



**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato**  
**Cooperativo da Benedita**

**VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA**

**Carina Joana Nunes dos Santos**

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

Orientador: Prof. Doutor Daniel Almeida Marinho

**junho de 2020**



## **Dedicatória**

Aos meus pais, com todo o amor.

*“A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.” Nelson Mandela*



## **Agradecimentos**

O caminho até aqui fez-se acompanhar de pessoas extraordinárias, deixo aqui o meu agradecimento sincero e sentido.

Ao professor Joel Machado, pela amizade, respeito, ajuda, ensinamentos e oportunidade de vivenciar o máximo de experiências no meu Estágio Profissional.

Ao professor Daniel Marinho, pela disponibilidade, paciência, dedicação, empenho e competência científica transmitida.

Ao professor António Vicente, pela dedicação, empenho e disponibilidade ao longo deste Ciclo de Estudos.

Ao professor André Luís, Diretor de Turma da minha turma de estágio, pela disponibilidade em ensinar todos os detalhes inerentes a esta função.

Ao professor João Simões, responsável do Boccia no Desporto Escolar, pelo conhecimento e oportunidade dada de experienciar esta modalidade.

Aos alunos do 7.º C, 9.º B, 11.º B, 12.º I e Boccia, obrigado por me ensinarem a ser uma pessoa melhor, a nível pessoal e profissional.

Aos professores do grupo disciplinar de Educação Física do Externato Cooperativo da Benedita, Rita Pedrosa, António Miguel Fonseca, José Vinagre, Dário Catarino e Filipe Sardinha, pela amizade, carinho e apoio.

Ao Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita, por tornar possível “este sonho” real.

Aos meus pais, os pilares da minha vida, pelo amor incondicional, encorajamento e confiança. Serão sempre a minha referência e motivação para ser melhor todos os dias, e nunca me esquecerei que desde pequena dizia: “Quero ser professora como os meus pais.”

À minha avó Gracinda e ao meu avô Zé, os meus grandes amores, pelo amor incondicional e encorajamento.

Ao Francisco, por todo o apoio e amor incondicional.

Bem hajam.



## Resumo

O presente relatório de estágio pedagógico surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. Com um suporte crítico e reflexivo, o principal objetivo passa por apresentar, descrever e analisar as experiências vividas enquanto professora estagiária de Educação Física. O estágio pedagógico decorreu ao longo do ano letivo 2019-2020, no Instituto de Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita.

O presente documento está dividido em dois capítulos, sendo o primeiro a intervenção pedagógica do professor estagiário e o segundo a investigação e inovação pedagógica que o professor estagiário leva até à escola. O primeiro capítulo está subdividido em três áreas de intervenção: a primeira área direcionada para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a segunda área para a participação na escola e a terceira área para a relação com a comunidade. Na área de organização e gestão do ensino e da aprendizagem destacam-se as tarefas ao nível do planeamento, avaliação e condução do ensino, das três turmas nas quais tive uma intervenção mais direta, do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário. Na área da participação na escola tive a oportunidade de acompanhar o Boccia como Desporto Escolar e de participar na organização de todos os eventos de Desporto Escolar realizados na escola. Na área da relação com a comunidade foi-me dada a oportunidade de acompanhar uma Direção de Turma do 12.º ano de escolaridade do Ensino Profissional do Curso Técnico de Desporto e de lecionar sessões de atividade física à Universidade Sénior na Benedita, uma parceria existente entre a escola e a universidade. No final do capítulo é apresentada uma reflexão final sobre todo o percurso do estágio pedagógico vivenciado e os seus contributos para a valorização pessoal e para a formação enquanto futura professora. O segundo capítulo incide sobre a investigação e inovação pedagógica e a problemática apresentada procura analisar a evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, durante um período letivo, procurando perceber de forma indireta o efeito das aulas da disciplina de Educação Física naquelas variáveis. Os resultados apresentados da presente investigação são positivos uma vez que se verificaram algumas melhorias na aptidão física dos alunos, um indicador de que a disciplina de Educação Física pode ser uma ferramenta importante na melhoria da saúde e condição física dos alunos.

## **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Professor; Ensino-Aprendizagem; Aquisição De Competências; Reflexão;



## Abstract

This Teaching Practice report is part of the Pedagogical Internship Curricular Unit of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, from the University of Beira Interior. With a critical and reflective support, the main objective is to present, describe and analyze the experiences lived as a trainee teacher of Physical Education. The pedagogical internship took place throughout the academic year 2019-2020, at the *Instituto Nossa Senhora da Encarnação - Externato Cooperativo da Benedita*.

This document is divided into two chapters, the first being the pedagogical intervention of the trainee teacher and the second the pedagogical research and innovation that the trainee teacher takes to the school. The first chapter is subdivided into three areas of intervention: the first area directed at the organization and management of teaching and learning, the second area for participation in the school and the third area in the relationship with the community. In the area of organization and management of teaching and learning, tasks of planning, evaluating and conducting teaching stand out, from the three classes in which I had a more direct intervention, from the 3rd Cycle of Basic Education and Secondary Education. In the area of school participation, I had the opportunity to follow Boccia as School Sports and to participate in the organization of all school sports events held at the school. In the area of the relationship with the community, I was given the opportunity to accompany a class leader of the 12th year of schooling in the Professional Teaching of the Technical Sport Course and to teach physical activity sessions to the *Universidade Sénior da Benedita*, an existing partnership between the school and the university. At the end of the chapter, a final reflection is presented on the entire course of the pedagogical internship experienced and its contributions to personal appreciation and training as a future teacher. The second chapter focuses on research and pedagogical innovation and the problem presented seeks to analyze the evolution of anthropometric characteristics, aerobic fitness and neuromuscular fitness, of students from the 3rd Cycle of Basic Education and Secondary Education, during an academic period, trying to understand indirectly the effect of Physical Education classes on those variables. The results presented in the present investigation are positive since there were some improvements in students' physical fitness, an indicator that Physical Education discipline can be an important tool in improving students' health and physical condition.

## **Keywords**

Pedagogical Internship; Physical Education; Teacher; Teaching-Learning; Skills Development; Reflection;



# Índice

Dedicatória.....	iii
Agradecimentos .....	v
Resumo.....	vii
Abstract .....	x
Índice.....	xiii
Lista de Figuras.....	xv
Lista de Tabelas.....	xvii
Lista de Acrónimos .....	xix
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	3
2.1. Escola .....	3
2.2. Grupo de Educação Física .....	8
2.3. Professor Estagiário .....	9
3. Intervenção .....	11
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	11
3.1.1. 2.º Ciclo do Ensino Básico .....	11
3.1.2. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	12
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	27
3.2. Área II – Participação na Escola.....	28
3.2.1. Desporto Escolar.....	29
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	33
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	34
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	36
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma.....	36
3.3.2. Ação de Integração com o Meio .....	39
3.3.3. Estudo de Turma .....	42
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III .....	42
4. Reflexão Final .....	43
5. Referências Bibliográficas.....	44
1. Introdução .....	46
2. Metodologia .....	49
2.1. Participantes .....	49
2.2. Procedimentos.....	49
2.3. Análise e Tratamento de Dados .....	54
3. Resultados .....	55
4. Discussão.....	63
5. Conclusão .....	65
6. Referências Bibliográficas .....	66
Anexos .....	68



## **Lista de Figuras**

Figura 1 - Organograma do Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita. 5

Figura 2 - Representação gráfica das alterações percentuais entre o início (pré) e o final (pós) do período letivo (pós-pré) na totalidade dos alunos da amostra, nas variáveis antropométricas. 57

Figura 3 - Representação gráfica das alterações percentuais entre o início (pré) e o final (pós) do período letivo (pós-pré) na totalidade dos alunos da amostra, nas variáveis relacionadas com a condição física. 58

Figura 4 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis antropométricas no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do 3.º CEB. 60

Figura 5 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis antropométricas no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do ES. 61

Figura 6 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis relativas à condição física no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do 3.º CEB. 62

Figura 7 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis relativas à condição física no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do ES. 63



## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 - Oferta Formativa do ECB 2017-2021.....	7
Tabela 2 - Descrição dos Testes da FiTescola.....	53
Tabela 3 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$ desvio-padrão) das variáveis antropométricas dos alunos do 3.º CEB e do ES .....	59
Tabela 4 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$ desvio-padrão) das variáveis relativas às variáveis de aptidão cardiorrespiratória, força, velocidade e flexibilidade dos alunos do 3.º CEB e do ES .....	61



## **Lista de Acrónimos**

AI – Avaliação Inicial

AF – Atividade Física

ApF – Aptidão Física

ASE – Ação Social Escolar

CEB – Ciclo do Ensino Básico

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

ECB – Externato Cooperativo da Benedita

E@D – Ensino à Distância

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

EPCTD – Ensino Profissional Curso Técnico de Desporto

ES – Ensino Secundário

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

INSE – ECB – Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita

JFB – Junta de Freguesia da Benedita

OCp – Orientador Cooperante

OCT – Orientador Científico

PA – Plano de Aula

PAT – Plano Anual de Turma

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

RE – Relatório de Estágio

UBI – Universidade da Beira Interior

UC – Unidade Curricular

UEs – Unidades de Ensino

USB – Universidade Sénior da Benedita

VO<sub>2</sub>max – Consumo máximo de oxigénio



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

*“O estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores. Aprendizagens variadas e difíceis de objectivar, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados. Muitas vezes trata-se da experiência principal de ensino acompanhado, antes do fim dos estudos e da entrada no mundo profissional. A reforçar esta ideia, o professor em formação considera o estágio de prática pedagógica como a fase mais importante e mais significativa da sua formação profissional.”* (Carvalhinho & Rodrigues, 2004, pp. 1)

O presente relatório de estágio (RE) surge no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP), inserida no 2.º Ano do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, sendo apresentado como o documento final para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior (UBI), no ano letivo de 2019-2020.

O EP foi desenvolvido no Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita (INSE – ECB), sendo supervisionado pelo Prof. Doutor Daniel Marinho, orientador científico (OCt), e pelo Mestre Joel Machado, orientador cooperante (OCp) responsável pela supervisão e orientação da prática pedagógica, dois (2) intervenientes responsáveis pelo meu sucesso. Segundo Carvalhinho & Rodrigues (2004, pp. 1) “o sucesso da supervisão pedagógica depende em grande parte das competências dos principais intervenientes neste processo, ou seja, dos professores estagiários, dos orientadores das escolas e dos supervisores universitários.”

Segundo Harari (1995), citado por Carvalhinho & Rodrigues (2004, pp. 1), afirma que “as experiências relativas aos estágios pedagógicos, como a componente mais importante na preparação dos professores.”

Este EP exigiu esforço, dedicação e empenho. Reporto uma frase que o OCp partilhou comigo no decorrer do EP: *“terrenos difíceis fazem excelentes professores”*.

Acredito que a educação física (EF) é um meio favorável para formar o aluno, enquanto pessoa, e que esta formação é um processo de ensino-aprendizagem recíproco onde aprende o aluno e também o professor. Neste sentido, esta disciplina pode ser um meio

privilegiado para assegurar o direito à educação e responder à singularidade de cada um. (López, 2012)

Para mim o RE permite recordar todas as vivências que tive ao longo deste ano, na etapa mais importante da minha vida académica. Não se trata apenas de um documento descritivo e reflexivo, mas algo pessoal para ser recordado sempre.

Através do presente RE pretende-se apresentar e analisar o percurso traçado ao longo deste ano letivo (2019-2020), nas mais diversas atividades desenvolvidas, ainda assim o objetivo principal passa por, de forma crítica e sustentada, refletir sobre todas as opções tomadas neste percurso.

O presente capítulo está subdividido em três (3) áreas de intervenção do professor estagiário: a primeira área direcionada para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, a segunda área para a participação na escola e a terceira área para a relação com a comunidade. Na área de organização e gestão do ensino e da aprendizagem destaca-se o desenvolvimento, ao nível do planeamento, avaliação e condução do ensino, das três (3) turmas nas quais tive uma intervenção mais direta, duas (2) do 3.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) e uma (1) do Ensino Secundário (ES). Na área de participação na escola tive a oportunidade de acompanhar o Boccia como Desporto Escolar (DE) e de participar na organização de todos os eventos de DE. Na área de relação com a comunidade foi-me dada a oportunidade de acompanhar a Direção de Turma do 12.º ano de escolaridade do Ensino Profissional do Curso Técnico de Desporto (EPCTD) e de lecionar sessões de atividade física (AF) à Universidade Sénior na Benedita (USB), uma parceria existente entre o Externato Cooperativo da Benedita (ECB) e a USB. No final do capítulo é apresentada uma reflexão final sobre todo o percurso do estágio pedagógico vivenciado e os seus contributos para a valorização pessoal e para a formação enquanto futura professora. O segundo capítulo incide sobre a investigação e inovação pedagógica e a problemática apresentada procura analisar a evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º CEB e do ES, durante um período letivo, procurando perceber de forma indireta o efeito das aulas da disciplina de EF naquelas variáveis.

## 2. Contextualização

Quando entrei para a escola primária, atualmente conhecido por 1.º CEB, no ano de 1995 era usual utilizar o ditado popular “*a família dá a educação e a escola dá a instrução*”, atualmente, esta frase perdeu a sua essência. A escola e o professor têm novas responsabilidades. A escola passou a ser uma casa para o aluno e o professor deixou de ser aquele que apenas transmite o conhecimento, passando a ter funções acrescidas na dimensão escola e na dimensão aluno.

A profissão de professor é responsável pela formação de todos Homens, ajuda-os a encontrar um lugar dentro da sociedade, a reconhecerem a sua individualidade dando a cada um o que precisa. É uma profissão nobre e exigente, e quem quer ser professor deve escolhe-lho ser com amor e coragem, pois tem implicações no sucesso e no fracasso de cada pessoa.

Acredito que todos os professores que recorde com carinho, tiveram o dom e a arte de ensinar.

### 2.1. Escola

É fundamental o professor estagiário conhecer o meio onde será inserido, e o primeiro passo a dar no EP é a caracterização do estabelecimento de ensino. E este tem uma história muito importante para toda a população da Vila da Benedita. A informação apresentada foi recolhida em <https://ecb.inse.pt/>.

O Instituto Nossa Senhora da Encarnação (INSE) é uma instituição privada de ensino gratuito, criada no ano de 1964, tendo como objetivo responder às reais necessidades da comunidade, nos domínios da educação e da cultura. Localiza-se na Rua Cooperativa de Ensino, na vila da Benedita, pertencente ao Concelho de Alcobaça - Distrito de Leiria, o INSE nasceu da vontade da população local, que procurou colmatar a falta de respostas do Estado relativas à educação e cultura, e teve a iniciativa de criar uma instituição que pretendia ter uma escola aberta à comunidade. Ao contrário de um colégio tradicional, surgiu a criação de um novo modelo, a de uma cooperativa de ensino. Um grupo da população local deu voz a este projeto e constituiu, no ano de 1963, o INSE – ECB. O INSE – ECB iniciou a sua atividade no ano letivo de 1964-1965, a 12 de outubro, com trinta e oito (38) alunos matriculados, no 3.º CEB e no ES distribuídos pelo ensino noturno e ensino diurno. Desde o seu início o INSE – ECB ofereceu cursos de formação

profissional, atendendo às necessidades da população e tendo presente as diversas áreas de atividade desenvolvidas na região. A criação do ECB teve efeitos multiplicadores no crescimento económico da vila e o ensino tornou-se assim universal e acessível a todos (gratuito), independentemente do estrato social e/ou etário, já que o ensino noturno abriu possibilidades de formação, também a adultos e jovens trabalhadores.

Atualmente o INSE – ECB continua a cumprir a sua missão e conta com mil e dois (1002) alunos matriculados, 51,7% do sexo masculino e 48,3% do sexo feminino. É uma escola com contrato de associação com o Ministério da Educação, que goza de autonomia pedagógica, cultural, administrativa e financeira. O INSE é a entidade tutelar da licença de funcionamento do ECB.

O ECB apresenta como Missão, *“Educar para os desafios do futuro”*, e como Visão, *“Potenciar o melhor de cada um”*, promovendo os seguintes valores: empenho; sustentabilidade; responsabilidade; pensamento de análise de síntese e espírito crítico; criatividade; autonomia; apetência pelo novo; solidariedade; assertividade; ética, empatia; resiliência; fruição de atividades do âmbito cultural, artístico e desportivo.

O INSE – ECB apresenta a seguinte estrutura e organização administrativa e pedagógica apresentada na Figura 1.

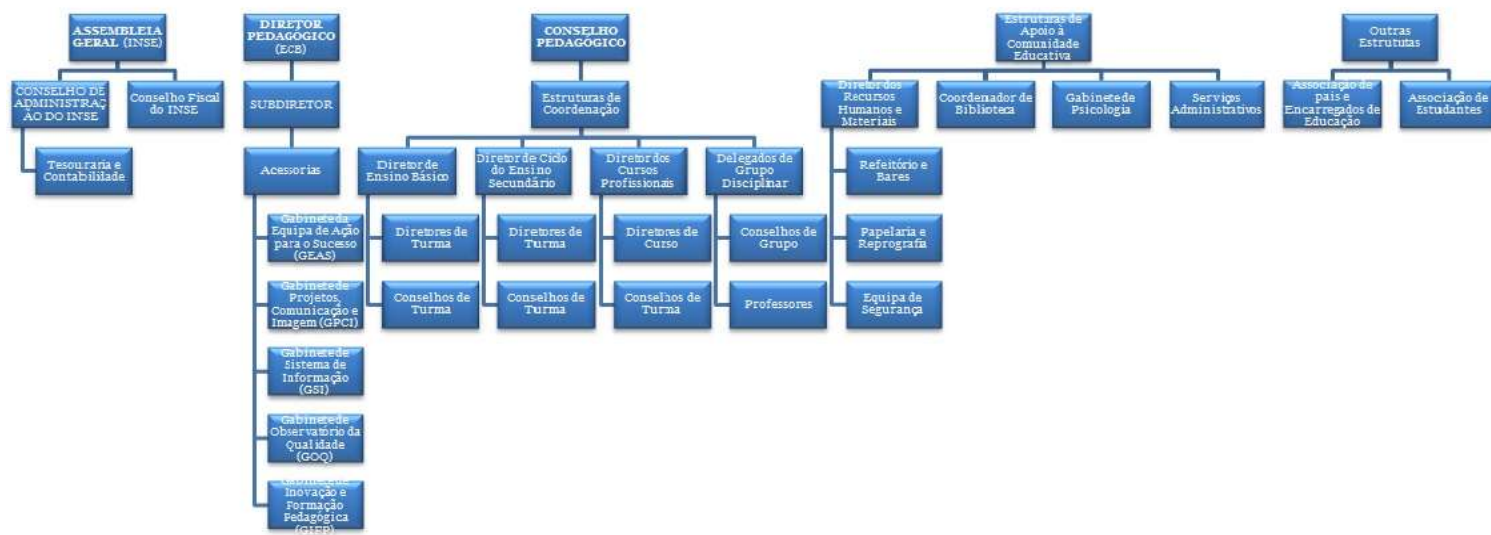


Figura 1 – Organograma do Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita

A entidade jurídica, proprietária do ECB, é o INSE, composto pela Assembleia Geral.

O ECB é um estabelecimento de ensino particular e cooperativo dotado de órgãos próprios de gestão e autonomia pedagógica e contrato de associação com o Ministério da Educação e Ciência, com alvará n.º 2045, e que integra a rede escolar pública. Deste modo existe um Diretor Pedagógico e um Subdiretor com acessórias. Existem também um Conselho Pedagógico com diferentes estruturas de coordenação, estruturas de apoio à comunidade educativa e outras estruturas.

O Projeto Educativo (PE) consagra a orientação educativa do ECB para o período de 2017 a 2020, é o documento da política interna da escola e é elaborado tendo por base: Autoavaliação da Escola; Inquérito aos Pais/Encarregados de Educação; Inquérito aos Alunos; A Auscultação das Empresas; Quadro Estratégico - Educação e Formação 2020; Convenção sobre os Direitos da Criança; Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo; Recomendações do Conselho Nacional de Educação – “Educação Sustentável”; Sugestões dos Grupos Disciplinares; A Otimização dos Recursos; e Legislação em Vigor. É de extrema importância sabermos como surgem este tipo de documentos.

O plano estratégico para este espaço temporal está subjacente numa filosofia que é o “*SUCESSO ESCOLAR PARA TODOS*”. Os objetivos gerais do PE assentam em quatro (4) eixos prioritários, sendo eles: o sucesso educativo; A qualidade e organização; O desenvolvimento das capacidades pessoais, sociais e cívicas; A relação com o exterior. O sucesso educativo apresenta como objetivos específicos: “Melhorar os resultados escolares; Combater o abandono escolar; Valorizar a disciplina como vetor de promoção do sucesso; Fomentar a inclusão e promover a equidade.” A qualidade e organização apresentam como objetivos específicos: “Melhorar a qualidade da ação educativa valorizando o conhecimento científico, as competências cognitivas e o espírito crítico; Melhorar o acompanhamento e a supervisão da prática letiva; Promover a qualidade dos espaços físicos da escola, visando a melhoria das condições de trabalho; Melhorar a qualidade e a eficácia dos serviços de administração escolar, promovendo a utilização das tecnologias e do trabalho colaborativo; Promover a cultura de autoavaliação, autorregulação do trabalho na escola e de melhoria contínua do serviço prestado.” O desenvolvimento das capacidades pessoais, sociais e cívicas apresenta como objetivos específicos: “Promover um ambiente escolar seguro e saudável, estimulando o desenvolvimento global da pessoa; Promover uma cultura de atenção ao outro e de incentivo à participação cívica dos jovens em iniciativas de solidariedade social; Promover atividades de complemento curricular que proporcionem aos alunos, no quadro de uma formação integral, um ambiente de aprendizagem lúdico e criativo, propício ao despertar de sensibilidades, de vocações e que ajude à construção do projeto

peçoal de cada um; Promover a valorização do conhecimento em rede e da aprendizagem ao longo da vida.” A relação com o exterior apresenta como objetivos específicos: “Valorizar a imagem da escola junto da comunidade; Reforçar a interação entre a escola e o meio.”

A oferta educativa que o ECB apresenta pretende dar resposta aos desafios que lhe são colocados, procurando ir ao encontro do perfil de cada aluno.

