2017
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto
Temática	Atletismo	Temática	Atletismo	Temática	Badminton
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Fases do Salto: Corrida de aproximação e Im Impulsão. Aperfeiçoamento da corrida de aproximação ☑ Aperfeiçoamento da ligação corrida-impulsão ☑ Aplicar regras de segurança.	Conteúdos	Actividade extracurricular - Suporte Básico de Vida	Conteúdos	Deslocamentos base no Badminton. Serviço curto e batimento de clear.
Observações		Observações	Aula não lecionada.	Observações	
Dia	02/02/2017	Dia	07/02/2017	Dia	09/02/2017
Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto
Temática	Andebol e Basquetebol	Temática	Voleibol e Badminton	Temática	Voleibol e Badminton
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Lançamento na passada, situação de jogo reduzido: Passe, desmarcação e aclaramento. Princípios de defesa zona.	Conteúdos	Sequencia de batimentos cruzados em 1/2 campo: Clear, Amorti, Lob e deslocamentos.	Conteúdos	Situações de finalização: Remate no Voleibol e no Badminton.
Observações		Observações		Observações	
Dia	14/02/2017	Dia	16/02/2017	Dia	21/02/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Futebol	Temática	Futebol	Temática	Futebol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Posse de bola e organização defensiva: cobertura e defesa zona. Jogos reduzidos.	Conteúdos	Posse de bola e organização ofensiva: sobreposição, penetração. Jogos reduzidos.	Conteúdos	Finalização e Situações de 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 e 3x3.
Observações		Observações	Os alunos realizaram teste neste horário, logo não houve aula de EF.	Observações	
Dia	23/02/2017	Dia	02/03/2017	Dia	07/03/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis
Temática	Futebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Jogo Formal: Futebol de 7	Conteúdos	Situações de desmarção c/ e s/ bola, passe e corte. Situação de Superioridade numérica e finalização.	Conteúdos	Situações de jogo reduzido: jogo em profundidade, trabalho de pivot. Aplicação de princípios de defesa zona.
Observações	Reposição do plano de aula anterior, ainda assim com todos os objetivos cumpridos.	Observações		Observações	

Dia	09/03/2017	Dia	14/03/2017	Dia	16/03/2017
Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Badminton e Voleibol	Temática	Voleibol e Badminton
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Jogo Formal de Andebol de 7 e de Basquetebol 3x3.	Conteúdos	Badminton: Batimentos a direito, sequencias de batimentos à rede: Clear, Amorti, Encosto, Lob. Voleibol: Passe frontal, remate à rede c/ 2º toque do passador.	Conteúdos	Badminton: Batimentos a direito, sequencias de batimentos à rede: Clear, Amorti, Encosto, Lob. Voleibol: Passe frontal, remate à rede e simulação ao remate.
Observações		Observações		Observações	
Dia	21/03/2017	Dia	23/03/2017	Dia	28/03/2017
Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Andebol e Basquetebol	Temática	Badminton e Voleibol	Temática	FITescola
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Avaliação Diagnóstico
Conteúdos	Andebol: Situações de jogo de pivot em formação ofensiva de 5:1, aplicação de princípios de defesa zona. Basquetebol: Situações de jogo formal 5x5, com jogo em profundidade do poste.	Conteúdos	Badminton: Batimentos cruzados e sequencias de batimentos à rede: Clear, Amorti, Encosto, Lob. Voleibol: capacidade de decisão sobre o momento de alternar entre jogo de costas, simulação ou jogo direto.	Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre os parâmetros de condição física: Vaivém, Flexibilidade do Tronco (Seat & Reach), Flexão de braços e Abdominais.
Observações		Observações		Observações	Avaliação considera: apto/ não apto
Dia	30/03/2017	Dia	20/04/2017	Dia	25/04/2017
Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente	Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente
Temática	Auto-Avaliação	Temática	Rugby e Futebol	Temática	Futebol e Rugby
Etapa		Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Auto-Avaliação	Conteúdos	Jogo Formal de Futebol de 7. Jogos reduzidos de Rugby	Conteúdos	Jogo Formal de Futebol de 7. Jogos reduzidos de Rugby
Observações		Observações		Observações	
Dia	27/04/2014	Dia	02/05/2017	Dia	04/05/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto
Temática	Atletismo	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Séries de Velocidade: 4x50,4x100,4x200. Trabalho de velocidade de reação.	Conteúdos		Conteúdos	Competição de Salto em comprimento.
Observações		Observações		Observações	
Dia	09/05/2017	Dia	11/05/2017	Dia	16/05/2017
Espaço	Polidesportivo Coberto Poente	Espaço	Polidesportivo Coberto Poente	Espaço	1/2 Campo Exterior Poente
Temática	Badminton	Temática	Andebol	Temática	Voleibol
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Competição: Jogo Formal - Individuais.	Conteúdos	Competição: Andebol de 7 - Jogo formal	Conteúdos	Competição: Voleibol - Jogo formal
Observações		Observações		Observações	
Dia	18/05/2017	Dia	22/05/2017	Dia	25/05/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior Poente	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Futebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Danças
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Competição: Jogo Formal	Conteúdos	Basquetebol: jogo formal 3x3 ou 5x5. Andebol: Jogo formal de 7x7 ou 5x5	Conteúdos	Preparação para Baile de Finalistas
Observações		Observações		Observações	
Dia	30/05/2017	Dia	01/06/2017	Dia	
Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	
Temática	FITescola	Temática	Auto-Avaliação	Temática	
Etapa	Avaliação Diagnóstico	Etapa	Consolidação	Etapa	
Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre os parâmetros de condição física: Vaivém, Flexibilidade do Tronco (Seat & Reach), Flexão de braços e Abdominais.	Conteúdos	Auto-Avaliação	Conteúdos	
Observações	Avaliação considera: apto/ não apto	Observações		Observações	