Atualmente a oferta educativa do ECB é a que se apresenta no Tabela 1.

**Tabela 1 - Oferta Formativa do ECB 2017-2021**

<b>Nível de Ensino</b>	<b>Tipo de Curso</b>	<b>Curso</b>	<b>Anos</b>
Ensino Básico	3.º Ciclo	3.º Ciclo	7.º, 8.º e 9.º ano
		Curso Básico de Música*	7.º, 8.º e 9.º ano
Ensino Secundário	Curso Científico-humanísticos	Ciências e Tecnologias	10.º, 11.º e 12.º ano
		Ciências Socioeconómicas	10.º, 11.º e 12.º ano
		Línguas e Humanidades	10.º, 11.º e 12.º ano
		Artes Visuais	10.º, 11.º e 12.º ano
		Técnico de Vendas	10.º, 11.º e 12.º ano
	Cursos Profissionais	Técnico de <i>Desing</i> Gráfico	10.º, 11.º e 12.º ano
		Técnico de Multimédia	10.º, 11.º e 12.º ano
		Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos	10.º, 11.º e 12.º ano
		Técnico de Mecatrónica	10.º, 11.º e 12.º ano
		Técnico de Desporto	10.º, 11.º e 12.º ano

\*Em articulação com a Academia de Música de Alcobaça (AMA)

No primeiro contacto que tive com o OCp, conversamos sobre o meu EP, tive a oportunidade de ter uma breve reunião com o Diretor Pedagógico, fazer o reconhecimento dos espaços físicos do ECB e conhecer o Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF).

O ECB conta com noventa e cinco (95) professores e tem tido a preocupação de manter o quadro de docente estável ao longo dos anos.

O ECB é um edifício com dois (2) blocos com: noventa e uma (91) salas de aula; uma (1) papelaria; uma (1) reprografia; uma (1) biblioteca; um (1) auditório; dois (2) anfiteatros; sete (7) laboratórios; dois (2) bares; um (1) refeitório; uma (1) sala de Diretores de Turma; uma (1) sala de professores; uma (1) sala do diretor; uma (1) sala de encarregados

de educação; uma (1) secretária; uma (1) tesouraria; três (3) gabinetes; um (1) posto de primeiros socorros; duas (2) salas polivalentes; uma (1) sala do aluno; e casas de banho para professores, para assistentes operacionais e alunos.

Quanto às instalações físicas para as aulas da disciplina de EF, o ECB conta com um (1) pavilhão gimnodesportivo que contempla: a zona de bancadas; uma (1) sala de dança/ginásio; uma (1) sala de judo; uma (1) sala de aulas teóricas; duas (2) salas de arrumação de material; uma (1) sala de professores; uma (1) sala de assistentes operacionais; um (1) posto médico; uma (1) lavandaria; uma (1) oficina; quatro (4) balneários femininos; quatro (4) balneários masculinos; uma (1) casa de banho masculino e uma (1) feminina; um/a (1) casa de banho/balneário para os deficientes; um (1) balneário para os professores; um (1) balneário para as professoras; e um (1) balneário para os assistentes operacionais.

À parte o pavilhão gimnodesportivo o ECB conta com um (1) campo polidesportivo exterior; e um (1) jardim. Ainda são utilizados para as aulas da disciplina de EF: um (1) campo de areia pertencente à Junta de Freguesia da Benedita (JFB); e um (1) campo de futebol onze (11) sintético.

O material disponível para a prática/leção de EF encontra-se no Anexo 1.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

Após conhecer o meio que me iria acolher e do qual eu passaria a ser um membro integrante, dei mais um passo neste percurso que me levou a conhecer pessoas fantásticas.

O GDEF era constituído por oito (8) professores e dois (2) estagiários, sendo oito (8) do sexo masculino e dois (2) do sexo feminino. Dentro do GDEF existiam três (3) cargos de gestão: o delegado de grupo, o coordenador do DE e o diretor de instalações desportivas.

Foi um grupo que me incluiu e integrou em todas as atividades e projetos da escola, revelou-se sempre disponível a ajudar. Saliento que é um grupo muito coeso e com elevado espírito de grupo. Considero um privilégio poder acompanhar todo o trabalho desenvolvido pelo grupo, desde as atividades, ao trabalho administrativo, passando pela reflexão e tomada de decisão de situações que foram surgindo ao longo do ano letivo.

As reuniões do GDEF foram realizadas na sala de professores de EF, no pavilhão gimnodesportivo do ECB e, devido à pandemia COVID-19 também foram realizadas

reuniões à distância, através da plataforma de comunicação *Zoom*. Para todas as reuniões existia uma ordem de trabalhos, onde foram apresentados e discutidos documentos, propostas e ideias de forma conjunta, de modo a contribuir para o sucesso da disciplina de EF bem como sermos melhor dia após dia.

Todos os documentos e propostas apresentados pelo GDEF foram aprovados em Conselho Pedagógico.

### **2.3. Professor Estagiário**

Estabelecer relações com outras pessoas é uma oportunidade para conhecer o nível das nossas capacidades bem como das nossas limitações, na dimensão “ser” e “estar”.

Iniciei o EP com elevadas expectativas, pois iria realizá-lo numa escola de referência na região, mas com bastantes receios pois era um meio totalmente desconhecido.

Porém há muito que ambicionava atingir este patamar que me permitisse evoluir nos conhecimentos científicos e pedagógicos de forma alcançar a profissão de Professor.

Sinto também que me faltava este processo de aprendizagem para colmatar lacunas, uma vez que as minhas formações anteriores de Licenciatura e Mestrado foram na área da AF.

Neste sentido e face aos objetivos que me propus a alcançar durante a prática pedagógica, entreguei-me de corpo e alma para adquirir as competências pedagógicas essenciais.

Propus-me a para as três áreas:

- ✚ Melhorar o conhecimento técnico e científico das diferentes matérias abordadas;
- ✚ Adquirir estratégias e ferramentas inovadoras a aplicar no processo de ensino-aprendizagem;
- ✚ Adquirir competências de comunicação;
- ✚ Adquirir competências de liderança;
- ✚ Adquirir competências de gestão emocional;
- ✚ Influenciar e transformar o aluno;
- ✚ Filtrar os ensinamentos das relações interpessoais.

É neste processo do EP que começamos a construir a nossa identidade profissional e é apenas o início de uma descoberta.

### **3. Intervenção**

*“A formação de professores pode ser entendida como o processo contínuo e sistemático de aprendizagem no sentido da inovação e aperfeiçoamento de atitudes, saberes e saberes-fazer e da reflexão sobre valores que caracterizam o exercício das funções inerentes à profissão docente.” (Onofre, 1996, pp. 75-118).*

Ensinar não é um processo linear, este baseia-se na adaptação constante ao meio e ao aluno e implica tomada de decisões, ajustadas a uma base teórica.

Ensinar é também uma atividade essencialmente humana, relacional e social, uma vez que existe interação, exige a capacidade de gerar aprendizagem, um processo de aquisição e retenção, ou seja, ir além da transmissão de conhecimento. Segundo Roldão (2007), o professor não é apenas um transmissor de conhecimentos, mas sim alguém que faz outro aprender algo.

Ensinar obriga, conhecimento científico, cultura profissional e tato pedagógico, e estes indicadores só se tornam coesos com as experiências que vamos tendo, com as dificuldades que vamos encontrando e com as necessidades que temos de enfrentar essas dificuldades.

O presente capítulo assume o papel principal do RE, uma vez que é aqui que descrevo e reflito sobre o trabalho desenvolvido no processo de ensino-aprendizagem.

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

A presente área refere-se à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, e apresenta-se subdividida no planeamento, na avaliação e na condução. Para cada ponto irei falar das minhas três (3) turmas de intervenção numa perspetiva global e serão apresentadas as reflexões das dificuldades sentidas bem como as possíveis soluções que fui encontrando.

##### **3.1.1. 2.º Ciclo do Ensino Básico**

O acompanhamento da turma de 2.º CEB não foi possível de realizar devido à pandemia COVID-19, uma vez que estava agendado acompanhar uma (1) turma, num bloco de lecionação no 3.º Período.

### **3.1.2. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**

Conhecer os alunos com quem vamos trabalhar é fundamental, pois é com eles que vamos aprender e desenvolver o processo de ensino-aprendizagem.

As turmas que me foram atribuídas para serem da minha inteira responsabilidade, quanto ao planeamento, avaliação e condução, foram o 7.º C e o 9.º B do 3.º CEB e o 11.º B do ES - Curso Científico-Humanístico Ciências e Tecnologias. De modo a caracterizá-las acedi à informação disponível na aplicação de gestão escolar *Inovar+* (<https://inovarecb.inse.pt/INOVARalunos/Inicial.wgx>), à informação dada pela Diretora de Turma na reunião de Conselho de Turma (CT) e à informação dada pelo OCp, tendo sido professor de turma do 9.º B e do 11.º B no ano transato.

O 7.º C era constituído por vinte e quatro (24) alunos, quinze (15) raparigas e nove (9) rapazes, com idades compreendidas entre os doze (12) e os catorze (14) anos de idade, vinte e três (23) alunos de nacionalidade portuguesa e um (1) de nacionalidade brasileira. Dos vinte e quatro (24) alunos, dez (10) tinham Ação Social Escolar (ASE), onde quatro (4) são escalão A e seis (6) são escalão B. Ainda apresenta cinco (5) alunos ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. A turma contém um (1) aluno repetente que transitou com aprovação à disciplina de EF. A turma mantém-se junta desde o 2.º CEB e este foi o primeiro ano que frequentara o ECB. Era um pouco conversadora, pontualmente apresentava alguns comportamentos fora da tarefa e era pouco empenhada nas tarefas. Vinte por cento (20%) da turma praticava uma modalidade desportiva em contexto extracurricular.

O 9.º B era constituído por vinte (20) alunos, onze (11) raparigas e nove (9) rapazes, com idades compreendidas entre os catorze (14) e os dezasseis (16) anos de idade, todos de nacionalidade portuguesa. Dos vinte (20) alunos, catorze (14) tinham ASE, onde dois (2) são escalão A e doze (12) são escalão B. Ainda apresenta cinco (5) alunos ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. A turma mantém-se junta desde o 1.º CEB. Era empenhada nas tarefas de aula, contudo apresentava algumas limitações ao nível do repertório motor. Quinze por cento (15%) da turma praticava uma modalidade desportiva em contexto extracurricular.

O 11.º B era constituído por vinte e sete (27) alunos, doze (12) raparigas e quinze (15) rapazes, com idades compreendidas entre os dezasseis (16) e os dezoito (18) anos de idade, todos de nacionalidade portuguesa. Dos vinte e sete (27) alunos, oito (8) tinham ASE, onde três (3) são escalão A e cinco (5) são escalão B. Ainda apresenta três (3) alunos ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. A turma contém um (1) aluno repetente que transitou

com aprovação à disciplina de EF. A turma mantém-se junta desde o 10.º ano de escolaridade. É considerada a melhor turma do 11.º ano, uma turma exemplar no empenho e no comportamento e predisposta para a prática de EF. Trinta por cento (30%) da turma praticava uma modalidade desportiva em contexto extracurricular.

Nenhum aluno apresentou problemas de saúde impeditivos de frequentar a aula da disciplina de EF e/ou praticar AF regular.

Em noventa e cinco (95%) dos alunos o Encarregado de Educação (EE) era a mãe. As mães apresentavam, de um modo geral, uma situação profissional estável, com as mais diversas profissões. A nível económico podemos verificar algumas dificuldades através do número de alunos que disponha de ASE.

Após verificação da prática desportiva extracurricular pode-se constatar que a maioria apenas tem acesso a AF regular através das aulas da disciplina de EF.

As três (3) turmas apresentaram características diferentes, tendo sido mais difícil para mim lidar com o 3.º CEB. Estas dificuldades prenderam-se com gestão de comportamento, inculcar o gosto e mostrar a importância da disciplina de EF, numa ótica de saúde. Com o ES foi muito fácil e gratificante de trabalhar, colocando aqui uma ressalva, que eram a melhor turma do 11.º ano de escolaridade e tinham como foco a média de ES, o que facilita o processo de ensino-aprendizagem.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

De modo que a disciplina de EF tenha repercussões positivas, profundas e duradouras temos de ter em consideração os quatro (4) princípios fundamentais apresentados nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e sabê-los transpor para as aulas:

1. “A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
2. A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.

3. A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.
4. A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.” (Jacinto et. al., 2001, pp. 5)

Neste sentido o primeiro princípio foi colocado em prática adotando um modelo por etapas, onde prevalece a multidisciplinidade, oferecendo aulas por estação de modo a aumentar o tempo em tarefa.

O segundo princípio foi colocado em prática, quando os alunos eram responsáveis de lecionar o aquecimento e os alongamentos e quando em situação de jogo tinham de se organizar de modo a formarem equipas. Estas responsabilidades e decisões fazem com que eles assumam um papel de liderança e que se organizem. Neste ponto também se teve em consideração os alunos que mostravam disponibilidade voluntária para me ajudar nas tarefas de aula.

O terceiro princípio aplicou-se em todas as aulas de cem minutos (100 min), dado que todos os alunos, por ordem numérica, tinham de lecionar um jogo pré-desportivos para a turma, fazia parte da avaliação deles, e tendo a palavra avaliação inserida no contexto faz com que todos sejam criativos.

O quarto princípio aplicou-se em todas as aulas que os alunos elegeram grupos, nos jogos pré-desportivos de aquecimento, nos jogos desportivos coletivos, nas aulas de dança, na realização dos testes físicos, em todas as actividades que envolvessem competição, mas que eles precisassem uns dos outros para atingir algo, de modo a tornasse uma competição/cooperação saudável.

### **3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma**

O Plano Anual de Turma (PAT) contempla a caracterização geral do meio externo e interno do ECB, os recursos materiais, a caracterização das turmas, a avaliação inicial (AI), a calendarização do GDEF, o número de aulas previstas, as condições climatéricas e os critérios específicos da disciplina de EF, tendo em consideração o conjunto de

orientações (apresentadas no Projeto Educativo) que o ECB pretende alcançar dos seus alunos.

A AI aparece como um fator determinante na elaboração das Unidades de Ensino (UEs) uma vez que é ela que nos dá o ponto de partida para estabelecer os objetivos intermédio e finais.

Para elaborar um PAT é necessário saber o nível da turma para depois trabalhar nos objetivos anuais, nos objetivos por matérias, nos objetivos por aula e nos objetivos por aluno. Deste modo foi necessário recorrer aos PNEF e respetiva adaptação que o GDEF fez para a sua realidade escolar, às UEs e plano de aula (PA).

Recorreu-se aos PNEF, adaptando à realidade do ECB, para definir os objetivos anuais das matérias nucleares e alternativas selecionadas: futebol, voleibol, basquetebol, andebol, ginástica no solo e ginástica de aparelhos, badminton, atletismo, natação, dança ou judo.

As UEs são documentos de apoio que contemplam a análise e o enquadramento da modalidade, as condições de aprendizagem, o resultado da avaliação inicial dos alunos, os objetivos definidos, as atividades de ensino-aprendizagem, a organização dos conteúdos e a avaliação. Estes documentos foram organizados tendo em conta os objetivos de cada matéria, os objetivos dos grupos de níveis e os objetivos de cada aluno, a médio prazo.

Para cada UEs defini um número de aulas para a AI, um número de aulas para a exercitação/consolidação dos conteúdos programáticos, um número de aulas para a lecionação dos conteúdos teóricos e um número de aulas para avaliação sumativa.

Para cada matéria nuclear coletivas defini três (3) aulas para realizar a AI, vinte (20) aulas para exercitação/consolidação de conteúdos programáticos, quatro (4) aulas para lecionar/apresentar conteúdos teóricos e vinte aulas (20) para avaliação sumativa. Para cada aula de exercitação/consolidação de conteúdos programáticos e aula de apresentação de conteúdos teóricos foram estabelecidos objetivos.

Para cada matéria nuclear individual defini duas (2) aulas para realizar a AI, doze (12) aulas para exercitação/consolidação de conteúdos programáticos, duas (2) aulas para lecionar/apresentar conteúdos teóricos e doze (12) aulas para avaliação sumativa. Para cada aula de exercitação/consolidação de conteúdos programáticos e aula de apresentação de conteúdos teóricos foram estabelecidos objetivos.

Para cada matéria alternativa defini uma (1) aula para realizar a AI, oito (8) aulas para a exercitação/consolidação de conteúdos programáticos, uma (1) aula para lecionar/apresentar conteúdos teóricos e oito (8) aulas para a avaliação sumativa. Para cada aula de exercitação/consolidação de conteúdos programáticos e aula de apresentação de conteúdos teóricos foram estabelecidos objetivos.

Após a AI estabeleceram-se os objetivos para cada aula segundo uma lógica de progressão, a sua complexidade foi aumentando ao longo do ano de acordo com a evolução dos alunos. Perante esta temática dos objetivos levanto uma questão à qual não encontrei resposta: se o professor estabelece objetivos finais para cada aluno, tendo em consideração a especificidade e a individualização, e se o aluno atinge os objetivos finais do professor, o porquê de um aluno ter nível três (3) atingindo o proposto pelo professor e o porquê de outro aluno ter nível cinco (5) atingindo também o proposto do professor.

Reporto que cada aula é contabilizada com cinquenta minutos (50 min).

A minha escolha para o número de aulas estipuladas para cada matéria nuclear alternativa recaiu sobre o número de horas que o GDEF tem estabelecido para cada. Contudo o número de aulas atribuídas à AI foi definido por mim após o primeiro contacto. É extremamente difícil realizar a AI em uma (1) aula, são muitos critérios para muitos alunos, acrescentando o facto de as aulas serem multidisciplinares, na mesma aula realizava AI para os conteúdos de andebol e basquetebol, por exemplo.

Justifico ainda que todas as aulas de exercitação/consolidação de conteúdos programáticos e as aulas de avaliação sumativa foram as mesmas. Aprendi que devemos recolher o máximo de informação sobre os alunos e que quanto mais avaliação, em situações de tarefas diferentes, melhor para o professor ao nível da avaliação, mas também para o aluno ao nível da informação recolhida para este evoluir.

Recorri às UEs essencialmente para consultar atividades de ensino-aprendizagem e respetivas progressões pedagógicas.

O PA deve ser um documento prático e que sirva de instrumento de auxílio para o professor. Este deve ser elaborado com base em informações relevantes: nome da escola; professor responsável; data e hora da aula; local, ano e turma; tempo programa, tempo útil e tempo na tarefa; unidade e função didática; objetivos gerais e operacionais; material. À parte desta informação foi necessário incluir outras informações necessárias à atuação do professor-estagiário: definir grupos de nível; definir posicionamento do professor em aula; representação gráfica do espaço e respetivas tarefas; definição dos

critérios de êxito; referencia do manual, matéria e página; um espaço para observações disponível para reflexão pós-aula.

Foi o documento que mais utilizei principalmente para visualizar disposições de tarefas, grupos de níveis e objetivos dos grupos de níveis. Ainda assim não devemos prender a nossa leção apenas ao que se apresenta no PA, devemos de ser capazes de arranjar estratégias face às diferentes situações que ocorrem ao longo das aulas.

No 3.º Período tive de ter em consideração o Ensino à Distância (E@D) e ajustar o PAT. O GDEF decidiu direcionar as aulas de E@D para a área da aptidão física (ApF).

Com esta realidade apercebi-me que lecionar pelo modelo de etapas tem ainda mais vantagens, uma vez que apenas a matéria de natação ficou por lecionar.

### **3.1.2.3. Planeamento**

O planeamento tem um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem. É segundo este documento que nos orientamos, ao longo do ano letivo, de modo atingir as finalidades segundo os PNEF adaptadas à realidade da escola.

Neste processo foi importante perceber quais os documentos orientadores. O GDEF de forma a uniformizar o ensino definiu os planeamentos a longo prazo para o 3.º CEB e para o ES (Anexo 2).

Para elaborar um bom planeamento é necessário trabalhar na antevisão dos acontecimentos, deste modo foram tidos em consideração aspetos de gestão e organização apresentados pelo OCp e pelos quais o GDEF se rege:

- ✚ A primeira aula do ano letivo tem de ser para apresentar e debater os critérios de avaliação bem como o regulamento das aulas da disciplina de EF e instalações desportivas;
- ✚ A matéria de natação deve ser lecionada no 3.º Período, por duas razões em concreto, a primeira devido a questões climatéricas e a segunda porque os alunos no 7.º ano de escolaridade no 3.º Período já estão familiarizados com a dinâmica do ECB (o ECB é uma escola aberta);

- ✚ As aulas de ginástica no solo e ginástica de aparelhos devem ser lecionadas quando no *roulement* se tem atribuído o espaço PD1 do pavilhão gimnodesportivo (espaço mais perto dos materiais de ginástica);
- ✚ A matéria de dança ou judo devem ser lecionadas quando no *roulement* se tem atribuído o espaço sala de dança ou sala de judo;
- ✚ Cumprir o número de horas que estão estipuladas para cada matéria;
- ✚ Definir os dias de AI;
- ✚ Escolher junto dos alunos as matérias alternativas;
- ✚ A última aula do período deve ser aula livre e de autoavaliação;
- ✚ Ter uma aula no final do período para realizar teste teórico ou apresentar projetos;
- ✚ Ter em consideração o plano anual de atividades do GDEF (Testes Físicos; Desporto Escolar; Dias Comemorativos;);
- ✚ Consultar o calendário escolar (início e fim de períodos; feriados;);
- ✚ Consultar as visitas de estudo das turmas;
- ✚ Apresentar um plano B para questões climatéricas.

A seleção e organização das matérias nucleares e alternativas para o 3.º CEB e ES também são tidas em conta no planeamento, sendo estas: futebol, voleibol, basquetebol, andebol, ginástica no solo e ginástica de aparelhos, badminton, atletismo, natação e dança. Sabendo *a priori* que no final para o 3.º CEB apenas são consideradas as sete (7) melhores matérias e no ES apenas são consideradas as seis (6) melhores matérias, ainda assim o facto de as aulas serem multidisciplinares permite que haja oportunidade de lecionar mais matérias, permitindo também ao aluno um leque maior de reportório motor e experiências.

Sabe-se que os professores em conjunto com os alunos do 11.º e do 12.º ano de escolaridade podem selecionar as matérias alternativas, neste caso a seleção recaía sobre dança ou judo, e não o fiz por duas razões, a primeira é por ter Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto – *Fitness*, podendo oferecer aos alunos experiências novas e

motivadoras e a segunda deve-se ao facto de nunca ter tido contacto com o conteúdo do judo.

Tendo em consideração estes aspetos importantes a ter na elaboração do planeamento, cabe ao professor gerir o PAT da melhor maneira, sabendo que é um documento que está sempre aberto a possíveis alterações.

Com o decorrer do ano letivo fui evoluindo e melhorando as minhas aprendizagens, foram algumas as vezes que tive de realizar alterações no planeamento, todas devido à falta de experiência.

O 3.º Período foi lecionado através do E@D, que fez com que alguns conteúdos não fossem lecionados, nomeadamente a natação, e também que não fossem realizadas atividades previstas no planeamento.

No início do E@D o GDEF tomou a decisão de uniformizar as aulas e a avaliação, de modo a que todos os professores trabalhem de igual modo.

Planear é exigente e complexo, contudo é uma tarefa inerente à profissão de professor, e na minha opinião não estamos formados para esta função na sua plenitude; o Curso deveria ter o cuidado de uniformizar documentos fundamentais de modo a que os estagiários adquirissem linhas orientadoras.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação é um processo que nos acompanha na vida profissional e na vida pessoal com base nas opções que tomamos, e sem a avaliação não era permitido evoluir ou melhorar. Pretende-se que a avaliação seja um processo contínuo de reflexão.

Segundo os PNEF “A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.” (Jacinto et. al., 2001, pp. 27)

Existem três (3) grandes áreas de avaliação específica da disciplina de EF: Atividades Físicas, ApF e Conhecimentos e para todas foram tidas em consideração quatro (4) avaliações, a avaliação inicial, a avaliação formativa, a avaliação sumativa e autoavaliação.

Sem ter experiência e sem ter uma referência de avaliação segui um conselho do OCp e avaliei todas as aulas.

A AI permite a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma (Jacinto et. al., 2001), pois é ela que nos apresenta as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens essenciais propostas.

No início do ano letivo foram-me facultadas pelo OCp, as avaliações iniciais do ano transato das turmas 9.º B e 11.º B. Estes documentos ajudaram-me a perceber como poderia realizar a AI, os aspetos que deveria ter em consideração no momento da observação.

Deste modo criei um instrumento que me facilitasse na AI, uma grelha de observação com o nome dos alunos, as matérias e os objetivos finais descritos nos planeamentos a longo prazo do GDEF e um espaço para observações. Optei por colocar os objetivos finais de cada matéria, de forma a perceber o quão distante estava deles de forma a planear e organizar o percurso.

A AI foi realizada no âmbito da subjetividade, através de observação direta, ainda assim utilizei sempre dois (2) exercícios critérios, um que me permitisse observar o aluno em tarefa individual e outro que me permitisse observar o aluno em tarefa de grupo. Isto porque há alunos que se evidenciam mais nas tarefas individuais e outros nas tarefas de grupo.

Todas as progressões pedagógicas partiram na base da progressão, do mais simples para o mais complexo. Por interesse fui utilizando os exercícios critério da AI, ao longo das aulas de modo a ter algo que me permitisse comparar a evolução dos alunos.

A AI foi realizada ao longo do ano sempre que introduzia uma matéria e necessitava sempre de duas (2) a três (3) aulas para a realizar uma vez que considerei sempre uma tarefa difícil. No início não sabia o nome dos alunos, as turmas eram grandes, tinha pelo menos dois (2) a três (3) conteúdos para observar e a aula não ocorre somente em torno da AI, é necessário realizar uma gestão de tempo na tarefa, pausa para beber água e idas à casa de banho, explicação/demonstração de exercícios, correções, entre outros aspetos imprevisíveis mas inerentes à aula.

Nas aulas de AI tive a atenção de referir quais seriam os aspetos a serem avaliados de modo a ter empenho nas tarefas por parte dos alunos.

A AI também me permitiu algo que me ajudou no processo de ensino-aprendizagem, encontrar o(s) aluno(s) que serviriam de referência para a demonstração de uma determinada matéria.

No que diz respeito à AI da área da ApF, nas primeiras duas (2) ou três (3) aulas utilizei o aquecimento para observar e tirar informações sobre alguns testes do FiTescola.

No que diz respeito à AI da área dos conhecimentos, não foi realizada, uma vez que os alunos tinham de realizar testes teóricos ou projetos de temas selecionados para cada ano, sendo que nenhum tema era sobre matérias ou testes de ApF.

Utilizei o referencial de níveis de ensino que o GDEF contempla nos seus critérios específicos de avaliação (Anexo 3), contudo não concordo com eles serem aplicados no 3.º CEB uma vez que vão de zero a seis níveis (0-6), sendo eles: nível não introdutório (0); parte do nível introdutório (1); nível introdutório (2); parte do nível elementar (3); nível elementar (4); parte do nível avançado (5); nível avançado (6). Na minha opinião retirava o nível “não introdutório” e o “parte do nível avançado”, no 3.º CEB não vejo a necessidade de especificar tanto sendo que os níveis de avaliação vão de zero a cinco (0-5). Ainda assim concordo que sejam implementados no ES, pois o leque de níveis é maior.

A avaliação formativa permitiu-me conduzir as aulas de forma a alcançar os objetivos propostos. Em todas as aulas foram recolhidas informações, sobre os alunos, tanto no domínio saber/saber fazer como no domínio saber estar. Esta rotina permitiu-me estar em constante reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem.

O facto de o professor estar em constante processo de recolha de informação apresenta vantagens, permite transmitir ao aluno os aspetos a melhorar no seu desempenho e permite conduzi-lo no processo de avaliação. Deste modo foram apresentados sempre os objetivos das aulas e dos exercícios e no final da aula eram apresentados os níveis que cada aluno tinha obtido em determinada situação de avaliação sumativa, contudo o propósito era formativo, de aprendizagem e partilha. Também permite ao professor ajudá-lo em questões de carácter burocrático, como informações para o Diretor de Turma (DT) e/ou EE.

No que diz respeito à avaliação sumativa da área da ApF esta é realizada três (3) vezes no ano letivo e conta com uma ponderação de vinte por cento (20%) da nota final em cada período. Mais uma vez uma avaliação sumativa que está direcionada para um processo de aprendizagem, ou seja, os testes físicos juntamente com a idade e o sexo, dão-nos

indicadores de saúde, e cabe ao professor direcionar este tipo de avaliação para a promoção de estilos de vida saudáveis.

O facto de estarmos em constante avaliação faz com que os alunos estejam mais concentrados e empenhados nas tarefas.

Os alunos que não realizavam as aulas devido a falta de material ou a justificação médica tinham de elaborar relatórios sobre um conteúdo lecionado na aula. Ainda os alunos que tinham justificação médica prolongada tinham de apresentar para a turma, um projeto teórico sobre um conteúdo à escolha do professor.

A autoavaliação foi um processo de avaliação muito importante porque permitiu transmitir ao aluno que a avaliação não é meramente um número. Ele tem de aprender a avaliar o seu próprio desempenho, tem de ter consciência para analisar e perceber as suas capacidades e perceber a que distância se encontra dos objetivos estabelecidos.

Na última aula do período estava uma folha à disposição dos alunos no espaço de aula para escreverem (numérico) a sua autoavaliação no domínio “Saber/Saber Fazer” e no domínio “Saber Estar”.

O GDEF elaborou um guião de Critérios Específicos de Avaliação (Anexo 3), para os diferentes Ciclos, Cursos e Anos de Escolaridade, estes baseiam-se na descrição de um perfil de aprendizagens específicas e constituem-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho conjunto dos professores e de cada um em particular.

Apresento também a realidade experienciada no EP, do E@D. O GDEF adaptou os critérios específicos de avaliação (Anexo 4) para que estes pudessem salvaguardar o trabalho realizado anteriormente, mas que permitissem que os alunos no 3.º Período continuassem em avaliação contínua.

Apesar dos critérios específicos de EF estarem bem definidos, atribuir um nível é uma difícil tarefa.

### **3.1.2.5. Condução do Ensino**

Mosston & Ashworth (2008), consideram o comportamento pedagógico de ensino depende de uma série de decisões, as quais têm de ser tomadas antes, durante e após a aula.

Durante o EP optei por utilizar estilos de ensino convergentes como o comando e a tarefa. Esta escolha recaiu, sobre a necessidade de ter maior controlo sobre a turma.

O estilo comando foi utilizado maioritariamente nos exercícios de aquecimento, mobilização articular, jogos pré-desportivos, alongamentos, aulas de condição física e de dança. O estilo tarefa foi utilizado na parte fundamental das aulas, onde referi os objetivos dos exercícios propostos para cada grupo de nível e o comportamento que queria influenciar neles.

Estes estilos de ensino têm todas as tarefas condicionadas à partida pelo professor e levam-me acreditar que o professor apenas está focado no fim do processo, ou seja, se o aluno cumpriu com os objetivos propostos, para finalizar a disciplina com o sucesso proposto. Contudo descuidamos a cooperação, a descoberta, a resolução de problemas e a criatividade, e este já é outro nível de ensino que sinto que só com a experiência o alcançarei.

No início do ano letivo optei por definir os níveis das turmas e criar grupos de níveis para as três (3) turmas, para que todos os grupos trabalhassem os mesmos objetivos específicos, infelizmente com o 7.º C e com o 9.º B não funcionou muito bem, são idades que não compreendem que aplicar estas estratégias é para melhorar o processo de ensino-aprendizagem deles. Os alunos nestas idades gostam de escolher os “amigos” e de fazer par/grupo com os colegas que se identificam mais. Com o 11.º B funcionou muito bem e até numa ótica de cooperação e entreajuda.

Reporto que os grupos de níveis são flexíveis e alteráveis a qualquer momento, parte-se do princípio que os alunos evoluem, uns mais do que outros, e que uns sejam mais aptos do que outros em determinadas matérias, na minha opinião o professor deve ter grupos de níveis diferentes para cada matéria e alterar os alunos de grupo de nível sempre que necessário.

As aulas desenvolveram através do modelo por etapas, um modelo de ensino que incide na multidisciplinaridade, defende-se que este tipo de modelo atribui autonomia e responsabilidade aos alunos, o que equilibra um pouco os estilos de ensino utilizados. Optei por realizar as aulas por estações de diferentes matérias, de acordo com o planeamento.

Optei por todas as aulas de cem minutos (100 min) dividi-la em dois (2) momentos, o primeiro em três (3) ou quatro estações (4) com rotação de sete em sete minutos (7 min – 7min) e o segundo momento realizar situação de jogo e condição física. Nas aulas de

cinquenta minutos (50 min) optei por realizar ou estações ou situação de jogo ou condição física. Com esta dinâmica de aula consegui com que os alunos estivessem mais tempo em tarefa.

Segundo Siedentop (1991) citado por Onofre (1996), a condução do ensino concerne em quatro (4) dimensões de intervenção pedagógica: organização, instrução, disciplina e clima.

A organização e gestão das aulas lecionadas iniciavam no espaço atribuído no *roulement* (os alunos eram informados na aula anterior onde seria a próxima aula), era efetuado o registo de presenças e os alunos começavam o aquecimento autónomo de corrida, de seguida era realizado o aquecimento articular com os alunos em semicírculo de forma a ter a turma toda sob visão. A partir de meados do mês de outubro começaram a ser os alunos por ordem numérica a realizar o aquecimento de mobilização articular e os alongamentos. Para economizar tempo, utilizava o aquecimento articular para referir os objetivos da aula. Posteriormente seguia-se a explicação e a demonstração das tarefas, e colocava os alunos por grupos de níveis e distribuía-os pelas estações. Nas aulas de cem minutos (100 min) após a primeira parte da aula existia uma pausa para água e casa de banho de cinco minutos (5 min) e os alunos organizavam-se em equipas. No fim da aula existia um momento de reflexão e dúvidas e realizavam-se os alongamentos.

No que concerne à organização e gestão de aula utilizei algumas estratégias quanto aos grupos de níveis, às transições de estação ou de partes de aulas e quanto à montagem e desmontagem do material. Numa fase inicial, deixei os alunos autonomamente escolher o par ou os grupos, para perceber as ligações que existiam entre eles, de modo a ajudar-me a realizar os grupos de níveis de forma a evitar conflitos posteriormente, também experimentei nas turmas agrupar os grupos por sexo de modo a perceber se resultava e agrupá-los por ordem numérica.

A transição de estações era sempre realizada da direita para a esquerda foram precisas poucas aulas para esta tarefa ficar rotineira assim como a pausa para iniciar a segunda parte da aula era de cinco minutos (5 min) apenas e era cumprida na íntegra, uma vez que a segunda parte da aula era situação de jogo, um fator motivacional para grande parte da turma. Na criação de equipas condicionava os alunos que lideravam as equipas, para que não existissem situações de rejeição e desprezo.

A montagem do espaço de aula era realizada antes de a aula começar e de forma a economizar tempo de aula, a desmontagem da aula era efetuada após o término da aula,

pelos alunos que tinham falta de material ou que apresentavam comportamentos fora da tarefa durante as aulas, servia como uma penalização.

No início do ano letivo a minha instrução era curta, dava instruções no início e no fim das aulas, tinha receio de falar e de exemplificar/demonstrar, e rapidamente percebi que conseqüentemente perdia muito tempo a corrigir os alunos. Com a ajuda do OCp, fui introduzindo estratégias, comecei a dar mais instruções no início da aula, a introduzir pontos-chaves, a corrigir e a intervir mais na aula, a levar os manuais da disciplina de EF para consulta/dúvidas, comecei a pedir a alunos que se destacavam para exemplificar, comecei a treinar para ser eu a exemplificar e utilizei imagens para colocar em determinadas estações.

Quanto ao *feedback* pedagógico como referi anteriormente, dada à minha curta intervenção, também emitia baixa frequência de *feedback* e pela negação e para direcionados para a turma “Não façam assim; Não devem utilizar esse gesto; Não está totalmente certo, o que estão a fazer;”, com a ajuda do OCp e da minha instrução mais direta e concisa, foi fácil corrigir. Comecei a utilizar mais *feedbacks* avaliativos positivos, recorri também aos *feedbacks* interrogativos de forma a questionar os alunos pelos erros, comecei a utilizar mais *feedbacks* individuais e tentei emití-los sempre que necessário.

Aprendi que sempre que se emiti um *feedback* para corrigir ou melhorar algo, deve-se ver se existiu alteração e em caso positivo, reforçar com um *feedback* positivo. Aprendi que o professor deve sempre reforçar os aspetos positivos da aula e que quando transmite um *feedback* tem de saber da maneira que quer que este influencie o aluno.

O controlo da atividade foi um elemento fácil de gerir, e utilizei duas formas distintas. Com o 7.º C tive de apresentar um lado mais reservado e com pouco espaço para conversas, com o 9.º B e com o 11.º B apresentei um lado mais benevolente e espaço para troca de ideias. Senti-me mais “Eu” quando estava com o 9.º B e com o 11.º B, contudo também senti necessidade de ser assim para o 7.º C uma vez que é uma mudança enorme a passagem do 2.º CEB para o ECB.

Foram também providenciadas as devidas precauções de segurança, tanto no espaço físico de aula e respetivos materiais como na seleção de tarefas de aula de modo a diminuir as situações de risco. Ainda assim sei que arranjava estratégias que me fossem mais confortáveis, por exemplo estar mais tempo nas estações que me identifica mais e saberia que podia corrigir e exemplificar que iria ter sucesso.

Na dimensão clima de aula e segundo Onofre (1996), o clima relacional baseia-se em três níveis: relação professor-aluno, aluno-aluno e aluno-matéria.

Na relação professor-aluno destaco como positivo a minha relação com a turma do 9.º B e do 11.º B, onde considero que o processo de ensino-aprendizagem foi mútuo. Com o 7.º C o facto de colocar uma barreira e de permitir pouca margem para conversas fez com que não me aproximasse tanto da turma.

Na relação aluno-aluno utilizei algumas estratégias para entender os grupos, os líderes, os aceites e os rejeitados: colocar dois (2) a três (3) jogos pré-desportivos lúdicos para perceber as ligações existentes na turma; dar autonomia para criarem grupos de trabalho na aula e teóricos; observar os alunos na chegada e na partida do pavilhão gimnodesportivo; observar os alunos em contexto de intervalo; deste modo foi possível criar os grupos de nível de forma a favorecer o clima de aula, que por conseguinte afeta o processo de ensino-aprendizagem. Este ponto torna-se fundamental para o professor perceber qual o aluno que tem de despertar o interesse e atenção para ter a turma no seu controlo.

Na relação aluno-matéria utilizei estratégias de comunicação, uma forma de conhecer os alunos foi falar com eles ao longo das aulas, sobre que matérias gostavam mais, que práticas desportivas praticavam em contexto extracurricular, que tipo de tempos livres frequentavam, que tipo de jogos jogam, que matérias gostavam de abordar nas aulas, assim foi a maneira mais fácil que arranjei de me aproximar dos alunos e saber mais um pouco sobre eles.

Ao longo da condução do ensino tentei demonstrar rigor científico e segurança na apresentação dos conteúdos das matérias lecionadas, de modo a responder às necessidades dos alunos. Aprendi que é fundamental saber transmitir a informação certa, utilizar a terminologia adequada a cada matéria e recorrer à demonstração das tarefas.

Apresento também a realidade experienciada no EP, o E@D.

As aulas síncronas e assíncronas foram lecionadas na plataforma de comunicação *Microsoft Teams* (<https://www.microsoft.com/pt-pt/microsoft-365/microsoft-teams/free>). As aulas decorreram nos dias que os alunos tinham os dois (2) tempos da disciplina de EF. As aulas foram de quarenta e cinco minutos (45 min) cada, sendo a primeira aula síncrona e a segunda aula assíncrona.

No primeiro tempo da aula, no início era realizado registo de presenças, os alunos tinham de ter microfone e a camara ligada, posteriormente e de forma aleatório chamava os alunos para esclarecer dúvidas sobre a prescrição da sessão de treino, para conversas sobre as dificuldades sentidas nos treinos e para falarem um pouco sobre o tipo de AF extra que andavam a realizar em casa. No final da aula realizava novamente o registo de presenças de forma a permitir mais uma vez falar com todos os alunos.

No segundo tempo da aula, os alunos tinham de prescrever o seu treino com base nos documentos de apoio (Anexo 5) facultados pelo GDEF e colocá-lo na *Microsoft Teams*.

O conceito das aulas era dar bases teóricas para os alunos prescreverem os seus treinos e motivá-los a treinar. Foi pedido que os alunos treinassem três (3) vezes por semana e que recolhessem evidências desses treinos, fotografias, vídeos de trinta segundos (30”). A gestão do treino era da responsabilidade dos alunos e o facto de ser necessário recolher evidências era para a avaliação final. De modo a avaliar a componente motora e a verificar que os alunos realizaram alguma AF.

É um ensino diferente, novo para os professores e novo para os alunos. Não me identifico com este tipo de ensino, não há contacto, não há interação entre professor-aluno; aluno-aluno; aluno-matéria, não há evidências que os alunos realizam as atividades propostas pelos professores, e é um processo mais difícil de avaliar sobretudo a componente motora.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

Com a intervenção aprendi que o professor tem de ter a capacidade de estar constantemente em processo de reflexão se quer provocar transformações no aluno. Este tem de ser autónomo nas tomadas de decisão tendo em consideração as necessidades dos alunos, tem de ter o domínio do conhecimento, a capacidade de adaptação ao contexto e transformação do conhecimento tendo à sua disposição um conjunto de ferramentas e estratégias, tem de ter a perceção acerca do que deve ser aprendido e ensinado, tem de ter a capacidade de avaliar o processo de ensino, tem de ter a capacidade de aprender continuamente, ou seja, estar em constante construção de identidade.

Na minha opinião para ter uma boa condução do ensino tem de existir um excelente domínio pedagógico dos conteúdos das diferentes matérias e o primeiro ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é

imprescindível para a realização do segundo ano. “A prática pedagógica não deve ser independente do resto do curso.” (Alarcão et. al., s/d)

Todavia senti dificuldades em ensinar através da demonstração determinados conteúdos de matérias. Estas dificuldades permitiram-me perceber quão importante é a ferramenta da demonstração nas aprendizagens dos alunos, quais os conteúdos que apresentava maiores lacunas e que estratégias tinha disponíveis para colmatar estas falhas.

No início foi difícil adaptar-me ao modelo de aula por etapas, primeiro nunca tinha tido contacto com este modelo e segundo o facto de a aula incidir em várias matérias, exige mais do professor.

Considero uma vantagem gratificante a oportunidade de conduzir o processo de ensino-aprendizagem de três (3) turmas, ao longo do ano letivo.

Apresento como aspeto positivo as críticas construtivas que me foram dirigidas, as trocas de ideias e os conselhos que o OCp e o restante GDEF, partilharam comigo ao longo do EP.

Apresento também como aspeto positivo a coesão e união do GDEF e os princípios que este se rege para a disciplina de EF ser imprescindível na vida dos alunos.

Num futuro próximo sinto que devo investir em desenvolvimento pessoal e inteligência emocional, considero que são duas competências que tenho menos desenvolvidas, e só foi possível descobri-las relacionando-me com os alunos.

### **3.2. Área II – Participação na Escola**

*“Todos têm direito à cultura física e ao desporto.” (Artigo 79º, Constituição da República Portuguesa)*

A presente área refere-se às atividades letivas promovidas pelos GDEF, que procuram promover o desporto e incentivar à prática desportiva junto de toda a comunidade escolar.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

A inclusão tem vindo a ganhar cada vez mais importância dentro da comunidade educativa, sendo o Desporto e a AF um meio privilegiado para desenvolver práticas inclusivas (Sherrill, 2003).

O Boccia apresenta influências do jogo tradicional da Petanca, oriundo das civilizações gregas e romanas. É uma modalidade paralímpica desde 1984 (Jogos Olímpicos de Nova Iorque), introduzida em Portugal no ano de 1983 pela Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral. Segundo a Federação Portuguesa De Desporto Para Pessoas Com Deficiência (<http://fpdd.org/modalidades-boccia/>) o Boccia “é uma modalidade para atletas com paralisia cerebral e/ou outras disfunções neurológicas com origem no sistema nervoso central e disfunções neuromusculares severas de origem não cerebral que afetem os quatro membros.” Atualmente conta com trezentos (300) atletas, de mais de três (3) dezenas de associações e clubes.