16. Planificação - Ensino Secundário - 11.ºC

11ºC

1º Período

	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
Setembro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	AD	21	22	FIT	24	25	26	ATL	28	29	ATL	FUT	31
Outubro						1	2	3	ATL	5	6	ATL	8	9	10	ATL	12	13	ATL	15	16	17	VOL	19	20	D,V	22	23	24	FUT	26	27	BAS	29	30
Novembro			FUT	2	3	FUT	5	6	7	T,V	9	10	T,AI	12	13	14	S,A	16	17	D,B	19	20	21	FUT	23	24	BAS	26	27	28	L,B	30			
Dezembro				1	L,B	3	4	5	FIT	7	8	AA	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

2º Período

	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T						
Janeiro						1	2	G,F	4	5	G,A	7	8	9	G,A	11	12	RUG	14	15	16	ATL	18	19	ATL	21	22	23	ATL	25	26	ATL	28	29	30	BAD
Fevereiro				1	2	D,B	4	5	6	L,B	8	9	D,V	11	12	13	FUT	15	16	FUT	18	19	20	FUT	22	23	FUT	25	26	27	28					
Março				1	2	S,A	4	5	6	D,B	8	9	S,A	11	12	13	D,V	15	16	L,B	18	19	20	D,B	22	23	L,B	25	26	27	FIT	29	30	AA		

3º Período

	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
Abril						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	RUG	22	23	24	FUT	26	27	ATL	29	30
Maio			1	ATL	3	4	ATL	6	7	8	BAD	10	11	BAD	13	14	15	AND	17	18	FIT	20	21	22	S,A	24	25	D,B	27	28	29	DAN	31		
Junho					1	AA	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

- | | | |
|--|--|----------------------|
| Início do Ano letivo/período | P1 Polidesportivo Coberto (VOL,AND, FIT) | SIGLAS |
| Fim do Ano letivo/período | P2 Polidesportivo Coberto (VOL,AND, FIT) | VOL - Voleibol |
| Feriado | E1 Campo Exterior (1/2 (FUT, RUG, DAN, ATL, AND) | ATL - Atletismo |
| Interrupções Letivas | E2 Campo Exterior (1/2 (FUT, RUG, DAN, ATL, AND) | DAN - Danças |
| | E3 Campo anexo ao court de (FUT, AND, BAS) | FUT - Futsal/Futebol |
| | S Caixa de Saltos (ATL, AND, FUT) | FIT - Fitnessgram |
| | | RUG - Rugby |
| | | BAS - Basquetebol |
| | | AND - Andebol |
| | | BAD - Badminton |
| | | AA - Auto-avaliação |

17. Planeamento Anual - Ensino Secundário - 11º C



Plano Anual de Turma



TURMA:	11º C
--------	-------

PROFESSOR:	Bruno Palma e Fábio Galamba
------------	-----------------------------

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	14
	Basquetebol	13
	Futebol/Futsal	11
	Voleibol	14
Ginástica	Solo	
	Aparelhos	
	Acrobática	
Atletismo	Salto	6
	Corridas	6
	Lançamentos	2

ÁREA	TEMÁTICA	Nº AULAS
A.R.E.	Danças Soc.	1
	Danças Trad.	1
Raquetas	Badminton	12
Alternativas	Judo	
	Corfebol	
	Rugby	6
Conhecimento	Aptidão Física	4

Dia	20/09/2016	Dia	23/09/2016	Dia	27/10/2016
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Avaliação Diagnóstico	Temática	FITescola	Temática	Atletismo/Futebol/Futsal
Etapa	Avaliação Diagnóstico	Etapa	Avaliação Diagnóstico	Etapa	Avaliação Diagnóstico
Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre as diferentes modalidades lecionadas ao longo do ano. Aula multi-estações com situação de jogo. Voleibol, Andebol, Lançamento do Peso, Futebol.	Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre os parâmetros de condição física: Vaivém, Flexibilidade do Tronco (Seat & Reach), Flexão de braços e Abdominais.	Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre as restantes modalidades: atletismo (barreiras), Fut. 7 e Futsal.
Observações	Restantes modalidades avaliadas consoante o rollement de espaços.	Observações	Avaliação considera: apto/ não apto	Observações	Avaliação diagnóstico das restantes modalidades, em situação de jogo.
Dia	04/10/2016	Dia	07/10/2016	Dia	11/10/2016
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto
Temática	Capacidades condicionais e Voleibol.	Temática	Voleibol	Temática	Voleibol e Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Condição física: Circuito de aptidão. Voleibol - Passe/recepção.	Conteúdos	Voleibol - Serviço por cima e simulação ao remate.	Conteúdos	Remate - Situação de finalização: Andebol e Voleibol. Ações táticas defensivas: Andebol, trapézio defensivo. Voleibol, Bloco e proteção ao Bloco.
Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.	Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.	Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.
Dia	14/10/2016	Dia	18/10/2016	Dia	21/10/2016
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	1/2 Campo Polidesportivo	Espaço	1/2 Campo Polidesportivo
Temática	Voleibol e Andebol	Temática	Voleibol	Temática	Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Posse de bola e organização defensiva: Voleibol - sustentação de bola no ar, exploração do 2º toque, formação 6-0. Andebol - posse de bola e defesa 5:1 defesa individual.	Conteúdos	Serviço por baixo e serviço por cima. Situação de finalização: remate.	Conteúdos	Posse de bola e organização ofensiva: 5:1
Observações	Permuta de Espaço c/ colega do departamento de educação física.	Observações		Observações	
Dia	25/10/2016	Dia	28/10/2016	Dia	01/11/2016
Espaço	1/2 Campo Polidesportivo	Espaço	1/2 Campo Polidesportivo	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Futsal e Basquetebol	Temática	Badminton e Vólei	Temática	Futebol e Voleibol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Posse de bola, ações técnicas individuais e Finalização: Futsal - passe/recepção, drible e remate. Basquetebol passe/recepção, drible e lançamento.	Conteúdos	Sustentação e Finalização: Voleibol - sustentação de bola no ar e passe/recepção de costas, e finalização em manchete ou passe. Badminton - Sustentação do volante no ar, ações técnicas de batimento de Clear.	Conteúdos	Ação técnica analítica de passe/recepção e em posse de bola. Jogos reduzidos de 5x5.
Observações		Observações		Observações	
Dia	04/11/2016	Dia	08/11/2016	Dia	11/11/2016
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Futebol e Atletismo	Temática	Futebol e Voleibol	Temática	Futebol e Andebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Futebol - Finalização c/ e s/ oposição. Jogos reduzidos 5x5 ou 7x7. Atletismo - Corridas de Velocidade.	Conteúdos	Ação técnica analítica de passe/recepção e em posse de bola. Jogos reduzidos de 5x5.	Conteúdos	Ação técnica analítica de passe/recepção e em posse de bola. Jogos condicionados de 7x7.
Observações		Observações		Observações	