É praticado num espaço interior (*outdoor*) e é considerado um desporto de precisão, em que o objetivo é lançar bolas estrategicamente para o mais próximo possível da bola branca (bola *jack* ou bola alvo). Caracteriza-se como um desporto de inteligência, estratégia, habilidade e agilidade.

O Boccia tem sido integrado no Desporto Escolar (DE) ao longo dos tempos. Teve o seu primeiro Campeonato Nacional no ano de 2010 em Anadia, passando a integrar o quadro competitivo nacional. Neste mesmo ano foram criados os primeiros cursos nacionais de arbitragem e de formação contínua para professores. O Boccia foi introduzido no Programa do Desporto Escolar e competitivo, no ano letivo de 2009-2010, em que o conceito de inclusão inversa e os Grupos-Equipas passaram a integrar o universo dos alunos das escolas, segundo:

- ▶ Alunos com deficiência motora em cadeira de rodas e em pé;
- ▶ Alunos com necessidades educativas especiais, alunos com deficiência/incapacidade e alunos sem deficiência e sem necessidades educativas especiais;
- ▶ Todas as categorias internacionais de deficiência, intelectual, auditiva, visual/baixa visão, paralisia cerebral, amputados, lesionados medulares, *les autres*, e transplantados.

As diferenças existentes entre o Boccia Paralímpico e o Desporto Escolar prendem-se com a duração do jogo, a elegibilidade e a classificação.

O requisito para frequentar o DE prende-se com o escalão etário, pois é único e obedece a condição prévia do aluno-praticante se encontrar a frequentar o 2.º ou 3.º CEB ou o ES.

O grupo de trabalho foi constituído pelo professor responsável pela modalidade, pela assistente operacional com formação especializada para acompanhar estes alunos dentro do ECB e pelos seis (6) alunos-praticantes.

Quanto à tipologia de deficiência dos alunos-praticantes apresenta-se: um (1) aluno-praticante com Paralisia Cerebral – Diplegia Espástica; um (1) aluno-praticante com Paralisia Cerebral – Tetraparésia Espástica; um (1) aluno-praticante com Atraso Global no Desenvolvimento, nomeadamente atraso de linguagem e cognitivo; um (1) aluno-praticante com Perturbação Global do Desenvolvimento com défice cognitivo, luxação congénita da anca e baixa estatura; um (1) aluno-praticante Paraplégico (acidente de viação no ano letivo 2018-2019); um (1) aluno-praticante com Paralisia Cerebral Espática Bilateral.

Todos eles necessitam de recursos específicos de apoio à aprendizagem e à inclusão, deste modo 5 alunos-praticantes mobilizam, os docentes de educação especial, os assistentes operacionais, preferencialmente com formação especializada, a equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva, 3 alunos-praticantes necessitam do centro de recurso para a inclusão – terapia da fala, 2 alunos-praticantes necessitam do centro de recurso para a inclusão – fisioterapia, 1 aluno-praticante necessita da psicóloga e 1 aluno-praticante necessita do centro de recurso para a inclusão – educação física. Atualmente 4 alunos-praticantes frequentam o Centro de apoio à aprendizagem. De acordo com o Decreto-Lei 54/2018, 5 alunos-praticantes apresentam a necessidade de se aplicar medidas adicionais e 1 aluno apresenta necessidade de se aplicar medidas seletivas. Apenas 3 alunos-praticantes frequentam as aulas da disciplina de EF com as suas próprias limitações.

Os seis (6) alunos-praticantes já integravam o núcleo de DE no ano transato e defino-os como um núcleo pouco competitivo, apenas dois (2) alunos-praticantes tinham a noção do que é o jogo na sua essência de competição. No obstante foram um grupo empenhado nos treinos porque gostavam do jogo.

Os treinos de Boccia foram realizados na Sala de Exposições, uma sala polivalente, com um espaço amplo, com condições de acesso a cadeira de rodas tendo também um elevador à entrada.

Os treinos decorreram duas vezes por semana com sessões de quarenta e cinco minutos (45 min). Às terças-feiras das 9:15 horas às 10:00 horas com o professor João Simões os treinos eram para os três (3) alunos-praticantes em cadeira de rodas, e às quintas-feiras das 10:30 horas às 11:15 horas, comigo os treinos eram para os outros três (3) alunos-praticantes e ainda um (1) em cadeira de rodas. Às terças-feiras não tinha disponibilidade de horário para acompanhar os treinos uma vez que estava a intervir junto da turma do 9.º B.

Quanto ao planeamento das sessões de treino não existiam documentos orientadores, e foi decidido junto do professor responsável optar maioritariamente pela situação de jogo, de modo a exercitar e consolidar a técnica do lançamento, e uma vez por mês realizar jogos lúdicos para treinar a precisão, a expulsão e o ressalto.

Foram lecionadas vinte (20) sessões de treino, sendo a primeira sessão de treino no dia 10 de outubro de 2019 e a última no dia 12 de março de 2020. O principal objetivo para todas as sessões de treino foi que todos os alunos-praticantes exercitassem o lançamento no maior número de vezes possível, através de jogos lúdicos e de jogo oficial, uma vez que treinavam apenas uma vez por semana. Foi fundamental promover a exercitação deste gesto técnico, ainda assim pretendeu-se desenvolver as ações técnicas e táticas (em grupo e individual) e reforçar as principais regras do jogo. Os conteúdos abordados nas sessões de treino incidiram na precisão, na expulsão, no ressalto e no jogo.

Devido à pandemia COVID-19 e para que os alunos-praticantes pudessem treinar em casa com a família, o ECB disponibilizou os conjuntos de jogo aos alunos-praticantes e criamos um grupo de trabalho no *Microsoft Teams*, com todos os alunos-praticantes, onde às quintas-feiras, pelas 10:30 horas fazíamos uma videochamada. O objetivo destas videochamadas foi permitir que todos os alunos-praticantes e professores se vissem e falassem.

Quanto ao material no início do ano letivo o ECB disponha de um (1) conjunto de treze (13) bolas, 1 conjunto de arbitragem e quatro (4) quadros de pontuação específicos da modalidade. No início do 2.º Período foi possível ao ECB adquirir mais 2 conjuntos de 26 bolas.

O quadro competitivo foi revelado no início de outubro, com as provas, referentes à fase local, a serem disputadas a 27 de novembro de 2019 (quarta-feira) no período da manhã no ECB, e a 10 de março de 2020 (terça-feira) no período da manhã na EB 2/3 Frei Estevão Martins, pertencente ao Agrupamento de escolas de Cister, em Alcobaça. Refere-se que o transporte do ECB até Alcobaça foi feito pelos Bombeiros Voluntários da Benedita.

No dia 27 de novembro de 2019 os quadros competitivos decorreram no ECB, num ambiente tranquilo. A montagem/desmontagem dos espaços bem como a arbitragem ficaram a cargo dos alunos do 12.º ano do EPCTD. Participaram cinco (5) alunos-praticantes, um (1) aluno-praticante (individual - cadeira de rodas com calha) não participou uma vez que não teve adversário, apurando-se diretamente para a fase seguinte. Conseguimos que três (3) alunos-praticantes se apurassem à fase local seguinte: um (1) aluno-praticante na categoria I1<sup>alunos-praticantes em cadeira de rodas que utilizam calha</sup> (individual); um (1) aluno-praticante na categoria I2<sup>alunos-praticantes em cadeira de rodas (mãos/pés)</sup> (individual); e na categoria E1-2 <sup>equipa de alunos-praticantes em cadeira de rodas que jogam com calha, mãos, pés</sup> (grupo), dois (2) alunos-praticantes. Durante os jogos e na qualidade de professores/treinadores não podemos permanecer nem comunicar com os nossos alunos-praticantes. Destaca-se que nesta manhã não existiram aulas práticas da disciplina de EF contudo, todas as turmas que tinham no horário letivo a aula da disciplina de EF tiveram de assistir ao encontro do DE, assim como os professores do GDEF cumpriram o horário letivo junto das suas turmas.

No dia 10 de março de 2020 os quadros competitivos decorreram na EB 2/3 Frei Estevão Martins, num ambiente tranquilo, onde as escolas que participaram foram apenas duas, o ECB e a escola a receber os quadros competitivos. Participaram cinco (5) alunos-praticantes, um (1) aluno-praticante não participou uma vez que não teve adversário, apurando-se diretamente para a fase regional, e onde conseguimos que dois (2) alunos-praticantes se apurassem à fase regional: um (1) aluno-praticante na categoria I1<sup>alunos-praticantes em cadeira de rodas que utilizam calha</sup> (individual); um (1) aluno-praticante na categoria I2<sup>alunos-praticantes em cadeira de rodas (mãos/pés)</sup> (individual). Durante os jogos e na qualidade de professores/treinadores não podemos permanecer nem comunicar com os nossos alunos-praticantes, contudo e devido à falta de árbitros, desempenhei essa função.

Os documentos que me auxiliaram e acompanharam ao longo da modalidade de DE foram:

- ▶ Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019-2020;

- ▶ Regulamento Geral de Provas 2019-2020;
- ▶ Regulamento Específico de Boccia 2019-2020;
- ▶ Regras Boccia 2017-2021;
- ▶ Relatórios técnico-pedagógicos (de cada aluno).

### **3.2.2. Ação de Intervenção na Escola**

Um dos objetivos do EP é a participação em atividades com ligação à escola e à comunidade, deste modo abracei todas as oportunidades que me foram dadas para participar nas atividades realizadas pelo GDEF, nomeadamente: nos testes de condição física; no Corta-Mato (fase de escola); no Campeonato do Mundo de *Surf – MEO Rip Curl Pro*; Jogo de Futsal Professores-Alunos; e no ECB *Air 3x3*.

Para trás e devido à pandemia COVID-19, ficaram por realizar os últimos testes de condição física agendados para a semana de 4 a 8 de maio de 2020, e as visitas de estudo destinadas aos alunos EPCTD ao Estoril *Open* agendada para dia 27 de abril de 2020 e à Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém com data agendada para o 3.º Período.

Os testes de condição física realizaram-se nas semanas de 14 a 18 de outubro de 2019 e de 10 a 14 de fevereiro de 2020, tendo como grupo dinamizador da atividade o GDEF e os alunos do 11.º e 12.º ano do EPCTD. O público-alvo eram todos os alunos do ECB. Os testes de condição física realizados foram: o vaivém, a velocidade de corrida (40 m), a flexibilidade dos membros inferiores, os abdominais, as flexões de braços e as medições antropométricas. Tive o privilégio de poder realizar todos os testes, como participante e como professora-estagiária, foi uma experiência enriquecedora, ver esta ação realizada no terreno.

O Corta-Mato realizou-se no dia 13 de novembro de 2019, no período da manhã, junto das piscinas municipais da Benedita, tendo como grupo dinamizador da atividade o GDEF os alunos do 11.º ano do EPCTD. Esta atividade foi desenvolvida em conjunto com o Agrupamento de Escolas da Benedita, contando com a participação do 1.º e do 2.º CEB. O público-alvo eram todos os alunos do Agrupamento de Escolas assim como todos os alunos do ECB. Contámos com a participação de cerca de trezentos (300) alunos. Foi-me

atribuída a responsabilidade de encaminhar os alunos-participantes à chegada à meta para o corredor da contagem.

A visita de estudo ao Campeonato do Mundo de *Surf – MEO Rip Curl Pro*, realizou-se nos dias 21 e 22 de outubro de 2019, na cidade de Peniche, na praia dos Supertubos, tendo como grupo dinamizador da atividade o GDEF. A visita de estudo foi destinada aos alunos do 10.º e 11.º ano do EPCTD e contou com a presença de três (3) professores do GDEF. Foi uma visita de estudo com inúmeras experiências enriquecedoras, desde a estadia no Parque de Campismo de Peniche e da dinâmica e logística de montar tendas e preparar refeições, ao conhecer a equipa júnior da seleção nacional de *surf*, ao praticar canoagem, *surf* e *skate*, ao culminar da visita na zona *vip*, aquela que só os atletas e respetivas equipas, patrocinadores e Mídias podem entrar. Foi uma experiência absolutamente incrível e que certamente os alunos não se irão esquecer e talvez me atrevo a dizer que não voltem a experienciá-la. Foi-me oferecida a oportunidade de participar como participante em todas as atividades.

No dia 17 de dezembro de 2019, realizou-se o tradicional jogo de futsal, entre professores do GDEF e alunos do EPCTD. Eramos oito (8) jogadores pela equipa dos professores e cerca de trinta (30) pela equipa dos alunos. Venceu a equipa dos professores por 10-4. Foi um excelente momento de convívio entre professores e alunos.

O ECB *Air 3x3* foi o nome que o ECB abraçou ao invés de Basquetebol 3x3. Decorreu no dia 23 de janeiro de 2020 (fase local) no pavilhão gimnodesportivo do ECB, tendo como professor responsável Joel Machado e como grupo dinamizador o grupo disciplinar de EF e os alunos do 10.º ano do ensino profissional do curso técnico de desporto. A população-alvo eram os alunos do ECB. A minha participação foi ativa na entrega de prémios e na desmontagem, pois todos os processos fazem parte do sucesso coletivo.

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

Ao longo do ano letivo foram realizadas várias atividades com o intuito de promover relações entre a escola e a comunidade, realçando o valor da educação e enaltecendo o professor de EF.

Não passava pelos meus objetivos de EP acompanhar e orientar o DE de Boccia, contudo agradeço a oportunidade que me foi dada, pois as minhas capacidades e limitações foram testadas. Para abraçar este desafio e alcançar os objetivos propostos como coadjuvante no processo que envolve a modalidade tive que ir à procura. Este “ir à procura” leva-nos

para uma zona de desconforto, primeiro porque estamos habituados que o ensino e os seus intervenientes nos deem a informação que precisamos para uma determinada UC e segundo porque não somos ensinados, no nosso percurso formativo, a procurar informação.

Deste modo propus-me a conhecer o Boccia, enquanto modalidade do DE e enquanto modalidade no ECB. São duas (2) realidades diferentes, o Boccia enquanto modalidade do DE leva-nos para um nível competitivo enquanto o Boccia no ECB leva-nos para uma ocupação de carga horária.

Na minha opinião todos os agentes educativos que intervêm no Boccia deviam dar mais importância à modalidade, até porque alguns destes alunos-praticantes não participam nas aulas de EF e os que participam é com grandes limitações. Penso que poderiam ter mais um (1) tempo letivo para a modalidade.

Parece fácil ter uma (1) sessão de treino planeada e orientada, ainda assim os vinte (20) treinos foram todos diferentes, porque todos os dias eles estão diferentes, ou a nível emocional, ou a nível motor, não existe um registo de comportamento dito normal. E isto faz com que a nossa capacidade de adaptação, estratégia, improviso, liderança, esteja constantemente a ser colocada em prática, mas acima de tudo é uma aprendizagem enorme, tanto ao nível profissional como pessoal.

Após as sessões de treino fazia uma reflexão e colocava em causa o “EU”, e ainda hoje as minhas dúvidas são as mesmas, e no futuro se me derem a oportunidade de vir a trabalhar com a modalidade, vão ser as mesmas: “Fui clara na forma como comuniquei com eles?”; “Como lhes vou explicar este exercício?”; “Como faço para perceberem uma determinada regra?”; “Fui benevolente com um determinado comportamento mais desviante?”; “Fui “dura” na forma como falei com eles?”; “Estive preparada para receber e dar o afeto?”; “Eles gostaram da aula? Estão felizes?”; “Será que tentei perceber o porquê de o/a aluno/a estar alterado/a?”. Todas estas questões fazem-me colocar em causa, contudo acredito que com a experiência venha a obter as respostas.

Sei que tive o privilégio de acompanhar uma matéria que não está ao alcance de todos os professores de Educação Física.

Quanto às atividades realizadas pelo GDEF estou grata pelas experiências enriquecedoras que alcancei. Ainda assim faço um reparo, um grupo demasiado organizado e sistematizado tem as suas vantagens e desvantagens.

O facto de todas as atividades terem sempre os mesmos professores responsáveis ano após ano faz cair no comodismo, porque todos os anos é igual ou o que muda é pequeno, e faz também com que outros professores nunca tenham a experiência de organizar

determinada atividade, ou até mesmo de trazer “uma lufada de ar fresco” às atividade, ainda assim sempre ouvi dizer que equipa que ganha, não se mexe.

Ao longo das atividades realizadas descobri o quanto gostava de ser professor no Ensino Profissional. Todos os cursos do ensino profissional permitem os alunos fazerem o que gostam e ainda têm a possibilidade de ingressar no ensino superior. Todos os alunos que do curso técnico de desporto 10.º, 11.º e 12.º ano têm em comum o gosto pelo desporto e encontram no curso um caminho que os oriente a finalizarem a escolaridade obrigatória. À parte disso têm em comum com o professor o gosto pelo Desporto, onde meio caminho está feito para o sucesso de ambos.

Algo que me fascina no Ensino Profissional é a capacidade que o professor tem para influenciar este tipo de alunos, muitos deles com um passado formativo e pessoal de comportamentos desviantes, falta de objetivos, famílias destruturadas, e ainda assim conseguem através deste tipo de ensino e de um grupo fantástico de professores e diretores de turma, orientarem-se e terem um futuro promissor.

Tenha a certeza absoluta de que o professor faz toda a diferença na vida do aluno. O exemplo que me foi transmitido pelos professores do GDEF que lecionam no EPCTD é algo de extraordinário. São professores à séria.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

A presente área refere-se às atividades não letivas da escola, que têm como objetivo integrar os alunos na comunidade escolar, através de atividades realizadas na escola, promovendo a interação entre professores, alunos, assistentes operacionais, outros agentes educativos e população em geral.

#### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

No início do ano letivo o OC sugeriu que acompanhasse uma Direção de Turma do EPCTD, de modo experienciar várias realidades dentro da escola. Foi-me atribuída a turma do 12.º I.

Ser DT é uma tarefa inerente à função de professor e este é o responsável pela gestão da sua Direção de Turma. Ao DT cabe-lhe a responsabilidade de estabelecer a relação entre os professores do seu CT, turma, aluno, EE e direção de escola. Deve promover a

cooperação entre os professores e os alunos, de modo a que estes arranjam estratégias e métodos de trabalho conduzindo ao sucesso dos alunos. O DT deve também conhecer muito bem a sua Direção de Turma, do ponto de vista formativo e pessoal, e ainda encontrar estratégias específicas que aproximem e envolvam os EE e os pais, tornando-os agentes participativos na vida dos seus educandos.

O horário de atendimento aos EE era às segundas-feiras, das 17:40 horas às 18:30 horas. Acompanhei este processo durante vinte e três (23) sessões, a primeira no dia 16 de setembro de 2019. Às segundas-feiras reunia-me com o DT na sala de professores ou sala dos DT (sala 22) e trabalhávamos nas questões que se colocavam durante a semana pelos alunos, CT, ou EE. Ao longo do ano letivo recebemos quatro (4) EE no horário de atendimento aos EE, todos os restantes contactos com o DT foram realizados via telefónica ou via eletrónica fora do horário estipulado. Em tempos de pandemia COVID-19 o horário de atendimento aos EE manteve-se o mesmo, contudo via telefónica ou eletrónica.

Ao acompanhar o DT percebi a importância de ter e consultar alguns documentos com frequência. Por exemplo o DT deve-se fazer acompanhar sempre dos contactos dos alunos e respetivos EE e dos professores do seu CT, como também do horário da turma.

Ao longo das sessões fomos trabalhando nos *dossiers* de estágio, tratando-se de ensino profissional, está referenciado que cada Direção de Turma deve contemplar três (3) *dossiers* (em papel e formato digital) por ano letivo: o *dossier* da Intervenção Pedagógica, o *dossier* da Formação em Contexto de Trabalho e o *dossier* da Prova de Aptidão Profissional.

Foram realizadas duas (2) reuniões do CT no final dos períodos, a primeira no dia 19 de dezembro de 2019, pelas 13:30 horas, na sala 73 com ordem de trabalho definida, e a segunda no dia 30 de março de 2020 pelas 9:00 horas, na sala *online*, através do *Microsoft Teams* com ordem de trabalhos definida.

No dia 13 de janeiro de 2020 pelas 17:40 horas, na sala 79, tive a oportunidade de contactar com todos os EE, foi realizada a reunião de entrega de avaliações do 1.º Período com os EE. A minha participação foi pouco ativa, limitando-me a observar a forma como o DT comunicava e como apresentava os pontos-chaves.

Ao longo do ano letivo não houve participações disciplinares nem registos de ocorrência; contudo a turma revelou alguns comportamentos fora da tarefa, que foram controlados com chamadas de atenção. Foram registadas três (3) anulações de matrícula, devido a

mudança de escola, abandono escolar e gravidez. Em todas estas situações procurei acompanhar o processo e auxiliar da melhor forma possível o DT, o aluno e a família.

O 1.º Período decorreu com aulas presenciais, do dia 12 de setembro de 2019 ao dia 29 de novembro de 2019. De dia 2 de dezembro de 2019 a 12 de março de 2020 decorreram os estágios, contemplando quatrocentas e cinquenta horas (450 h), reporto que só é permitido os alunos terem acesso ao estágio, todos aqueles que tenham concluído com sucesso todos os módulos dos anos do curso.

O estágio faz parte do plano de estudos dos Cursos Profissionais, e tem como objetivos promover a aprendizagem em contexto real em prática e atitudes de acordo com o curso que frequentaram, neste caso Técnico de Desporto, e desenvolver capacidades que permitam ao aluno integrar-se na vida ativa do trabalho, deste modo pretende-se que o estágio seja um meio facilitador para o mundo do trabalho ou até mesmo ir mais além e ingressarem no ensino superior.

O local de estágio foi escolhido pelos alunos: Associação Beneditense Cultura e Desporto – Clube de Futebol da Benedita; Dino's *Fitness* Saúde e Nutrição – Ginásio na Benedita e em Alcobaça; Hóquei Clube de Turquel – Clube de Hóquei da 1ª Divisão; *Vera's Academy* – Centro de Apoio Escolar; Centro Cultural Desportivo e Social Casal Velho – Clube de Futsal do Casal Velho; *Active Gym Fitness Club* – Ginásio na Benedita; INSE – ECB – Escola; e Agrupamento de Escolas da Benedita – Escola do 1.º CEB. Todos os locais de estágio estão relacionados com o desporto e foram ao encontro da área motivacional de cada aluno.