Dia	15/11/2016	Dia	18/11/2016	Dia	22/11/2016
Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis
Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Ações técnicas de finalização, c/ e s/ oposição e Situações de jogo Reduzido. Andebol - Remate c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 5x5. Basquetebol - Lançamento c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 3x3.	Conteúdos	Ações técnicas de finalização, c/ e s/ oposição e Situações de jogo Reduzido. Andebol - Remate c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 5x5. Basquetebol - Lançamento c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 3x3.	Conteúdos	Ações técnicas de finalização, c/ e s/ oposição e Situações de jogo Reduzido. Andebol - Remate c/ e s/ oposição em 1x0, 1x1 e 2x1. Jogo condicionado 5x5. Basquetebol - Jogo apoiado 4x4.
Observações		Observações		Observações	
Dia	25/11/2016	Dia	29/11/2016	Dia	02/12/2016
Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto
Temática	Basquetebol e Futebol	Temática	Voleibol e Badminton	Temática	Voleibol e Badminton
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Jogo formal: 5x5 e 3x3	Conteúdos	Ações técnicas de serviço e recepção ao serviço. Voleibol - serviço por baixo e por cima, recepção serviço em manchete alta e manchete baixa. Posicionamento defensivo. Badminton - serviço curto e serviço longo, recepção ao serviço e	Conteúdos	Ações técnicas de serviço e recepção ao serviço. Voleibol - serviço por baixo e por cima, recepção serviço em manchete alta e manchete baixa e continuidade atacantes com 2º ao passador. Posicionamento defensivo. Badminton - resposta
Observações		Observações		Observações	
Dia	06/12/2016	Dia	09/12/2016	Dia	03/01/2017
Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	FitEscola	Temática	Auto-Avaliação	Temática	Rugby e Futebol
Etapa	Avaliação	Etapa	Avaliação	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Vaivem, Flexão de Braços, Abdominal e Seat & Reach	Conteúdos	Auto-Avaliação	Conteúdos	Passo/recepção, posse de bola e finalização
Observações		Observações		Observações	
Dia	06/01/2017	Dia	10/01/2017	Dia	13/01/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	Caixa de Salto
Temática	Rugby e Atletismo	Temática	Rugby e Andebol	Temática	Atletismo
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Rugby - Passo/recepção, posse de bola e finalização. Atletismo - técnica de corrida de barreiras	Conteúdos	Rugby e Andebol - Passo/recepção, posse de bola e finalização	Conteúdos	Os alunos partem em vaga realizando diversos exercícios com o objectivo específico de desenvolver a aprendizagem e o aperfeiçoamento da coordenação específica de salto (alternado) e a força reactiva. Aperfeiçoamento a técnica de corrida de balanço e impulsão. Realiza o salto na totalidade (passando pela fase de voo)
Observações		Observações		Observações	
Dia	17/01/2017	Dia	20/01/2017	Dia	24/01/2017
Espaço	Campo de Rugby	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto
Temática	Corta-Mato	Temática	Atletismo	Temática	Atletismo
Etapa	Apuramento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento
Conteúdos	Prova de Corta-Mato Escolar, fase de apuramento para o Regional.	Conteúdos	Corrida de aproximação: Exercitar a técnica de corrida. Aferição da corrida de 8 a 10 passadas à zona de chamada. Exercitação da ligação corrida-impulsão. Impulsão: Colocação activa do pé de impulsão na zona de chamada. Aplicar	Conteúdos	Fases do Salto: Corrida de aproximação e Im Impulsão. Aperfeiçoamento da corrida de aproximação ☑ Aperfeiçoamento da ligação corrida-impulsão ☑ Aplicar regras de segurança.
Observações		Observações		Observações	
Dia	27/01/2017	Dia	31/01/2017	Dia	03/02/2017
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto
Temática	Atletismo	Temática	Badminton	Temática	Andebol e Basquetebol
Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Aprendizagem e Desenvolvimento	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	☑ Avaliar a execução do salto (indicadores de êxito e marcas obtidas) ☑ Aplicar regulamento da prova. ☑ Aplicar regras de segurança	Conteúdos	Clear a direito e cruzado, encosto à rede e Deslocamentos.	Conteúdos	Lançamento na passada, situação de jogo reduzido: Passe, desmarcação e aclaramento. Princípios de defesa zona.
Observações		Observações		Observações	
Dia	07/02/2017	Dia	10/02/2017	Dia	14/02/2017
Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo - Polidesportivo Coberto	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Voleibol e Badminton	Temática	Voleibol e Badminton	Temática	Futebol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Sequência de batimentos cruzados em 1/2 campo: Deslocamentos, serviço curto, longo e clear e encosto.	Conteúdos	Situações de finalização: Remate no Voleibol e no Badminton.	Conteúdos	Posse de bola e organização defensiva: cobertura e defesa zona. Jogos reduzidos.
Observações		Observações		Observações	Aula não lecionada por contaminação do ar. Elevada quantidade de enxofre no ar.
Dia	17/02/2017	Dia	21/02/2017	Dia	24/02/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior	Espaço	1/2 Campo Exterior
Temática	Futebol	Temática	Futebol	Temática	Futebol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Posse de bola e organização ofensiva: sobreposição, penetração. Jogos reduzidos.	Conteúdos	Finalização e Situações de 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 e 3x3.	Conteúdos	Jogo Formal: Futebol de 7
Observações		Observações		Observações	
Dia	03/03/2017	Dia	07/03/2017	Dia	10/03/2017
Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis
Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol
Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Situações de desmarção c/ e s/ bola, passe e corte. Situação de Superioridade numérica e finalização.	Conteúdos	Situações de jogo reduzido: jogo em profundidade, trabalho de pivot. Aplicação de princípios de defesa zona.	Conteúdos	Jogo Formal de Andebol de 7 e de Basquetebol 3x3.
Observações		Observações		Observações	