Tive a oportunidade de acompanhar, de forma informal, o estágio realizado no INSE – ECB e no Agrupamento de Escolas da Benedita – 1.º CEB, dois (2) estágios diferentes, um (1) direcionado para a gestão das instalações desportivas e outro direcionado para a prática de AF com crianças dos cinco (5) aos dez (10) anos de idade.

Este estágio teve uma particularidade, foi permitido, a todos os alunos do 12.º ano do ensino profissional, realizarem Erasmus+.

O ECB “desde 2015 que participa em projetos Erasmus+ no âmbito da Ação Chave 1 - Mobilidade individual para fins de aprendizagem através de alunos e membros do pessoal do ensino e formação profissionais; Ação Chave 2 - Inovação e boas práticas através das parcerias estratégicas entre escolas; E Ações no Domínio do Desporto - Parcerias de colaboração entre instituições.” (<https://ecb.inse.pt/index.php/noticias-erasmus/50-erasmus>)

Deste modo o Erasmus+ realizado foi integrado no projeto “Ser Igual na União Europeia (2019-2021) - Erasmus+ VET e Erasmus+ VET - DL 54/2018”, os alunos interessados fizeram a sua inscrição tendo em conta que a seleção dos alunos a realizar Erasmus+ era de acordo com o histórico do seu percurso formativo: o número de módulos que tenham concluído, média de curso, ações disciplinares, registos de ocorrências, falta injustificadas, comportamento na sala de aula, entre outros. Da presente Direção de Turma foram selecionados seis (6) alunos que tiveram a oportunidade de realizar Erasmus+ em Barcelona. O Erasmus+ teve como principal objetivo darem continuidade ao estágio noutras instituições, uma experiência enriquecedora para eles, um (1) aluno esteve no âmbito do projeto “Ser Igual na União Europeia (2019-2021) - Erasmus+ VET - DL 54/2018”, do dia 22 de janeiro ao dia 6 de fevereiro de 2020, e os restantes cinco (5) alunos no âmbito do projeto “Ser Igual na União Europeia (2019-2021) - Erasmus+ VET”, estiveram de 22 de janeiro a 22 de fevereiro de 2020. Os locais de estágio foram: Templum Gym Peres & Cabral – Ginásio; Cross Fit Eix S.L. – Box de CrossFit; Club Entrena Boxa Barcelona S. L. – Clube de Boxe. Alguns professores do grupo disciplinar de EF acompanharam os alunos, tendo esta sido uma experiência muito gratificante para todos, especialmente para os alunos que puderam usufruir desta oportunidade sem custos inerentes a esta participação.

Não acompanhei de perto os alunos que realizaram Erasmus+ uma vez que não fiz acompanhamento do processo de Erasmus+, pertence ao Gabinete de Projetos, Comunicação e Informação (GPCI).

Ao acompanhar o processo de estágio verifiquei que é necessário estar em constante comunicação com os monitores das entidades de estágio de modo a constatar que os estagiários estão a cumprir com os seus deveres.

### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

Este ponto carece de uma especial atenção uma vez que devido à pandemia COVID-19 não foram possíveis realizar as atividades que estavam planeadas no calendário do GDEF.

No âmbito de um projeto de Erasmus+, o GDEF iria realizar o “BENEDITA SOS *FAIR PLAY*”, no dia 27 de março de 2020, dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz. Em parceria com a JFB, os Bombeiros Voluntários da Benedita, a Guarda Nacional Republicana da Benedita, o Agrupamento de Escolas da Benedita, a Universidade Sénior e com a colaboração dos alunos do 10.º, 11.º e 12.º ano

do EPCTD, tendo como objetivo celebrar e implementar o dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz (Anexo 6) na Benedita, pretendia-se a participação de todos os alunos da comunidade educativa da Benedita. A atividade seria realizada no Parque de Jogos Fonte da Senhora, no período da manhã (9:00 horas – 13:00 horas) e consistia na realização de diversas atividades desportivas, nomeadamente, futebol, gira-vólei, badminton, aeróbica, tag-rugby, velocidade de corrida (40 m), Boccia e jogos tradicionais. Eu estaria responsável pela estação da dança aeróbica, que consistia em manter os grupos em coreografia por períodos de dez minutos (10 min). Este evento tinha a particularidade de todos os intervenientes usarem uma t-shirt ou camisola branca.

O evento “Benedita em Movimento” é uma parceria do ECB (GDEF e alunos do EPCTD) e da JFB, com edições realizadas nos anos anteriores, e estava agendado para o mês de maio de 2020 (data a definir). Seria uma atividade aberta a toda a população e realizada no Jardim das Piscinas Municipais, no período da manhã (9:00 horas – 13:00 horas). As atividades desportivas, os recursos humanos e materiais, oferecidas à população não foram definidas.

Estava também agendado o evento “Voo da Gralha”, a celebração do dia Mundial da Criança, no dia 1 de junho de 2020. Seria uma parceria entre o GDEF com a colaboração dos alunos do 10.º ano do EPCTD e da JFB. Seria uma atividade para todos os alunos da comunidade educativa da Benedita. As atividades desportivas, os recursos humanos e materiais, a realizar não foram definidas.

Ainda assim o ECB tem criada uma parceria com a USB, que conta com a deslocação da USB ao ECB para terem uma (1) sessão semanal de AF. Foi-me proposto a coadjuvação nas sessões. As aulas realizaram-se às quartas-feiras das 9:20 horas às 10:10 horas, cerca de cinquenta minutos (50 min) e tinha o foco nas habilidades motoras: exercitar a aptidão cardiorrespiratória; exercitar a força de resistência dos membros superiores, membros inferiores e tronco; exercitar o equilíbrio; exercitar a flexibilidade; na fisiologia do treino e condição física: desenvolver as capacidades coordenativas de destreza, orientação espacial, velocidade de execução, coordenação e reação; desenvolver as capacidades físicas de resistência, velocidade, força, equilíbrio e flexibilidade; na cultura desportiva: transmitir aos alunos aspetos importantes acerca da execução técnica dos exercícios; e nos conceitos psicossociais: fomentar o empenho, a atenção e a motivação, bem como promover a cooperação, o *fair play* e o espírito de equipa e a competitividade, nas diferentes tarefas apresentadas na aula; promover e sensibilizar para hábitos e estilos de vida saudável.

O grupo contava com vinte e cinco (25) alunos-participantes com idades compreendidas entre os sessenta e cinco e os oitenta e dois anos de idade (65-82). O quadro clínico era diverso: diabetes tipo II; hipertensão; doenças cardiovasculares; problemas osteoarticulares; cancro; fibromialgia; lesões na coluna; operações a diversas partes do corpo.

As sessões começaram no dia 9 de outubro de 2019 e os alunos-participantes estavam autorizados a chegar mais cedo ao pavilhão gimnodesportivo do ECB e realizar um pequeno aquecimento cardiovascular (caminhada à volta das bancadas). As sessões realizaram-se na sala de dança e a tipologia da aula foi em circuito. Uma vez que aceitei o desafio e assumi o lugar de um professor que tinha estado com eles muitos anos, achei por bem continuar a manter o mesmo tipo de aula, sendo que população sénior se afeiçoa às pessoas e a todo o meio que as envolve.

As sessões de grupo contemplavam um aquecimento articular com a duração de cinco a sete minutos (5 min – 7 min) minutos, seguido de uma explicação e demonstração dos exercícios propostos a realizar nas estações e por fim um retorno à calma de cinco minutos (5 min). A fase fundamental consistia em dez (10) estações, tendo o cuidado de alternar os grupos musculares, por norma, força de membros inferiores (*e.g.* agachamento na cadeira; afundos com *wall-ball*);, força de membros superiores (*e.g.* lançamento do bolas medicinais à parede; flexão do antebraço com halteres; *drible* com bola de basquetebol), exercício cardiovascular (*e.g.* caminhada rápida ou corrida entre sinalizadores; bicicleta elíptica; bicicleta estática;), exercício de coordenação motora/equilíbrio (*e.g.* barreiras a iniciar o pé não dominante; deslocamentos laterais; deslocamentos a pisar uma corda;). Tive à disposição todo o material disponível para as aulas da disciplina de EF e ainda bolas medicinais, steps, halteres, *wall-balls*, cordas, plataformas (almofadas) de equilíbrio, cadeiras, duas (2) bicicletas estáticas e uma (1) bicicleta elíptica. Em nenhum momento utilizei colchões ou exercício na posição deitado ventral ou dorsal. Uma volta ao circuito demorava cerca de quinze minutos (15 min), pois utilizava um minuto e meio em exercitação (1 min e 30 seg) e trinta segundos de descanso/rotação (30 seg). A minha postura foi de circular pela sala, estar em constantes correções de modo a evitar lesões e de conversar com os alunos-participantes.

Optei por utilizar música popular portuguesa como fator motivacional. Foram lecionadas dezoito (18) sessões e terminamos o ano letivo no dia 11 de março de 2020 devido à pandemia COVID-19.

### **3.3.3. Estudo de Turma**

No estudo da turma são apresentados os aspetos mais relevantes da caracterização dos alunos da turma. A caracterização foi recolhida através da informação disponível na aplicação de gestão escolar *Inovar+* (<https://inovarecb.inse.pt/INOVARalunos/Inicial.wgx>).

A caracterização apresenta algumas limitações, as questões de carácter facultativo não apresentam respostas, ainda assim são questões com teor de informação importante, não existem questões direccionadas para a relação entre os alunos da turma nem entre os alunos e professores da turma, não existem também questões direccionadas para a sua habitação ou meio de transporte escolar, e não existem questões direccionadas para a prática de AF, fora do contexto escolar, e tempos livres.

A informação disponível na aplicação *Inovar+* está direccionada para o contexto escolar, contudo e no meu ponto de vista, acho que o professor deve ter o máximo de informação disponível sobre o aluno, não só a nível escolar como também a nível pessoal. Deste modo e como aprendizagem, é importante o professor aplicar um questionário que sirva de complemento à aplicação.

O estudo de turma elaborado foi da turma que acompanhei em Direção de Turma, 12.º I do EPCTD, e encontra-se no Anexo 7.

### **3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III**

Sinto que me foram facultadas todas as oportunidades para acompanhar e conhecer o papel do DT. Sinto também que é um cargo muito exigente a nível organizacional e que não está ao alcance de todos os professores, é um cargo de liderança e nem todos se enquadram neste perfil, e acompanhar a turma do 12.º I do ensino profissional fez-me perceber isso, reporto que são alunos quase todos com 18 anos de idade, em que o ensino deixa de ser obrigatório, e orientá-los e motivá-los para concluírem os estudos com sucesso não é tarefa fácil.

Aprendi que devemos ter o máximo de informação sobre os nossos alunos e andar sempre atentos ao que os rodeia.

Sinto que acompanhei um exemplo de excelência nesta etapa principal da minha formação profissional.

## 4. Reflexão Final

Quando somos crianças questionamo-nos sobre o que queremos ser quando formos grandes e eu sabia que queria ser professora. Sempre gostei e pratiquei desporto e a disciplina de Educação Física era a minha preferida e a que eu tinha a “melhor nota”. Juntar os dois (2) mundos é um sonho que será concretizado em breve.

Estou ciente que nos dias de hoje, ser professor é exigente e difícil, e é fundamental ser autocrítico e estar em constante reflexão. Também estou certa ao afirmar que sem alunos não há professores, como tal o centro da aprendizagem são os alunos.

Considero que o balanço final do estágio pedagógico foi muito positivo. Foi um ano trabalhoso e exigente, mas acredito que alcancei as competências pedagógicas essenciais para ingressar na profissão.

Acredito que contribuí com “algo” para a formação e para o sucesso destes alunos, e só isso faz com que tudo tenha valido a pena.

Todas as dificuldades e desafios foram ultrapassados com a ajuda do Orientador Cooperante e do Grupo Disciplinar de Educação Física, aos quais guardo e recordo com muita estima.

O facto de o Orientador Cooperante ter permitido e recomendado acompanhar diversos professores nas diferentes áreas, ofereceu-me a oportunidade de explorar todo o potencial trabalho que podemos realizar na escola, enquanto Professores de Educação Física.

O estágio pedagógico também me permitiu testar competências pessoais e gerir emoções. Refiro-me ao Boccia, relacionar-me com estes alunos foi algo de transcendente e gratificante, não há palavras para descrever, como mexeu comigo a nível pessoal.

No Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita foi muito bom sentir que toda a comunidade escolar trabalha para um bem comum, o sucesso dos alunos.

O estágio pedagógico é o lugar onde começamos a criar a nossa identidade profissional e acredito que esta vai-se moldando com a experiência que ganho, mas também com os exemplos que escolho seguir.

## 5. Referências Bibliográficas

Alarcão, I., Freitas, C., Ponte, J., Alarcão, J., & Tavares, M. (S/d). A Formação de Professores no Portugal de Hoje – Documento de Trabalho do CRUP – *Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas*.

Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). As Competências do Orientador de Estágio – O Conhecimento Desportivo e as Relações Interpessoais. *Desporto Investigação & Ciência, ESDRM-IPS, IV*, 70–75.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001, February 5). Programa de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos. Retrieved June 6, 2020, from <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica-o>

López, J. L. (2017, January 12). Facilitadores de la inclusión | López López | Revista de Educación Inclusiva. *Revista de Educación Inclusiva*, 5(1). Retrieved from <https://revistaeducacioninclusiva.es>

Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *First Online Edition of Teaching Physical Education, 2008*. [versão eletrónica]. Retrieved June 10, 2020, from <https://pendor.unublitar.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/Muska-Mosston-Teaching-Physical-Education.pdf.pdf>

Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 32, 75-97. Retrieved from <https://boletim.spef.pt>

Onofre, M. (1996). A Supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L. M.; Onofre, M.; Diniz, J. & Pestana, C. (Edts.). *Formação de Professores em Educação Física. Concepções, Investigação, Prática*. Lisboa: Edições FMH.

Roldão, M. D. C. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12(34), 94–103. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782007000100008>

Sherrill, C. (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport Cross Disciplinary and Lifespan* (6th Edition). Dubuque, Iowa, United States: William C Brown Publishers.

## Webgrafia

Boccia. (2018, March 9). Retrieved June 5, 2020, from <http://fpdd.org/modalidades-boccia/>

Constituição da República Portuguesa. (1976). Retrieved June 5, 2020, from <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>

ERASMUS+. (2019b). Retrieved June 5, 2020, from <https://ecb.inse.pt/index.php/noticias-erasmus/50-erasmus>

*Inovar+*. (2008). Software. Retrieved from <https://inovarecb.inse.pt>

*Microsoft Teams*. (2017). Software. Retrieved from <https://www.microsoft.com>

## **Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

**“A evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, durante um período letivo de vinte e cinco semanas.”**

De acordo com o Regulamento de 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é objetivo do professor estagiário “desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção”.

Desta forma a problemática selecionada foi a evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º CEB e do ES, durante um período letivo de vinte e cinco (25) semanas, procurando perceber de forma indireta o efeito das aulas da disciplina de EF naquelas variáveis,

### **1. Introdução**

O corpo humano foi concebido para o movimento, deste modo necessita de AF regular com vista ao seu melhor funcionamento e de forma a evitar doenças. (Orientações da União Europeia para a Atividade Física, 2009)

Atualmente os conceitos de AF e saúde estão inteiramente relacionados de forma positiva e, o local que oferece mais oportunidades para estes conceitos se relacionarem e promoverem é a escola, uma vez que cabe a esta instituição abarcar os momentos decisivos do desenvolvimento e da formação das crianças e dos adolescentes.

É fundamental que todas as crianças, desde a mais tenra idade, sejam estimuladas para a prática de AF. É a escola que oferece a oportunidade única de providenciar exercício

físico adequado a cada um em igualdade de circunstâncias, lembrando que também é o local onde as crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo.

A disciplina de EF assume o papel primordial de disciplina privilegiada para a prática de AF regular e estruturada como também para a promoção de estilos de vida saudáveis, realçando que proporciona um conjunto de oportunidades extraordinárias, não só a nível motor, mas também a nível das competências nas modalidades desportivas praticadas. Possibilita ainda a transmissão de conceitos que prevalecem na vida adulta, como as regras-do-jogo, a competição leal (*fair play*), a consciência tática, física e social. Todas estas oportunidades colocadas em ação resultam numa boa saúde física e mental.

De acordo com o Relatório do *Eurydice*, (Comissão Europeia, 2013, pp. 7) “o tempo dedicado ao desporto, seja nas aulas de educação física na escola ou em atividades extracurriculares, pode comportar substanciais efeitos benéficos para a saúde e para a educação”.

*“As crianças e adolescentes, dos 6 aos 17 anos, devem acumular diariamente (prática intermitente com breves períodos de pausa ou recuperação) 60 minutos (1 hora) de actividade física de intensidade pelo menos moderada, dos quais 20 a 30 minutos devem ser de actividade vigorosa, como correr, subir e descer, saltar, complementada com jogos, actividades ou exercícios que solicitem o sistema músculo-esquelético para melhoria da força muscular, da flexibilidade e da resistência óssea ao nível do tronco, e dos membros superiores e inferiores, 2 a 3 vezes por semana.”* (Batista et. al., 2011, pp. 24-28)

As aulas de EF procuram colmatar as horas que os alunos passam em atividades sedentárias nas restantes disciplinas, contudo a essência da EF é atribuir prioridade ao desenvolvimento das ApF e motoras. (Comissão Europeia, 2013)

Franks & Howley (1989) definem a ApF como um estado dinâmico e multidimensional com base na saúde. Sabe-se também que a ApF relacionada à saúde se refere ao estado de características físicas e fisiológicas que definem os riscos para o desenvolvimento prematuro de patologias ou morbidade, apresentando assim um estilo de vida sedentário (Vanhees et al., 2005).

O professor de EF tem à sua disposição instrumentos que lhe permite, oferecer aos alunos indicadores de saúde. Através da aplicação de baterias de testes de ApF, cabe ao professor sensibilizar para a promoção de estilos de vida saudáveis.

A presente investigação tem como objetivo verificar a evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º CEB e do ES, durante um período letivo de vinte e cinco (25) semanas, procurando perceber de forma indireta o efeito das aulas da disciplina de EF naquelas variáveis, através da aplicação da bateria de testes FiTescola, uma bateria de ApF dividida em três (3) áreas: composição corporal, aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular.

## **2. Metodologia**

A presente investigação consiste num estudo longitudinal com o objetivo de verificar a evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º CEB e do ES, durante um período letivo de vinte e cinco (25) semanas. Para além disso, procuramos perceber de que forma estas variáveis sofrem alterações ao longo do período letivo procurando perceber de forma indireta o efeito das aulas da disciplina de EF naquelas variáveis. Todos os alunos foram avaliados na quarta semana do primeiro período letivo, e na sexta semana do segundo período letivo.

### **2.1. Participantes**

Na presente investigação participaram 555 alunos, sendo que 363 eram pertencentes ao 7.º, 8.º e 9.º ano de escolaridade (186 femininos e 177 masculinos) com  $13.10 \pm 1.02$  anos de idade, e 192 pertencentes ao 10.º, 11.º e 12.º ano de escolaridade (93 femininos e 99 masculinos), com  $16.10 \pm 0.93$  anos de idade. Foram incluídos os alunos que participavam nas aulas de EF e estavam familiarizados com os exercícios de avaliação, integrados na bateria de testes FiTescola. A avaliação decorreu nas aulas da disciplina de EF, no âmbito das atividades previamente definidas pela escola e grupo disciplinar de EF. Os alunos participaram nas aulas de EF e estavam familiarizados com os exercícios de avaliação utilizados, tendo todos os participantes sido informados dos procedimentos. Estes foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia. As características antropométricas podem ser consultadas na Tabela 2.

### **2.2. Procedimentos**

No ECB a carga horária (tempo programa) atribuída à disciplina de EF é de cento e cinquenta minutos (150 min) semanais, distribuída em dois blocos, um de cem minutos (100 min) e outro de cinquenta minutos (50 min). Contudo na prática o tempo útil de aula é menor uma vez que temos de ter em consideração o tempo logístico dos alunos se equiparem, de tratarem da sua higiene e desequiparem, assim as aulas de cem minutos passam a oitenta minutos (80 min), e as aulas de cinquenta passam a trinta e cinco minutos (35 min), por fim ainda existe o tempo de empenhamento motor, ou seja, o tempo que os alunos passam na tarefa, sendo que as aulas de oitenta minutos (80 min)

passam para sessenta minutos (60 min) e as aulas de trinta minutos (30 min), passam para vinte e cinco minutos (25 min) na melhor das hipóteses.

O ECB tem ainda o cuidado de todas as turmas não terem aulas da disciplina de EF em dois (2) dias consecutivos.

O processo de ensino-aprendizagem das aulas da disciplina de EF é multidisciplinar, isto é, a mesma aula incide sobre mais do que uma matéria de forma a: manter uma continuidade regular de uma matéria ao longo do ano; motivar os alunos indo de encontro com os interesses deles; criação de estações que permitam a autonomia dos alunos; e racionalização de espaços e material. Este processo de ensino-aprendizagem permite ao professor uma maior abertura para circular entre os espaços e dar *feedbacks*. Ainda assim a multidisciplinaridade nas aulas da disciplina de EF é planeada de acordo com a coordenação oculo-pedal e oculo-manual.

Uma aula de sessenta minutos tem: um aquecimento de dez minutos (10 min), sendo este cardiovascular e mobilização articular; uma fase fundamental de quarenta e cinco minutos (45 min) onde se ensinam e praticam as tarefas das diferentes matérias; um retorno à calma e alongamentos de cinco minutos (5 min). A montagem do material é feita pelo professor durante os dez minutos (10 min) de aquecimento dos alunos e a arrumação do material é feita pelos alunos que chegam atrasados à aula, que têm falta de material ou que têm comportamentos desviantes na aula. O aquecimento conta com cinco minutos (5 min) de corrida nas bancadas do pavilhão gimnodesportivo e com cinco minutos (5 min) de mobilização articular lecionada no espaço de aula, estando a turma em semicírculo de forma que o professor tenha no seu campo de visão todos os alunos, a fase fundamental é dividida por duas partes: a primeira parte é realizada por estações de duas (2), três (3) ou até quatro (4) conteúdos, onde de sete em sete minutos (7 min em 7 min) existe uma rotação e a segunda parte da aula é situação de jogo de uma das matérias lecionadas em aula e treino de condição física, ou seja, enquanto parte da turma está em jogo a restante turma está em prática de condição física (corrida, abdominais, flexões de braços), de modo a que os alunos se mantenham o máximo de tempo em tarefa, e o retorno à calma e alongamentos é realizado no espaço de aula do mesmo modo que o aquecimento em semicírculo. É importante referir que de acordo com a avaliação inicial de cada matéria é o professor que agrupa os alunos por diferentes grupos de nível, e deste modo são organizados pelas diferentes estações, em situação de jogo é o professor que agrupa os alunos de modo que as equipas fiquem equilibradas.

Uma aula de vinte e cinco minutos (25 min) tem: um aquecimento de cinco minutos (5 min), sendo este cardiovascular e mobilização articular; uma fase fundamental de quinze minutos (15 min) onde se praticam as tarefas das diferentes matérias (nestas aulas por

norma não se introduzem novos conteúdos); um retorno à calma e alongamentos de cinco minutos (5 min). A montagem do material é feita pelo professor durante os cinco minutos (5 min) de aquecimento dos alunos e a arrumação do material é feita pelos alunos que chegam atrasados à aula, que têm falta de material ou que têm comportamentos menos adequados à aula. O aquecimento conta com duas voltas de corrida nas bancadas do pavilhão e com três minutos (3 min) de mobilização articular lecionada no espaço de aula, estando a turma em semicírculo de forma que o professor tenha no seu campo de visão todos os alunos, a fase fundamental é realizada por estações de duas matérias, onde existe uma rotação após sete minutos (7 min) de tempo de tarefa, e o retorno à calma e alongamentos é realizado no espaço de aula do mesmo modo que o aquecimento em semicírculo. É importante referir que de acordo com a avaliação inicial de cada matéria é o professor que agrupa os alunos por diferentes grupos de nível, e deste modo são organizados pelas diferentes estações.

As avaliações decorreram na quarta semana do primeiro período letivo e na sexta semana do segundo período letivo.

As avaliações foram realizadas durante o horário da aula da disciplina de EF, sendo que na aula de cem minutos (100 min) os alunos realizavam os testes físicos, e na aula de cinquenta minutos (50 min) os alunos realizavam as medições antropométricas.

Por cada teste havia um professor responsável e uma equipa de cinco a sete (5-7) alunos do 11.º e 12.º ano do EPCTD. Os professores que não estavam em leção ou não estavam alocados a um teste, ajudavam o restante grupo disciplinar.

As avaliações foram realizadas nos espaços disponíveis para a disciplina de EF: na sala de aulas teóricas realizaram as medições antropométricas e o teste neuromuscular de flexibilidade dos membros inferiores; no campo do pavilhão gimnodesportivo realizaram-se o teste de aptidão aeróbia, o teste vaivém, e o teste de aptidão neuromuscular, o teste da velocidade 40m; na sala de dança realizaram-se os testes de aptidão neuromuscular, o teste de flexões de braços e o de abdominais.

Em todos os espaços onde se realizaram os testes, estava disponível o material correspondente a cada teste bem como um computador para inserir os dados dos alunos.

Todas as medidas da composição corporal foram avaliadas de acordo com padrões internacionais para avaliação antropométrica (Marfell-Jones et al., 2006) e foram obtidas antes de qualquer teste de desempenho físico. Os participantes estavam descalços e vestidos com roupa interior ou com o mínimo de roupa possível para a avaliação.

Das variáveis da composição corporal reporta-se que a massa corporal (em kg) foi obtida através da balança eletrónica (*Omron BF511*, Japão), a altura (em m) foi medida com um estadiómetro de precisão com escala de 0.001 m, o índice de massa corporal foi obtido através da divisão do valor da massa corporal pelo quadrado da altura expresso em kg/m<sup>2</sup>, a percentagem de gordura corporal foi obtida através balança eletrónica (*Omron BF511*, Japão), o perímetro de cintura e o perímetro de anca (em cm) foram obtidos através de uma fita métrica. Considerando ainda o sexo, corresponde ao valor de zero (0) para raparigas e de um (1) para rapazes e a idade expressa em anos. Com os dados obtidos da composição corporal foi possível calcular o índice cintura/anca.

Para avaliar a aptidão aeróbia foi realizado o teste vaivém, para avaliar a aptidão neuromuscular foram realizados os seguintes testes: senta e alcança; abdominais; flexão de braços; velocidade 40m. Os dados obtidos da aptidão aeróbia também foram utilizados para calcular o consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub>max), expresso em ml/kg/min, através da fórmula:

$$VO_{2max} = 41.76799 + (0.49261 * \text{percursos}) - (0.00290 * \text{percursos}^2) - (0.61613 * \text{IMC} + 0.34787 * \text{sexo} * \text{idade})$$

A Tabela 2 apresenta os testes realizados junto da descrição do teste e respetivo material utilizado, de acordo com o FiTescola (<https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>).

**Tabela 2 - Descrição dos Testes da FiTescola**

<b>APTIDÃO AERÓBIA</b>	
<b>Teste Vaivém – Resistência Aeróbia</b>	
Descrição do Teste	Cada participante para iniciar o teste colocava-se por ordem numérica, entre dois (2) cones e com os pés atrás da linha de partida. A cada sinal sonoro o participante invertia o sentido da marcha e corria até à outra extremidade. O aluno controlava o ritmo de corrida de forma a chegar aos 20m um pouco antes do tempo marcado. O sinal sonoro foi marcado por uma gravação que controla a velocidade de corrida para ser progressiva, desde a velocidade inicial de 8.5km/h, aumentando 0.5km/h a cada minuto. Quando o participante não conseguia alcançar a meta em dois (2) percursos consecutivos, o teste terminava sendo o n.º de percursos cumpridos sem qualquer falha registado para posterior análise. Os alunos controlavam o seu número de percursos através do marcador eletrónico desportivo do pavilhão gimnodesportivo;
Material	Cones; Leitor de CDs; Ficheiro Áudio;
<b>APTIDÃO NEUROMUSCULAR</b>	

---

**Teste Senta e Alcança** – Flexibilidade dos Membros Inferiores

Descrição do Teste	Cada participante colocava-se no colchão por ordem numérica e após sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma das pernas fletida e a outra em extensão completa e com o pé encostado à caixa, fletia o tronco à frente procurando alcançar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos esticados, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra. Após atingir a distância máxima, o aluno deveria manter a posição por 1segundo, sendo registado o valor. Após trocar o membro inferior, o exercício era repetido e novamente registado o valor máximo atingido;
Material	Caixa específica com 30cm de altura, apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5cm;

---

**Teste Abdominais** – Força Abdominal

Descrição do Teste	Cada participante colocava-se no colchão por ordem numérica e, depois de deitado de costas no chão e os joelhos fletidos a 90º, com os pés no chão, e os braços em extensão com a palma das mãos em cima das coxas, o aluno fletia o tronco sem levantar os pés do chão, fazendo deslizar as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos. Após esta posição, o aluno regressava à posição inicial fazendo assim uma repetição completa. Este movimento de flexão e extensão do tronco eram realizados com um ritmo de 20 repetições completas por minuto, controlado por um sinal sonoro. O teste era interrompido à segunda execução incorreta e registado número de repetições realizadas. Importa reportar que foi considerado um número máximo de abdominais de oitenta (80).
Material	Colchão de ginástica; Leitor de CDs; Ficheiro Áudio;

---

**Teste Flexão de Braços** – Força dos Membros Superiores

Descrição do Teste	Cada participante colocava-se no colchão por ordem numérica, empurrava o chão com os braços até aos cotovelos estarem esticados, enquanto as pernas e as costas eram mantidas de forma reta. A parte de trás do corpo deveria fazer uma linha entre a cabeça até aos pés de cada sujeito. Depois, cada participante baixava o corpo até os cotovelos fletirem com uma angulo de 90º e os braços estarem paralelos ao chão. Este movimento era realizado com um ritmo de vinte (20) flexões de braços por minuto. O teste
--------------------	--

era interrompido à segunda execução incorreta e registado número de repetições realizadas.

Material Colchão de ginástica; Leitor de CDs; Ficheiro Áudio;

---

**Teste Velocidade de Corrida 40m – Velocidade/Aceleração**

Descrição do Teste Cada participante colocava-se na zona de início do teste, por ordem numérica, atrás da linha que assinalava o ponto de partida, com os membros inferiores afastados ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado para a frente (partida de pé). Após o sinal auditivo o participante executava o teste. O cronómetro era parado assim que a zona do peito do participante ultrapassava a linha da chegada. O teste era realizado duas vezes, sendo contabilizado o melhor resultado.

Material Cones; Apito; Cronómetro;

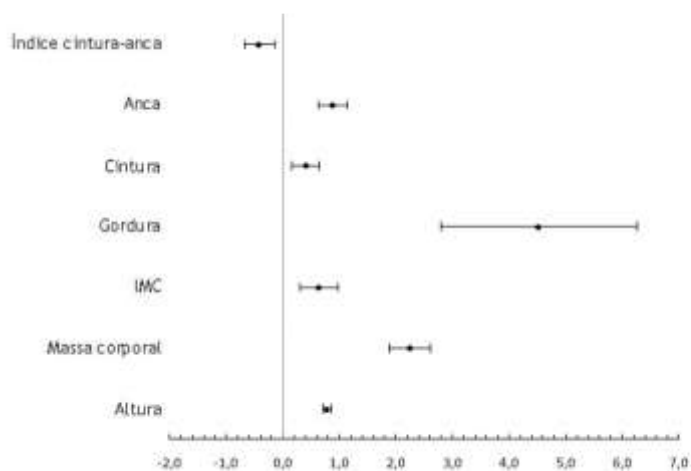
---

### 2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o programa *Microsoft Office Excel 2007* e o programa de análise estatística *Statistical Package of Social Science (SPSS) 22.0*, ambos para *Windows*. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste *Kolmogorov-Smirnov* ( $n > 30$ ) e tendo em conta a existência de normalidade, foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para comparar o momento inicial e o momento final na amostra total foi utilizado o *paired T-test*. Para comparar as alterações entre o momento inicial e final entre os sexos, para o 3.º CEB ou para o ES, foi implementada a *ANOVA* de medidas repetidas. Foi verificado o pressuposto da esfericidade pelo teste de *Mauchly's*, optando pela correção de *Greenhouse-Geiser* aquando da violação deste pressuposto. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós)  $(\text{Pós-Pré})/\text{Pré} \times 100$  e considerado estatisticamente significativo quando 95% do intervalo de confiança da diferença não incluía o valor zero. O nível de significância estatístico foi considerado para  $p \leq 0.05$ .

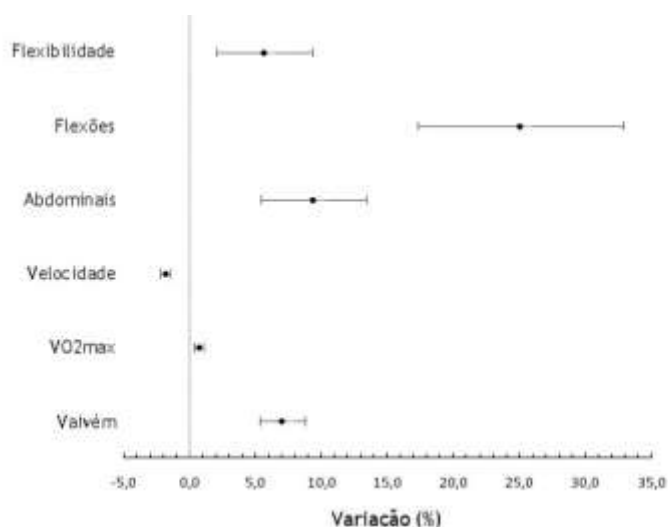
### 3. Resultados

Considerando a totalidade da amostra, pudemos verificar diferenças significativas entre o primeiro momento e o segundo momento de avaliação ( $p < 0.05$ ). Na Figura 2 podemos observar as alterações verificadas nas variáveis antropométricas, sendo que, curiosamente, e com exceção do índice cintura-anca, todas as demais registaram um crescimento. Os valores apresentados representam a média das diferenças e o intervalo de confiança de 95% dessa diferença.



**Figura 2 - Representação gráfica das alterações percentuais entre o início (pré) e o final (pós) do período letivo (pós-pré) na totalidade dos alunos da amostra, nas variáveis antropométricas.**

Já no que se refere às variáveis relacionadas com a condição física dos participantes, verificamos também alterações significativas entre os dois (2) momentos em todas as variáveis ( $p < 0.05$ ). Houve um aumento do número de percursos e do VO<sub>2</sub>max, um aumento do número de repetições de abdominais e de flexões de braços realizadas, aumento da distância alcançada no teste de flexibilidade e uma diminuição no tempo realizado no teste de velocidade de corrida (Figura 3). Os valores apresentados representam a média das diferenças e o intervalo de confiança de 95% dessa diferença.



**Figura 3 - Representação gráfica das alterações percentuais entre o início (pré) e o final (pós) do período letivo (pós-pré) na totalidade dos alunos da amostra, nas variáveis relacionadas com a condição física.**

Foram verificadas interações significativas entre o 3.º CEB e o ES, e os dois (2) momentos de avaliação no perímetro da anca ( $F = 6.29$ ,  $p = 0.01$ ), na massa corporal ( $F = 11.19$ ,  $p < 0.01$ ), e na aptidão aeróbia (percursos:  $F = 9.69$ ,  $p < 0.01$ ;  $VO_{2max}$ :  $F = 13.86$ ,  $p < 0.01$ ). Pelo contrário, não existiram interações significativas entre os momentos e os ciclos de estudo no perímetro de cintura ( $F = 1.04$ ,  $p = 0.23$ ), no índice cintura-anca ( $F = 2.64$ ,  $p = 0.11$ ), no IMC ( $F = 0.08$ ,  $p = 0.78$ ), na percentagem de gordura corporal ( $F = 1.34$ ,  $p = 0.25$ ), na velocidade de corrida ( $F = 3.04$ ,  $P = 0.08$ ), no número de abdominais ( $F = 0.06$ ,  $p = 0.80$ ), no número de flexões de braços ( $F = 0.71$ ,  $p = 0.40$ ), e nos valores de flexibilidade ( $F = 0.09$ ,  $p = 0.77$ ). Os valores obtidos em cada ciclo de estudos podem ser consultados na Tabela 3 e na Tabela 4. Os ganhos entre o momento inicial e o momento final foram na sua globalidade superiores no 3.º CEB. Os valores de significância são também apresentados.

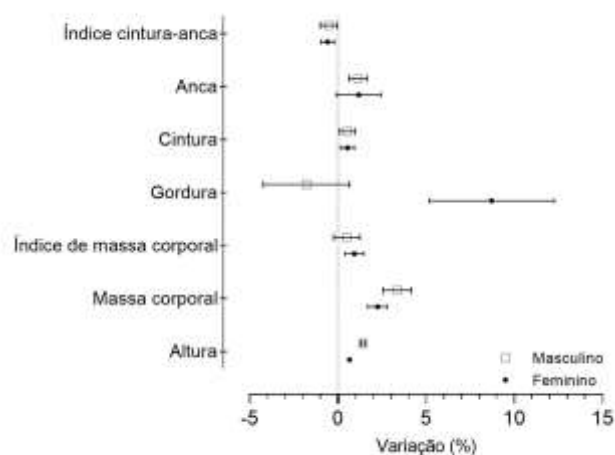
**Tabela 3 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis antropométricas dos alunos do 3.º CEB e do ES**

Variáveis	Pré	Pós	95% IC da diferença [superior, inferior]	Valor de <i>p</i>
<i>3.º CEB</i>				
Altura (m)	1.62 $\pm$ 0.08	1.63 $\pm$ 0.08	[1.78, 1.49]	<0.001**
Massa corporal (kg)	53.7 $\pm$ 11.87	55.35 $\pm$ 11.89	[1.62, 1.14]	<0.001**
Índice de massa corporal (kg/m <sup>2</sup> )	20.63 $\pm$ 3.65	20.63 $\pm$ 3.65	[0.21, 0.03]	<0.001**
Gordura corporal (%)	20.93 $\pm$ 8.05	21.41 $\pm$ 8.45	[0.85, 0.10]	0.01**
Cintura (cm)	69.13 $\pm$ 8.09	69.47 $\pm$ 8.12	[0.54, 0.13]	0.002**
Anca (cm)	88.78 $\pm$ 9.40	89.71 $\pm$ 9.10	[1.22, 0.65]	<0.001**
Índice cintura-anca	0.79 $\pm$ 0.05	0.78 $\pm$ 0.05	[0.00, -0.01]	<0.001**
<i>ES</i>				
Altura (m)	1.70 $\pm$ 8.67	1.70 $\pm$ 8.76	[0.70, 0.50]	<0.001**
Massa corporal (kg)	63.38 $\pm$ 12.35	64.10 $\pm$ 12.38	[0.99, 0.44]	<0.001**
Índice de massa corporal (kg/m <sup>2</sup> )	21.93 $\pm$ 3.67	22.03 $\pm$ 3.69	[0.20, 0.00]	0.05*
Gordura corporal (%)	22.3 $\pm$ 9.69	23.19 $\pm$ 9.80	[1.37, 0.34]	0.001**
Cintura (cm)	72.81 $\pm$ 8.52	72.92 $\pm$ 8.76	[0.42, -0.20]	0.47
Anca (cm)	95.62 $\pm$ 7.75	95.95 $\pm$ 7.79	[0.71, -0.06]	0.10
Índice cintura-anca	0.76 $\pm$ 0.06	0.76 $\pm$ 0.07	[0.00, -0.01]	0.44

\* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$ 

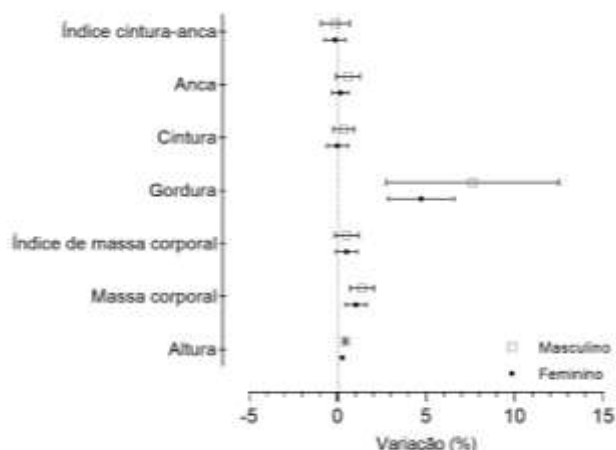
No que se refere ao 3.º CEB, comparando as alterações do momento inicial para o final entre os sexos, verificamos um efeito significativo na altura ( $F = 92.70$ ,  $p < 0.001$ ), na massa corporal ( $F = 6.43$ ,  $p = 0.01$ ), na percentagem de gordura corporal ( $F = 33.59$ ,  $p < 0.001$ ). Contudo, não foram verificados efeitos significativos no IMC ( $F = 1.04$ ,  $p =$

0.31), no perímetro de cintura ( $F = 0.02, p = 0.88$ ), da anca ( $F = 0.09, p = 0.77$ ), no índice de cintura-anca ( $F = 0.008, p = 0.93$ ). Na Figura 3 é perceptível um ganho superior na gordura corporal no sexo feminino e, um ganho superior de massa corporal e de altura no sexo masculino. Podemos ainda perceber que existiu um aumento significativo da altura, da massa corporal e da cintura, e uma diminuição do índice cintura-anca em ambos os sexos. Para além disso, o sexo feminino aumentou significativamente o índice de massa corporal e a percentagem de gordura corporal.



**Figura 4 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis antropométricas no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do 3.º CEB.**

No que se refere ao ES, foi possível verificar interação sexo e alterações antropométricas relativamente à altura dos participantes ( $F = 10.42, p = 0.001$ ), tendo sido superior no sexo masculino (Figura 4). As outras alterações não verificaram qualquer interação relativamente ao sexo (cintura:  $F = 0.65, p = 0.42$ ; anca:  $F = 0.85, p = 0.36$ ; índice cintura-anca:  $F = 0.02, p = 0.90$ ; massa corporal:  $F = 0.71, p = 0.40$ ; índice de massa corporal:  $F = 0.00, p = 0.99$ ; percentagem de gordura corporal:  $F = 0.91, p = 0.34$ ). Podemos ainda verificar na Figura 4 que existe um aumento significativo da gordura corporal, da massa corporal e da altura em ambos os sexos.



**Figura 5 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis antropométricas no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do ES.**

Para comparar os valores de desempenho relativamente à condição física, nomeadamente aptidão aeróbia, velocidade de corrida, força abdominal e dos membros superiores, e flexibilidade, apresentamos na Tabela 4 os valores médios dos momentos de avaliação, a diferença entre os momentos e respetivo intervalo de confiança. Podemos reparar que no 3.º CEB os alunos melhoraram significativamente durante o período de implementação do programa na aptidão aeróbia, na velocidade de corrida e na força dos membros superiores. Já no ES, as melhorias foram verificadas na velocidade de corrida e na força dos membros superiores. Os valores de significância são também apresentados.