Dia	14/03/2017	Dia	17/03/2017	Dia	21/03/2017
Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Badminton e Voleibol	Temática	Voleibol e Badminton	Temática	Andebol e Basquetebol
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Badminton: Batimentos a direito, sequencias de batimentos à rede: Clear, Amorti, Encosto, Lob. Voleibol: Passe de costas, remate à rede e simulação ao remate.	Conteúdos	Badminton: Batimentos a direito, sequencias de batimentos à rede: Clear, Amorti, Encosto, Lob. Voleibol: Passe de costas, remate à rede e simulação ao remate.	Conteúdos	Andebol: Situações de jogo de pivot em formação ofensiva de 5:1, aplicação de princípios de defesa zona. Basquetebol: Situações de jogo formal 5x5, com jogo em profundidade do poste.
Observações		Observações		Observações	
Dia	24/03/2017	Dia	28/03/2017	Dia	31/03/2017
Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Badminton e Voleibol	Temática	FitEscola	Temática	Auto-Avaliação
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	
Conteúdos	Badminton: Batimentos cruzados e sequencias de batimentos à rede: Clear, Amorti, Encosto, Lob. Voleibol: capacidade de decisão sobre o momento de alternar entre jogo de costas, simulação ou jogo direto.	Conteúdos	Avaliação Diagnóstico sobre os parâmetros de condição física: Vaivém, Flexibilidade do Tronco (Seat & Reach), Flexão de braços e Abdominais.	Conteúdos	Auto-Avaliação
Observações		Observações		Observações	
Dia	21/04/2017	Dia	25/04/2017	Dia	28/04/2017
Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente	Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente	Espaço	1/2 Campo Exterior Nascente
Temática	Rugby e Futebol	Temática	Futebol e Rugby	Temática	Atletismo
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Jogo Formal de Futebol de 7. Jogos reduzidos de Rugby	Conteúdos	Jogo Formal de Futebol de 7. Jogos reduzidos de Rugby	Conteúdos	Séries de Velocidade: 4x50,4x100,4x200. Trabalho de velocidade de reação.
Observações		Observações		Observações	
Dia	02/05/2017	Dia	05/05/2017	Dia	09/05/2017
Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Caixa de Salto	Espaço	Polidesportivo Coberto Poente
Temática	Atletismo	Temática	Atletismo	Temática	Badminton
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos		Conteúdos	Competição de Salto em comprimento.	Conteúdos	Competição: Jogo Formal - Individuais.
Observações		Observações		Observações	
Dia	12/05/2017	Dia	16/05/2017	Dia	19/05/2017
Espaço	Polidesportivo Coberto Poente	Espaço	1/2 Campo Exterior Poente	Espaço	1/2 Campo Exterior Poente
Temática	Badminton	Temática	Andebol	Temática	FitEscola
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação
Conteúdos	Competição: Jogo Formal - Pares	Conteúdos	Competição: Andebol de 7 - Jogo formal	Conteúdos	Avaliação sobre os parâmetros de condição física: Vaivém, Flexibilidade do Tronco (Seat & Reach), Flexão de braços e Abdominais.
Observações		Observações		Observações	
Dia	23/05/2017	Dia	26/05/2017	Dia	30/05/2017
Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Campo anexo ao Court de Ténis	Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente
Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Basquetebol e Andebol	Temática	Danças
Etapa	Consolidação	Etapa	Consolidação	Etapa	Desenvolvimento e Aplicação
Conteúdos	Basquetebol: jogo formal 3x3 ou 5x5. Andebol: Jogo formal de 7x7 ou 5x5	Conteúdos	Competição: Andebol e Basquetebol	Conteúdos	Preparação para Baile de Finalistas
Observações		Observações		Observações	
Dia	02/06/2017	Dia		Dia	
Espaço	Polidesportivo Coberto Nascente	Espaço		Espaço	
Temática	Auto-Avaliação	Temática		Temática	
Etapa	Consolidação	Etapa		Etapa	
Conteúdos	Auto-Avaliação	Conteúdos		Conteúdos	

18. Projeto - Research Project - 6.ºB



Research Project Avaliação

Objetivos

- Melhorar a capacidade de pesquisa e de comunicação;
- Promover a descoberta intelectual e criatividade;
- Desenvolver o pensamento crítico;
- Realizar uma investigação independente sobre um determinado assunto.

Os alunos devem:

1. Planear e realizar um projeto de pesquisa;
2. Formular uma questão de pesquisa precisa;
3. Reunir e interpretar material de pesquisa de recursos apropriados;
4. Escrever um ensaio em resposta à pergunta de pesquisa baseado no material recolhido;
5. Apresentar o projeto, em formato apropriado;
6. Certificar-se de que o projeto resulta inteiramente do seu próprio trabalho.

Os orientadores devem:

1. Discutir a escolha do tópico com o aluno;
2. Ajudar a formular uma questão de pesquisa apropriada;
3. Aconselhar e orientar o aluno durante toda a pesquisa e elaboração do trabalho;
4. Monitorizar o progresso do trabalho;
5. Certificar-se de que o trabalho é da autoria do aluno;
6. Avaliar o processo do trabalho completo.

Conselhos aos alunos

Recomendações

Antes de iniciar o projeto, os alunos devem:

- Ler os critérios de avaliação;
- Trabalhar a questão de pesquisa (imagine o trabalho terminado);
- Elaborar um plano do trabalho.

Durante o processo de pesquisa e durante a realização do projeto, os alunos devem:

- Começar a trabalhar atempadamente e cumprir com os prazos propostos;
- Manter uma boa relação de trabalho com o orientador;
- Usar a biblioteca e outros recursos escolares;
- Registrar as fontes de pesquisa à medida que avançam (ao invés de tentar reconstruir uma lista no final);
- Escolher um novo tema e uma nova questão de pesquisa que possam ser trabalhados, se existir um problema com o tópico inicial;
- Mostrar interesse e entusiasmo.

Após completar o projeto, os alunos devem:

- Completar o documento de reflexão e auto-avaliação;
- Verificar e rever, de forma cuidada, a versão final.

Deve ser evitado

- Selecionar uma questão de pesquisa que seja muito ampla e vaga ou muito restrita e difícil;
- Recolher material irrelevante;
- Utilizar a internet de forma não crítica;
- Plagiar;
- Citar fontes não usadas;
- Deixar tudo para a última hora.