**Tabela 4 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis relativas às variáveis de aptidão cardiorrespiratória, força, velocidade e flexibilidade dos alunos do 3.º CEB e do ES**

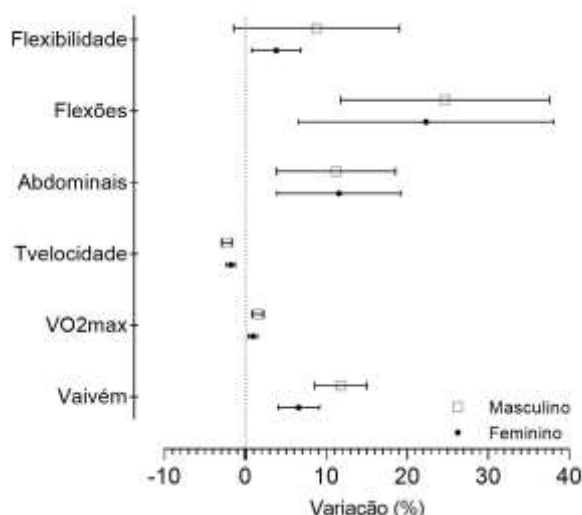
Variáveis	Pré	Pós	95% IC da diferença [superior, inferior]	Valor de <i>p</i>
<i>3.º CEB</i>				
Vaivém (percursos)	47.10 $\pm$ 20.89	50.35 $\pm$ 21.81	[4.01, 2.51]	<0.001**
VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min)	42.40 $\pm$ 5.24	42.85 $\pm$ 5.09	[0.62, 0.27]	<0.001**
Tvelocidade (s)	7.14 $\pm$ 0.77	6.99 $\pm$ 0.78	[-0.12, -0.18]	<0.001**
Abdominais (repetições)	51.64 $\pm$ 24.02	52.63 $\pm$ 23.70	[2.69, -0.71]	0.25

Flexões (repetições)	15.17 ± 9.48	15.95 ± 10.00	[1.43, 0.13]	0.02*
Flexibilidade (cm)	20.76 ± 8.81	21.02 ± 9.04	[0.63, -0.11]	0.17
<i>ES</i>				
Vaivém (percursos)	57.73 ± 24.92	58.79 ± 25.98	[2.35, 0.23]	0.11
VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min)	42.41 ± 4.76	42.28 ± 4.74	[0.13, -0.38]	0.33
Tvelocidade (s)	6.71 ± 0.85	6.61 ± 0.79	[-0.06, -0.15]	<0.001**
Abdominais (repetições)	62.33 ± 22.32	62.97 ± 22.49	[2.51, -1.23]	0.50
Flexões (repetições)	18.10 ± 10.01	19.44 ± 9.88	[2.66, 0.01]	0.05*
Flexibilidade (cm)	23.61 ± 8.63	23.96 ± 8.52	[0.84, -0.13]	0.16

---

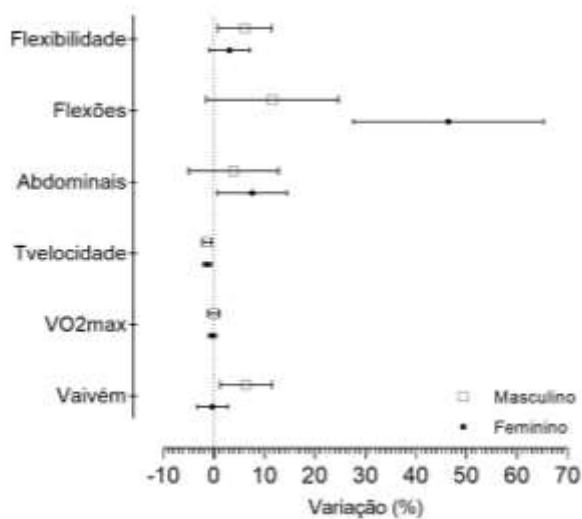
Tvelocidade: tempo no teste de velocidade de corrida; \* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$

Quando comparamos os ganhos conseguidos entre os sexos, verificamos que o número de percursos no teste de vaivém demonstrou interação significativa nos alunos do 3.º CEB ( $F = 11.32$ ,  $p = 0.001$ ), com superiores ganhos para o sexo masculino (Figura 6). As restantes variáveis não demonstraram comportamentos diferentes entre os rapazes e raparigas nestes anos de escolaridade. (VO<sub>2</sub>max:  $F = 0.94$ ,  $p = 0.33$ ; velocidade:  $F = 0.75$ ,  $p = 0.39$ ; abdominais:  $F = 0.09$ ,  $p = 0.77$ ; flexões:  $F = 0.02$ ,  $p = 0.89$ ; flexibilidade:  $F = 0.73$ ,  $p = 0.93$ ). Podemos ainda verificar na Figura 5 que houve uma melhoria significativa em ambos os sexos nas flexões de braços, abdominais, velocidade de corrida, VO<sub>2</sub>max, e nos percursos realizados no teste de vaivém. O sexo feminino demonstrou melhorias no teste de flexibilidade.



**Figura 6 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis relativas à condição física no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do 3.º CEB.**

No que diz respeito ao ES, observamos uma interação significativa entre os momentos de avaliação e o sexo no número de percursos percorridos no teste de vaivém ( $F = 5.57$ ,  $p = 0.02$ ) e no número de flexões de braços ( $F = 12.00$ ,  $p = 0.001$ ), com ganhos superiores nos sexo masculino e no sexo feminino, respetivamente (Figura 6). O VO2max ( $F = 0.06$ ,  $p = 0.81$ ), a velocidade de corrida ( $F = 0.11$ ,  $p = 0.75$ ), o número de abdominais ( $F = 3.11$ ,  $p = 0.08$ ) e a distância alcançada no teste de flexibilidade ( $F = 0.85$ ,  $p = 0.36$ ). Podemos ainda verificar na Figura 7 que o sexo masculino demonstrou ganhos significativos entre os dois (2) momentos na flexibilidade, na velocidade de corrida e nos percursos realizados no teste de vaivém. Já os participantes do sexo feminino demonstraram melhorias significativas nas flexões de braços, nos abdominais e na velocidade de corrida.



**Figura 7 - Variação percentual (pós-pré), média e 95% intervalo de confiança, das variáveis relativas à condição física no sexo masculino e no sexo feminino dos alunos do ES.**

## 4. Discussão

Com a presente investigação, pretendemos verificar a evolução das características antropométricas, da aptidão aeróbia e da aptidão neuromuscular, dos alunos do 3.º CEB e do ES, durante um período letivo de vinte e cinco (25) semanas, procurando perceber de forma indireta o efeito das aulas da disciplina de EF naquelas variáveis. Para além disso, procuramos comparar as modificações conseguidas entre o sexo masculino e o sexo feminino no 3.º CEB e no ES.

Após apresentação dos resultados, considerando o total da amostra, verificam-se alterações significativas, ou seja, um aumento, entre o primeiro e o segundo momento nas variáveis antropométricas com exceção do índice cintura-anca, contudo sabe-se que este indicador tem vindo a demonstrar forte correlação com os fatores de risco cardiovascular. (Ashwell & Hsieh, 2005)

O 3.º CEB em relação ao ES apresenta alterações significativas nos indicadores de composição corporal, sabe-se que os jovens nestas idades encontram-se em crescimento e que na adolescência podem apresentar-se duas fases diferentes de crescimento, a primeira fase que vai desde a segunda infância até se atingir a velocidade máxima de crescimento em altura, chamando-se fase pré-pubertária, e a segunda fase que vai desde o pico de velocidade em altura até ao término do crescimento em altura, chamando-se fase pubertária, assim o salto pré-pubertário é menos intenso e precoce no sexo feminino, ocorrendo aos 13 anos e no sexo masculino o salto pré-pubertário ocorre aos 14 anos de idade. Ao aumento da altura está inerente o aumento da massa corporal (Fragoso & Vieira, 2000).

Os resultados apresentados vão de encontro a um estudo realizado em Portugal por Batista e seus colaboradores (2011) contou com a participação de 22048 jovens, sendo 11373 raparigas e 10675 rapazes, com idades entre os 10 e os 18 anos de idade. Verificou-se que 59,3% das raparigas cumprem os critérios estabelecidos na aptidão cardiorrespiratória; 37,9% na flexibilidade; 81,1% na força abdominal, e 60% na força dos membros superiores e que 63,1% dos rapazes cumprem os requisitos na aptidão cardiorrespiratória; 72% na flexibilidade dos membros inferiores; 83,6% na força abdominal, e 56,4% na força dos membros superiores. Contudo salienta-se que uma diminuição dos valores da aptidão cardiorrespiratória, com a idade, para ambos os sexos.

Segundo Malina e seus colaboradores (2004), crianças mais avançadas no que concerne à maturidade mostram níveis superiores de ApF, sendo que no sexo masculino, as

diferenças são mais sentidas no desempenho de tarefas que exigem potência muscular e capacidade aeróbia.

## **5. Conclusão**

Propôs-se com a presente investigação contribuir para a importância da disciplina de EF em contexto escolar, bem como sensibilizar para uma análise no que se refere o aumento da sua carga horária, aumentando o tempo de aula ou aumentando a carga horária semanal.

É pertinente esta análise, dado que ao oferecer mais tempo de prática de AF regular estamos a contribuir para a promoção e sensibilização de estilos de vida saudáveis, combate ao sedentarismo, exercitar e consolidar os conteúdos programáticos e potenciar a prática desportiva de forma que o nível físico, mental e social esteja em equilíbrio.

Os resultados apresentados da presente investigação são positivos uma vez que se verificam melhorias na ApF dos alunos, um (1) indicador de que a disciplina de EF pode ser uma ferramenta excepcional para a melhoria da saúde e condição física e formar/influenciar os jovens a serem ativos na sua vida adulta.

É pertinente continuar a realizar novos estudos que acompanhem esta linha de investigação, reforçando a importância que a disciplina de EF tem na vida de todos nós.

## 6. Referências Bibliográficas

Ashwell, M., & Hsieh, S. D. (2005). Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *Int J Food Sci Nutr*, 56, 303–307. <https://doi.org/10.1080/09637480500195066>.

Batista, F., Silva, A., Santos, D., Santos, J., Vale, S., Ferreira, J., ... Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Atividade Física*. Lisboa, Portugal: Edição Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice (2013). *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

Currie, C., University of Edinburgh. Child & Adolescent Health Research Unit, Health Behaviour in School-aged Children (Network), & World Health Organization. (2008). *Inequalities in Young People's Health*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Direção Geral da Saúde. (2009). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física: Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa, Portugal: Edição Instituto do Desporto de Portugal, IP.

Fragoso, M. I., & Vieira, M. F. (2000). *Morfologia e Crescimento*. Cruz Quebrada, Lisboa, Portugal: Edição Faculdade de Motricidade Humana.

Franks, B. D., & Howley, E. T. (1989). *Fitness Leader's – Handbook*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. *Potchefstroom, South Africa: ISAK*.

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-or, O. (2004). *Growth, maturation and physical*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102–114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>

## **Webgrafia**

FiTescola. (2017). Retrieved from <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

## **Anexos**

**Anexo 1** – Inventário do material disponível para a prática de Educação Física

# **Inventário do Material do Pavilhão Gimnodesportivo do Externato Cooperativo da Benedita**

**2019**

## Índice:

1. Caracterização das Instalações Desportivas
  - 1.1. Pavilhão Gimnodesportivo
  - 1.2. Polidesportivo Exterior
  - 1.3. Sala de Judo
  - 1.4. Sala de Espelhos / Ginásio
  - 1.5. Jardim
2. Inventário do Material Desportivo
  - 2.1. Desportos Coletivos
    - 2.1.1. Andebol
    - 2.1.2. Basquetebol
    - 2.1.3. Corfebol
    - 2.1.4. Futsal
    - 2.1.5. Basebol
    - 2.1.6. Voleibol
    - 2.1.7. Râguebi
  - 2.2. Desportos de Raquetas
    - 2.2.1. Badminton
    - 2.2.2. Ténis
    - 2.2.3. Ténis de mesa
  - 2.3. Desportos Individuais
    - 2.3.1. Atletismo
    - 2.3.2. Dança
    - 2.3.3. Patinagem
    - 2.3.4. Ginástica
    - 2.3.5. Desportos da natureza
    - 2.3.6. Desportos Tradicionais
    - 2.3.7. Condição Física
  - 2.4. Vestuário Desportivo
  - 2.5. Material de Apoio letivo
  - 2.6. Mobiliário
    - 2.6.1. Sala de Funcionários
    - 2.6.2. Sala Audiovisuais
    - 2.6.3. Sala de professores de Educação Física
    - 2.6.4. Posto Médico
    - 2.6.5. Pavilhão Gimnodesportivo

## 1. Caracterização das Instalações Desportivas

### 1.1. Pavilhão Gimnodesportivo

- Dimensões: 47,60 m x 27,60 m.
- Piso: tacos de madeira
- Cobertura: metal
- Lotação das bancadas: 1000 pessoas
- Iluminação: natural e 36 projectores










#### Marcações existentes:

- 1 Campo de futsal;
- 8 campos de badminton;
- 3 campos de voleibol;
- 1 campo de andebol;
- 4 campos de Basquetebol;
- 1 campo de ténis.

#### Espaços auxiliares:

2 WC; 4 balneários masculinos; 4 balneários femininos; 1 balneário para deficientes; 3 balneários individuais; 1 sala de arrumação de material; 1 sala de funcionários; 1 sala de professores de Educação Física; 1 salas de aula teórica; 1 posto médico; 1 sala de secção de Futsal; 1 lavandaria; 1 sala de Judo; 1 sala/ginásio; 1 oficina.



<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de Conservação</b>	<b>Baixa de material em relação ao ano anterior</b>	<b>Fotografia</b>
Tabela basquetebol fixo Fabrigimno	3	Bom	-	
Tabela basquetebol móvel Fabrigimno	3	Bom	-	

Marcador electrónico	1	Razoável	-	
Quadro de giz	2	Bom	-	
Cortina de correr (central) Fabrigimno	2	Bom	-	
Cortina de correr (linha de fundo)	2	Bom	-	
Baliza de Andebol e Futsal Fabrigimno	2	Bom	-	

## 1.2. Polidesportivo Exterior

- **Dimensões:** 39,70 m x 19,90 m
- **Piso:** Cimento
- **Lotação na Bancada:** 100 pessoas
- **Iluminação:** Natural e 4 postes com 3 holofotes cada.
- **Marcações existentes:** 1 campo de futsal; 1 campo de andebol; 1 campo de ténis; 2 campos de Basquetebol 3x3.







Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Tabelas Fixas	2	Razoável (sem redes)		
Balizas	2	Razoável (sem redes)		

### 1.3. Sala de Judo

- **Dimensões:** 12m x 7.65m.
- **Piso:** Colchões.
- **Cobertura:** Betão.
- **Materiais fixos:** Espaldar.
- **Iluminação:** Natural e 6 lâmpadas.
- **Marcações:** Não tem.
- **Bancadas:** Não tem.



Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Colchões Amarelos	20	Bom A estrear		
Colchões Verdes	18	Mau		

Espaldar	1	Bom		
Placar de cortiça	1	Bom		

## 1.4. Sala de Dança/Ginásio

- **Dimensões:** 15,50m x 8m.
- **Piso:** Azulejos.
- **Cobertura:** Betão.
- **Materiais fixos:** Espaldar, Espelhos e colchões laranjas.
- **Marcações:** Não tem.
- **Bancadas:** Não tem.
- **Iluminação:** Natural e 6 lâmpadas.



## 1.5. Jardim

- **Dimensões:** Aproximadamente 500m<sup>2</sup>.
- **Piso:** Relva.



- **Cobertura:** Não tem.
- **Materiais fixos:** Caixa de Areia.
- **Marcações:** Não tem.
- **Bancadas:** Não tem.
- **Iluminação:** Natural







## 2. Inventário do Material Desportivo

### 2.1. Desportos Coletivos



#### 2.1.1. Andebol

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do Material	Bolas de andebol borracha H3R	9	Razoável		
Sala do Material	Bolas de andebol borracha H2R	3	Razoável		
	Bola de andebol Offizielle Grobe & gewic Pele nº1	1	Razoável		


	Bola de andebol Offizielle Grobe & gewic Pele n°2	2	Razoável		
	Bola de andebol Select Mars Dame & Júnior	8	Bom	4	
	Bola de andebol Soft em espuma	8	Bom	4	
	Bola de Andebol N°1 Branca e Azul FPA	3	Bom		

### 2.1.2 Basquetebol




Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do Material	Bolas de basquetebol Sunny D 3x3 grandes	2	Mau		
	Bolas de basquetebol Sunny D 3x3 pequenas	1	Mau		
	Bolas de basquetebol Molten	9	Mau	2	
	Bolas de Basquetebol Molten oficial FIBA GG7	8	Boa		
	Bolas de Basquetebol GR5 FPA	3	Boa		

Sala de Funcionário	Bolas de Basquetebol Wilson Size 5	2	Boa	
	Bolas de Basquetebol Wilson Size 6	2	Boa	
	Bolas de Basquetebol Wilson Size 7	2	Boa	


### 2.1.3. Corfebol

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Galeria oeste	Cestos corfebol Fabrigimno	4	Bom		

### 2.1.4. Futsal





Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
	Bolas Mikasa FL 450	3	Razoável		
	Bola de Futebol (Diversas)	8	Razoável		
	Mikasa FLL3335-WR (futebol)	2	1Razoável 1 Má	3	

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em	Fotografia
------	----------	------------	-----------------------	----------------------	------------

				relação ao ano anterior	
Sala do funcionário	Tacos de alumínio basebol	2	Razoável		

### 2.1.5. Basebol




### 2.1.6. Voleibol

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do Material	Redes Voleibol	5	Razoável		
	Bolas de voleibol Molten Nylon Wound V58R	11	Razoável		
	Bolas de voleibol Molten Souft Touch V58SL				
	Bolas de voleibol Molten Trainig VSS				
	Bolas de Voleibol Ledra Soft Play PVC	20			

	Postes de Voleibol	8	Bom		
Sala do funcionário	Bolas de voleibol espuma Mikasa Official Size Fivb MG V-2000	1	Razoáveis		






	Bola voleibol Conti Fivb Official N°5 VC-5188-5000	6	Mau		
	Bola voleibol Mikasa High Performance	1	Mau		
	Bola Voleibol Kispta	1	Bom		
	Bola Voleibol Kispta V100	1	Bom		
	Marcadores de voleibol	2	Razoável		
	Marcadores de Pontos Butterfly	1	Bom		
Galeria	Cadeira árbitro voleibol Fabrigimno	2	Bom		

### 2.1.7. Râguebi


Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do material	Bolas de râguebi Evolution	3	Razoável		
	Bolas de râguebi Gilbert Murrayfield IRB Allpurpose ball Size: 4	3	Bom		
	bola de rugby Rhino Vortex	1	Bom		





## 2.2. Desportos de Raquetas

### 2.2.1. Badminton




Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Galeria Oeste	Postes de badminton	14	Bom		
Sala do Material	Redes badminton	7	Bom		
	Raquetas de badminton	36	Novas		
	Volantes de Badminton	15	Razoável		
	Penas de Badminton Competição	101	Razoável		

### 2.2.2. Ténis

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Pav. Gimno	Cadeira árbitro ténis Fabrigimno	1	Bom		

Sala de Material	Raquetes de ténis Unicsport	12	Mau		
Sala de Material	Raquetes de ténis Yamasaki	5	Mau	3	
	Rede Ténis	1	Bom		
Sala do funcionário	Bolas de ténis Trainer Wilson	22	Bom		











### 2.2.3. Ténis de Mesa


Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do funcionário	Raquetes ténis mesa Evolutin	10	Não são utilizadas por falta de mesas		
	Redes ténis mesa	4	Não são utilizadas por falta de mesas		
	Bolas ténis mesa	9	Não são utilizadas por falta de mesas		










## 2.3. Desportos Individuais






### 2.3.1. Atletismo









Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
------	----------	------------	-----------------------	--	------------

Galeria Oeste	Postes de salto em altura Fabrigimno	4	Bom		
Sala de material	Testemunhos	11	Bom		
	Barreiras oficiais	8	Razoável		
	Barreiras de iniciação	15	Bom		
	Bloco de partida Fabrigimno	10	Bom		
	Martelo	5	Razoável		
	Dardo feminino	9	Bom		
	Dardo masculino	5	Bom	1	
	Dardo vortex	3	Mau		
	Disco de Madeira	8	Razoável	1	

Sala de material	Pesos outdoor 6,250 kg	12	Razoável		
	Pesos outdoor 5 kg	6	Razoável		
	Recipientes para magnésio Fabrigimno	2	Bom		

	Fasquias de salto em altura em fibra	4	Boa		
Sala do funcionário	Fasquias de salto em altura em mousse e	2	Boa		
	Roda para abdominais	3	Boa		
	Escada de Agilidade e velocidade 2M – 5 Degraus	3	Boa		
	Escada de Agilidade e velocidade 4M – 10 Degraus FPA	1	Boa		
	Banda Elástica VARIO	2	Boa		
	Power Bag 5Kg	3	Bom		
	Mini Barreiras para treino 15 cm	1	Bom		
	Mini Barreiras para treino 22 cm	1	Bom		

Sala de Funcionários	Mini Barreiras para treino 30 cm	1	Bom		
	Mini Barreiras para treino 40 cm	1	Bom		
	Mini Barreiras para treino FPA 15 cm	10	Bom		
	Mini Barreiras para treino FPA 22 cm	10	Bom		
	Mini Barreiras para treino FPA 40 cm	10	Bom		





	Almofadas de Equilíbrio - Balance Cushion 33 cm	3	Bom		
	Ringues FPA	5	Bom		
	Martelo de Lançamento FPA	1	Bom		
	Disco de Lançamento FPA	1	Bom		
	Bola Medicinal 2 Kg FPA	1	Bom		
	Bola Medicinal 1 Kg FPA	1	Bom		
	Testemunhos em PVC coloridos FPA	6	Bom		
	Bola de lançamento de peso FPA (Iniciação)	1	Bom		




### 2.3.2. Dança



Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala de espelhos / Ginásio	Espelhos	8	Bom	-	
	Aparelhagem	2	Razoável		








### 2.3.4. Ginástica

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em	Fotografia
------	----------	------------	-----------------------	----------------------	------------








				relação ao ano anterior	
Galeria Este	Cavalo com arçõs Fabrigimno	1	Razoável		
	Carro transporte colchões Fabrigimno	1	Razoável		
	Trave olímpica Fabrigimno	1	Mau		
	Bock com arçõs Fabrigimno	1	Mau estado		

	Bock Fabrigimno	1	Bom		
	Trampolim reuther	2	Bom		
	Trampolim sueco	3	Bom		


	Tapetes verdes rolo	3	Mau		
	Colchões desdobráveis Fabrigimno 1x2mx10	2	Bom		

Galeria Este	Colchões ginástica 2x1m (azuis) Fabrigimno	20	Razoáveis	
	Colchões quedas pequenos 3x2m Fabrigimno	5	Mau	
	Plinto 6 caixas Fabrigimno	2	Razoável	
	Plinto 9 caixas Fabrigimno	2	Razoáveis	
	Paralelas	1	Razoável	
	Postes das paralelas assimétricas	2	Mau	
	Cama elástica Eurotramp	1	Bom	