Estrutura do Trabalho

Componente	Dicas
Título da página	<ul style="list-style-type: none">• Deve incluir:<ul style="list-style-type: none">- clara indicação do tema principal do projeto (questão)- nome do aluno, turma- disciplina e nome do orientador
Páginas do conteúdo	<ul style="list-style-type: none">• Todas as páginas devem ser numeradas
Introdução	<ul style="list-style-type: none">• Refere o contexto da questão escolhida• Apresenta a justificação da escolha deste tópico
Corpo do trabalho	<ul style="list-style-type: none">• Deve ser claro para o leitor a relevância das evidências observadas
Conclusão	<ul style="list-style-type: none">• Deve ser elaborada uma conclusão pertinente• Deve ser consistente com as evidências apresentadas• Pode incluir questões não resolvidas
Referências e Bibliografia	<ul style="list-style-type: none">• O projeto deve refletir honestidade acadêmica e indicar fontes exatas de citações, ideias e pontos de vista• A bibliografia deve incluir: Autor, ano da publicação, título (em itálico), local de publicação, editor, número de páginas; Exemplo: Diniz, M. A; Tavares, A; & Caldeira, A. M. (2009). <i>História Oito</i>. Lisboa: Lisboa Editora. pp. 25-28.- Webgrafia - refere páginas específicas e não motores de busca Exemplo: www.stpeters.pt (consultado a 10 de Setembro, 2014)
Apêndice	<ul style="list-style-type: none">• Todas as imagens, mapas, gráficos devem ser claramente identificados e

(opcional)	devem permitir uma fácil interpretação
Formulário de reflexão*	<ul style="list-style-type: none"> • O formulário de auto-avaliação deve ser a primeira página do trabalho. • Deve expressar claramente: <ul style="list-style-type: none"> - uma auto-avaliação do aluno durante as diferentes fases do processo. - uma reflexão sobre os problemas e soluções encontrados durante o processo.

*RPPF

Limite de Palavras

O projeto tem um número limite de palavras que inclui a introdução, corpo e conclusão. Os outros componentes não são contados no limite de palavras.

Ano	Introdução, corpo, conclusão
5	400
6	500
7	600
8	800
9	1000
10	2000

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Os projetos são classificados de A a E. Há um máximo de 100 pontos, distribuídos por 5 parâmetros descritos abaixo. As notas têm a seguinte interpretação:

PARÂMETRO	PONTOS
A: Questão de estudo	18
B: Conhecimento e compreensão do tema estudado	18
C: Pensamento e interpretação crítica	36
D: Apresentação formal	10
E: Empenho	18

DESCRITORES:

A: Questão de estudo

Este critério avalia a forma como o objetivo do projeto é especificado. Em muitos temas, este será normalmente expresso com uma questão e, por isso este critério é designado "questão de estudo". No entanto, determinados assuntos podem permitir diferentes formas de elaboração do trabalho de pesquisa, desde que o trabalho demonstre um tratamento consistente do tema.

Este critério avalia também como é planeado o estudo e se foram consultadas fontes pertinentes. Os dados devem ser relevantes para a questão de pesquisa.

0	<p>A questão de pesquisa não é indicada nem na introdução, nem na página de título. Não demonstra uma investigação sistemática sobre a questão a que se propôs.</p> <p>Há pouca ou nenhuma evidência de que as fontes foram consultadas ou dados recolhidos, e pouca ou nenhuma evidência de planeamento no âmbito da investigação.</p>
1-6	<p>A questão de pesquisa é indicada tanto na introdução como na página de título, mas não é claramente expressa ou é demasiado ampla para ser tratada de forma eficaz dentro do limite de palavras. A relevância da investigação não é explicada. As fontes consultadas são inadequadas, ou os dados recolhidos são inadequados, e há pouca evidência de que a investigação tenha sido planeada.</p>
7-12	<p>A questão de pesquisa é indicada tanto na introdução como na página de título, mas não é claramente expressa ou é demasiado ampla para ser tratada de forma eficaz dentro do limite de palavras. A relevância da investigação é explicada em detalhe.</p> <p>O número de fontes apropriadas consultadas é suficiente, os dados que foram reunidos e o material foi selecionado é relevante. A investigação foi satisfatoriamente planeada.</p>
13-18	<p>A questão de pesquisa é claramente afirmada tanto na introdução como na página de título e está claramente em foco, tornando o seu desenvolvimento possível dentro do limite de palavras.</p> <p>Uma variedade de fontes apropriadas foi consultada, os dados foram reunidos e o material cuidadosamente selecionado são relevantes. A investigação foi bem planeada.</p>

B: Conhecimento e compreensão do tema estudado

Este critério avalia o conhecimento do aluno sobre o tema estudado e se o contexto é claramente entendido. A linguagem empregada deve ser apropriada e a terminologia utilizada com correção.

0	O trabalho não atinge os critérios delineados pelos descritores abaixo referidos.
1-6	Conhecimento e compreensão do tema estudado são limitados. O uso de terminologia e conceitos é incorreto e limitado.
7-12	Conhecimento e compreensão do tema estudado são bons. O uso de terminologia e conceitos é adequado
13-18	Conhecimento e compreensão do tema estudado são excelentes. O uso de terminologia e conceitos é bom.

C: Pensamento e interpretação crítica

Este critério avalia a interpretação, análise e avaliação da informação recolhida pelo aluno.

0	O trabalho não atinge os critérios delineados pelos descritores abaixo referidos.
1-9	A pesquisa, análise e avaliação são limitadas.

10-19	A pesquisa, análise e avaliação são adequadas.
20-29	A pesquisa, análise e avaliação são boas.
30-36	A pesquisa, análise e avaliação são excelentes.

D: Apresentação formal

Como o aluno usa, de forma lógica e coerente, o material recolhido para apresentar ideias e desenvolve um argumento fundamentado com base na questão de pesquisa.

O formato, a organização, a apresentação e outros elementos formais do projeto devem seguir sempre um modelo. Os elementos formais são: página de título, índice, números de página, material ilustrativo, citações, documentação (incluindo referências, citações e bibliografia) e anexos (se utilizados).

0	O trabalho não atinge os critérios delineados pelos descritores abaixo referidos.
1-5	A apresentação dos elementos acima descritos é adequada.
6-10	A apresentação dos elementos acima descritos é boa.

E: Empenho

Este critério avalia o empenho do aluno na pesquisa e no processo de auto-avaliação. Este critério é avaliado através do formulário de reflexão.

0	O trabalho não atinge os critérios delineados pelos descritores abaixo referidos.
1-6	O empenho do aluno no processo de pesquisa, reflexão e auto-avaliação é limitado.
7-12	O empenho do aluno no processo de pesquisa, reflexão e auto-avaliação é bom.
13-18	O empenho do aluno no processo de pesquisa, reflexão e auto-avaliação é excelente.

Os projetos são classificados de A a E, tendo as notas a seguinte interpretação:

NÍVEL	AVALIAÇÃO	PONTOS
A	Excelente	85-100
B	Bom	70-84
C	Suficiente	50-69
D	Insuficiente	30-49
E	Muito insuficiente	1-29

Calendário

O Research Project deve ser realizado até o final do 2º período, desde a escolha da questão de estudo até a entrega da versão final do trabalho.

A escolha da questão de estudo deve ser feita consoante a calendarização estipulada no respetivo calendário de elaboração do Research Project.

Os 5 momentos específicos para a realização do Research Project serão:

TAREFA	DATA
Apresentação da 'questão de estudo' e plano do trabalho	Semana 1 (7 a 11 de novembro)
Apresentação da pesquisa realizada (Preenchimento do formulário de reflexão - 3º ciclo e Secundário)	Semana 5 (5 a 9 de dezembro)
Discussão sobre a análise de fontes e dados recolhidos	Semana 9 (16 a 20 de janeiro)
Entrega da 1ª versão	Semana 12 (6 a 10 de fevereiro)
Entrega da versão final (Preenchimento do formulário de reflexão - todos)	Semana 18 (20 a 24 de março)

Os professores orientadores devem reunir regularmente com os alunos para aferir e apoiar o seu progresso. A calendarização destas reuniões ficará ao critério do professor.

A datas referidas no calendário são apenas sugestões.