	Argolas	1	Mau	
	Mini-trampolin Dima Fabrigimno	1	Mau	
	Duplo mini-trampolin Eurotramp	1	Razoável	






Sala de material	Fitas de ginástica rítmica	2	Razoáveis		
	Bolas ginástica rítmica	6	Razoável	4d3eww	
	Cordas de ginástica rítmica	9	Bom		
	Cordas de Ginástica 3M FPA	5			
	Cordas de ginástica Domyos	2	1 Bom 1 Mau		
	Massos	8		2	
	Arcos	24	Razoável		



### 2.3.6. Desportos Tradicionais





Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala de material	Andas (par)	10 Andas 5 pares + 1	Razoável		

### 2.3.7. Condição física



Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
	Cordas 2.50 m comprimento	2	Razoáveis		
Sala de Material	Bolas medicinais Medicine Ball Apollo amarelas 5 kg	6	Bom		
	Bolas medicinais Medicine Ball Apollo amarelas 3 kg	3	Bom		

	Bolas medicinais Pretas 1 kg	3	Bom		
	Bolas medicinais Ultra Vermelhas 1 kg	1	Bom		
Sala de espelhos / ginásio	Bicicleta ergometro Horizon Focus 308	2	Razoável		
	Máquina multifunções Horizon Torus 308	1	Bom		
Sala de espelhos / ginásio	Máquina Elíptica Horizon Andes 208	1	Bom		


	Bancos suecos Fabrigimno	3	Bom		
	Cesto do lixo	1	Bom		





	Tapetes laranja	18	Razoável	6	
	Cadeiras (sem braços)	1	Razoável		
	Bola de Ginastica	1	Razoável		
	Halteres pvc domyos 2011	6	Bom		




## 2.4. Vestuário Desportivo


Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do funcionário	Camisolas voleibol Rasán	L – 12	Bom		
	Calções voleibol Rasán	L – 12	Bom		



	Camisolas futsal bordeaux Rasán	M – 10 XL – 2	Bom		
	Calções futsal azul Rasán	M – 0 XL – 0	Bom	M – 4	
	Camisolas futsal brancas Rasán	M – 9 XL – 2	Bom	M – 1	
	Calções futsal azuis com riscas Rasán	M – 8	Bom	XL – 1	
	Casacos de fato de treino Rasán	21	Bom		
	Calças de fato de treino Rasán	20	Bom		





Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
	Camisola de guarda-redes Rasán	M – 1	Razoável		
	Camisola de guarda-redes Rasán	M-1	Razoável		




	Calças de guarda-redes Rasán	S – 2 M – 1	Razoável		
	Camisolas bordeaux Rasán	5	Bom		
	Calções bordeaux Rasán	M – 8 XL – 4	Bom		
	Camisolas brancas Rasán	M- 7 XL- 4 L – 1	Bom		

	Calções brancos Rasán	M-3 XL- 2	Bom		
	Camisolas de arbitro Penalty	L-2	Bom		
	Camisolas de rãguebi	L-5	Razoável		

Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do funcionário	Coletes Desporto Escolar brancos Penalty	L – 5	Bom		



	Coletes Desporto Escolar Vermelhos Penalty	L – 5	Bom		
	Top	Azuis- 2 Vermelhos- 5 Cinzento- 2	Bom		





	Camisola Puma Árbitro Desporto Escolar	Tamanho L- 2	Bom		
	Colete reflector	1	Bom		
	Camisola alças azuis basquetebol Sailleev	10	Bom		
	Calções azuis basquetebol Sailleev	7	Bom	1	


Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Sala do funcionário	Camisola alças vermelhas Compal air	10	Bom A estrear		
	Calções brancos Compal air	11	Bom A estrear		
	Sacos de desporto grande Rasan	2	Razoável		






	Sacos de desporto pequeno Rasan	28	Bom		
	Saco de Desporto Nestum/Rugby Portugal	1	Bom		
	Sacos para as bolas	1	Bom		
	Sacos para as bolas FPA	1	Bom		
	Sacos para as bolas Penalty	1	Bom		
	Coletes vermelhos	7	Bom		
	Coletes azuis	21	Bom	4	
	Coletes Amarelos	31	Bom		
Sala do funcionário	Coletes verdes	15	Bom		
	Cloletes Laranja	20	Bom		
	Cloletes daFPA	30	Bom		




## 2.5. Material de Apoio Lectivo




Sala	Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Galeria este	Rolos de Tela	23	Razoável		
Pavilhão	Bancos suecos Fabrigimno	5		1	

Sala do material	Carros Brancos	4	Bom		
	Pinos pequenos	20	Razoável		
	Pinos médios	5	Bom		
	Pinos grandes	6	Bom		

	Pinos pequenos Várias cores	22	Razoável	7	
--	-----------------------------	----	----------	---	---




	Pinos da Kispta	63	Bom		
	Pins FPA	40	Bom		
	Protecções dos postes de voleibol	2	Bom		
	Cronómetros geonaute Cinzento e Preto	1	Razoavel		
	Cronómetros geonaute Cinzento e Laranja	2	Mau		

	Pedometro	2	Bom		
	Cronómetros Geonaute Vermelho e cinza	3	Bom		
	Bomba de ar	1	Bom		

	Fita métrica 30m	1	Mau	-	
	Fita métrica 20m Azul	1	Bom		
	Megafone 1000 e microfone	1	Inutilizado	-	
Sala do Material	Mini-balizas dobráveis de metal top - master	1	Razoável		


## 2.6 Mobiliário




### 2.6.1. Sala dos funcionários

Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Secretária	1	Bom		
Chaveiros	1	Bom		
Rádio normal	1	Mau		





Petromax	1	Bom		
Cadeira	2	Bom		
Escadote	1	Mau		


Cacifo duplo	1	Bom		
Armário	2	Bom		
Aquecedor a óleo Cata	1	Bom		
Placar de cortiça	1	Razoável		
Telefone	1	Bom		
Arquivadores	5	Bom		
Cestos da roupa	2	1 Bom 1 Mau		

Cestos do lixo	1	Bom		
----------------	---	-----	--	---





Roupeiro	1	Bom		
Mesas	2	Bom		
Banco	1	Bom		




### 2.6.2. Sala Audiovisuais





Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Quadro	1	Bom Novo		
Móvel Tv	1	Mau		
Secretária	1	Bom		
Mesa dos cronómetros	1	Razoável		

Cadeiras (sem braços)	3	Razoável		
Cadeiras (com braços)	7	Razoável		
Cadeira Pretas com braços	13	Bom		
Aquecedor a óleo	1	Mau		
Pódio	1	Bom		



### 2.6.3. Sala de professores de Educação Física




Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Cacifos	6	Bom		
Placar de cortiça grande	1	Bom		
Mesa branca	2	Bom		
Arquivadores	22	Bom		

Mesa grande	1	Bom		
Cadeiras	7	Bom		
Prancheta para folhas FPA	1	Boa		




Armários metálicos	2	Bom		
Estante metálica	1	Bom		
Cabide	0	Bom		
Aquecedor a óleo Cata	1	Bom		

### 2.6.4. Posto médico

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de Conservação</b>	<b>Baixa de material em relação ao ano anterior</b>	<b>Fotografia</b>
Marquesa	1	Razoável		
Maca	1	Bom		
Armário	1	Bom		
Frigorífico	1	Bom		
Espelho grande	1	Bom		
Espelho pequeno	1	Bom		
Balde do lixo	1	Bom		
Pinça	1	Bom		

Saco de água	1	Bom		
Secretária	1	Bom		
Cadeira	0	Bom		

### 2.6.5. Hall de Entrada e Pavilhão

Material	Quantidade	Estado de Conservação	Baixa de material em relação ao ano anterior	Fotografia
Placar de cortiça	1	Bom		
Caixotes do lixo fixos	3	Rasurável		
Caixote do lixo	2	Bom		

**Anexo 2** – Planeamento a longo prazo 3.º CEB, ES e EPCTD

<b>Disciplina:</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano:</b>	<b>7.º</b>
<b>Curso:</b>	<b>3.º Ciclo do Ensino Básico</b>	<b>Ano letivo:</b>	<b>2019-2020</b>

7.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
<b>Basquetebol</b>	Lançamento na passada	Receção; Passe de peito; Passe picado	Posição básica defensiva	Desmarcação; Marcação; Tripla ameaça	<b>Força Membros Sup.</b> (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço <b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais <b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado <b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 8m de corrida em ritmo constante <b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível1 <b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível1	<b>1.º, 2.º e 3.º</b> Alimentação alimentos (C alimentares Alimentação Individual - " Roda dos al
<b>Voleibol</b>	Chamada	Serviço por baixo; Passe alto de frente	Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima			
<b>Futebol</b>	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola; Remate					
<b>Andebol</b>	Executa remate em apoio	Receção parado e em corrida; Passe de ombro	Posição básica defensiva	Desmarcação; Marcação; Após perda de bola assume atitude defensiva		
<b>Atletismo</b>	Corrida de Velocidade (Partida de Pé); Salto em altura (técnica tesoura)	Lançamento da bola (iniciação ao dardo)				
<b>Badminton</b>		Pega Continental; Lob, Clear; Serviço	Deslocamento			
<b>Gin. Aparelhos</b>	Chamada no Reuter; Mini-Trampolim		Salto entre-mãos (Boque); eixo (Boque); engrupado; em extensão (Vela)			
<b>Natação</b>	Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal); Coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio; Desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de pernas e braços com a respiração; Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)			Nada um percurso de 25 m na técnica de crol		
<b>Gin. Solo</b>	Avião; Vela; Cambalhota/Rolamento à frente e atrás; Ponte; Espargata, Cambalhota/Rolamento membros					

Lista de Cor  
<https://www.m/watch?v=>  
[eA](#)

Relatório de Estágio Pedagógico Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita

	inferiores afastados à frente e atrás		
<b>Dança</b>	Realiza os passos base com coordenação e ritmo - Aeróbica ou Hip-Hop	Cria uma coreografia de grupo de 64 tempos com passos base – Aeróbica ou Hip-Hop	
<b>Judo</b>	Quedas: Ushiro-Ukemi; Yoko-Ukemi; Imobilizações: Yoko-shiho-Gatame; Hon-Gesa-Gatame	Realiza luta no chão tentando derrubar e imobilizar o adversário	
<b>Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas</b>	Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde Interpretar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica. Identificar os principais erros alimentares Relacionar um determinado alimento ao respetivo setor da Roda da Alimentação Mediterrânica Subtema 3: Alimentação e escolhas individuais Debater as necessidades nutritivas ao longo da vida. Compor refeições de acordo com os próprios gostos		

<b>Disciplina:</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano:</b>	<b>8.º</b>
<b>Curso:</b>	<b>3.º Ciclo do Ensino Básico</b>	<b>Ano letivo:</b>	<b>2019-2020</b>

8.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
<b>Basquetebol</b>	Lançamento na passada; em apoio	Drible em progressão	Posição básica defensiva; Participa no ressalto defensivo	Desmarcação; Marcação; Tripla ameaça; Dificulta o drible, o passe e o lançamento	<b>Força Membros Sup.</b> (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço <b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais <b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado <b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 8m de corrida em ritmo constante <b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível1 <b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível1	<b>1.º Período</b> - Controlo do Movimento - Musculatura esquelética - Transporte de oxigénio Mecanismo respiratório - Circulação sanguínea Metabolismo - Crescimento Av: Trabalho de grupo "O corpo do João quando corre..." ..... <b>2.º Período</b> - Capacidades motoras Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza; Força Av: Trabalho individual com roteiro "O meu treino..." ..... <b>3.º Período</b> - Educação física e desporto Desporto rendimento Gestão desportiva - Desporto e as suas práticas no futuro (transmissão)
<b>Voleibol</b>		Serviço por cima; Passe alto de frente	Recebe o serviço com as duas mãos por cima	Após receção, posiciona-se corretamente para dar continuidade às ações ofensivas		
<b>Futebol</b>	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola; Remate		Desmarcação; Marcação; Devolve bola após passe e desmarcação de um colega (2X1); Enquadra-se em atitude ofensiva (em posse de bola)			
<b>Andebol</b>	Executa remate em Suspensão	Receção parado e em corrida \ Passe de ombro	Remate em Apoio – situação Ofensiva	Desmarcação \ Marcação \ Após perda de bola assume atitude defensiva		
<b>Atletismo</b>	Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em comprimento		Corrida de Estafetas			
<b>Badminton</b>		Clear; Serviço; Lob	Posição Base; Deslocamento			
<b>Gin. Aparelhos</b>	Trave: Entrada a um pé, Salto a pés juntos, com flexão dos membros inferiores; Avião;Marcha na Ponta dos pés; ½ volta; Saída em salto em extensão com ½ pirueta	Subida em Força, Balanços em apoio, Saída simples à frente e retaguarda, Pino de Ombros (Paralelas)				
<b>Natação</b>	Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal) \ Coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio \ Desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de membros superiores e inferiores com a respiração \ Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)			Nada um percurso de 25 m na técnica de crol		
<b>Gin. Solo</b>	Avião; Vela; Rolamento/Cambalhota à frente e atrás; Ponte; Espargata; Rolamento/Cambalhota membros inferiores afastados afastadas à frente e atrás; Apoio Facial Invertido (Pino) e Roda					

Relatório de Estágio Pedagógico Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita

<b>Dança</b>	Realiza os passos base com coordenação e ritmo - Aeróbica ou Hip-Hop	Cria uma coreografia de grupo de 128 tempos - Aeróbica ou Hip-Hop		em aula prática)
<b>Judo</b>	Imobilizações: Kami-shiho-gatame; Projeções:O-soto-gari; O-goshi de joelhos	Luta de joelhos (Randori) tentando derrubar e imobilizar o adversário		
<b>Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas</b>	<p>Subtema 1: Comportamento sedentário                      Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário.                      Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário, com as alterações do perfil da gordura corporal e com a saúde em geral.                      Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (escola, casa e espaços de lazer).                      Desenvolver estratégias de redução do comportamento sedentário no dia-a-dia (em diferentes zonas escola, nos espaços de lazer e em casa).</p> <p>Subtema 2: Atividade Física e Desportiva                      Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva - 6 horas</p>			

<b>Disciplina:</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano:</b>	<b>9.º</b>
<b>Curso:</b>	<b>3.º Ciclo do Ensino Secundário</b>	<b>Ano letivo:</b>	<b>2019-2020</b>

9.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento				Conditivas Aptidão Física	
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
<b>Basquetebol</b>	Rotação sobre um apoio	Lançamento parado	Oferece e dificulta linha de passe; Participa nos ressaltos ofensivo e defensivo	Tripla ameaça; Dificulta o drible, o passe e o lançamento; Lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa	<b>Força Membros Sup.</b> (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 5 repetições <b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 5 repetições <b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado; 3 Series de 5 repetições <b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 10m de corrida em ritmo constante <b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2 <b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível1	<b>1º, 2º e 3º Período</b>  Educação para o Desporto: Treino \ Leis biológicas do treino  Educação para o Lazer: Exercício Físico \ Exercício Físico e suas práticas \ Repouso –  AV. Trabalho de Grupo c\roteiro
<b>Voleibol</b>		Passes alto de frente; Manchete; Serve por cima	Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima	Após recepção, posiciona-se corretamente para dar continuidade às ações ofensivas		
<b>Futebol</b>	Remate \ Drible		Desmarcação; Marcação; Devolve a bola após passe e desmarcação de colega (2X1); Fecha linhas de passe			
<b>Andebol</b>			Inicia rapidamente o contra ataque;	Finaliza utilizando a técnica mais adequada		
<b>Atletismo</b>	Corrida de barreiras; Salto em altura (iniciação ao Fosburyflop)	Lançamento do peso (técnica de lado)				
<b>Badminton</b>		Serviço curto e comprido; Diferentes tipos de pega				
<b>Gin. Aparelhos</b>			Salto de eixo e entre-mãos (Boque longitudinal e Plinto transversal);	Salto engrupado; Salto carpa; Pirueta		
<b>Natação</b>	Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferencia fases propulsivas e de recuperação; Coordena e combina a inspiração/expiração em situações propulsivas complexas; Salta para a piscina, partindo de			Nada um percurso de 25 m na técnica de costas \ Nada um percurso de 25 m na		

Relatório de Estágio Pedagógico Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita

	posições e apoios variados; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas.	técnica de crol	e/ou nível 2	
<b>Gin. Solo</b>	Rolamento/Cambalhota à frente e à retaguarda com membros inferiores afastados; Pino; Roda			
<b>Dança</b>	Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais	Criar uma coreografia de par de com os passos base		
<b>Judo</b>	Imobilizações: Kami-shiho-gatame; Saídas de Imobilização; Projeções:O-soto-gari; O-goshi de joelhos	Luta de joelhos (Randori) tentando derrubar e imobilizar o adversário		
<b>Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas</b>	Subtema 2: Atividade Física e Desportiva Relacionar a adoção de práticas de AF e desportiva, na infância e na adolescência, com a adoção de um estilo de vida saudável na idade adulta; Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar. Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético. Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar.			

<b>Disciplina:</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano:</b>	<b>10.º</b>
<b>Curso:</b>	<b>Ensino Secundário (Cursos Científico - Humanísticos)</b>	<b>Ano letivo:</b>	<b>2019-2020</b>

10.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
<b>Basquetebol</b>	Ressalto defensivo	Passe e corte	Posição básica ofensiva	Bloqueio direto	<b>Força Membros Sup.</b> (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 5 repetições <b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 5 repetições <b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado; 3 Series de 5 repetições <b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 10m de corrida em ritmo constante <b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2 <b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2	<b>Nutrição</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tu92VCvSUEA">https://www.youtube.com/watch?v=tu92VCvSUEA</a> <b>1.º Período</b> Projeto do trabalho ..... <b>2.º Período</b> Entrega do trabalho ..... <b>3.º Período</b> Apresentação
<b>Voleibol</b>	Deslocamento para o bloco	Remate	Bloco			
<b>Futebol</b>	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola; Remate e Drible		Marcação e desmarcação	Combinações diretas – 2x1		
<b>Andebol</b>	Remate em salto	Bloco	Inicia o contra-ataque	Circulação e Posse de Bola		
<b>Atletismo</b>	Salto em comprimento (técnica de voo na passada)	Lançamento do peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço				
<b>Badminton</b>		Remate; Serviço curto e comprido; Lob; Clear e Drive	Deslocamentos			
<b>Gin. Aparelhos</b>	Avião; Salto de gato; Volta (Trave)	Balanços em apoios de mãos, saída simples à frente ou à retaguarda, pino de ombros, subida de báscula comprida (Paralelas Simétricas)				
<b>Natação</b>	Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos; Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas			Nada um percurso de 25 m na técnica de braços e costas		
<b>Gin. Solo</b>	Apoio facial invertido com rolamento/cambalhota à frente; Roda; Rolamento/Cambalhota saltado/a; Avião em sequência					
<b>Dança</b>	Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais			Criar uma coreografia de par com os passos base		
<b>Judo</b>	Imobilizações: Saídas de Imobilização; Projeções:O-soto-gari; O-goshi			Realiza luta de pé (Randori) tentando derrubar e imobilizar o adversário		

<b>Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas</b>	<p>Subtema 2: Alimentação, nutrição e saúde</p> <p>Construir um plano alimentar diário, de acordo com os princípios da Roda da Alimentação Mediterrânica.</p> <p>Optar, nas suas práticas alimentares quotidianas, por géneros alimentícios de acordo com as necessidades nutricionais individuais.</p> <p>Adotar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica.</p> <p>Avaliar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções.</p> <p>Estimar as doses de alimentos adequadas a diferentes necessidades individuais.</p>
---	---

<b>Disciplina:</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano:</b>	<b>11.º</b>
<b>Curso:</b>	<b>Ensino Secundário (Cursos Científico - Humanísticos)</b>	<b>Ano letivo:</b>	<b>2019-2020</b>

11.º ANO	Capacidades Físicas Coordenativas				Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conhecimentos
	Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento					
	Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas		
<b>Basquetebol</b>	Lançamento na passada	Desmarcação	Posição básica defensiva sem posse de bola	Posição Ofensiva permitindo o ataque em cinco abertos	<b>Força Membros Sup.</b> (ex.1) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 10 repetições <b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 10 repetições <b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições <b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante <b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível 2 e/ou nível 3 <b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível 2 e/ou nível 3	<b>1.º Período</b> Suporte básico de vida ..... <b>2.º Período</b> Exercício físico na vida atual (Trabalho de Grupo "Os efeitos benéficos do exercício regular na saúde") ..... <b>3.º Período</b> Trabalho Individual - "Doping"
<b>Voleibol</b>	Bloco	Serviço por cima; Passe de costas e em suspensão	Receção do serviço para o distribuidor	Sistemas defensivos e de receção em W e meia-lua		
<b>Futebol</b>	Receção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola e Remate		Após receção, enquadra-se ofensivamente	Desmarcação, oferecendo linha de passe		
<b>Andebol</b>	Executa remate em suspensão	Receção parado e em corrida e Remate em queda	Atitude ofensiva com e sem bola	Conta-ataque		
<b>Atletismo</b>	Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em altura (Técnica de Fosbury-Flop)	Lançamento do dardo				
<b>Badminton</b>		Clear; Serviço Curto e comprido; Pega Continental	Deslocamento	Amorti e Remate		
<b>Gin. Aparelhos</b>	Salto entre-mãos; salto com Rolamento (plinto longitudinal); Queda Facial (plinto transversal) Mini-Trampolim e Duplo-Mini Trampolim: Salto engrupado; Salto em extensão			Executa as destrezas gímnicas, conforme as exigências técnicas		
<b>Ginástica de solo</b>	Apoio facial invertido (pino) com rolamento/cambalhota à frente; Roda; Rolamento/cambalhota saltado/a; Rodada; Avião em sequência					
<b>Natação</b>	Executa deslizes ventrais e dorsais; Domina as técnicas alternadas; Coordenando ações simples de membros inferiores e superiores com a respiração; Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)			Nada um percurso de 25 m na técnica de crol, costas e braços		

Relatório de Estágio Pedagógico Instituto Nossa Senhora da Encarnação – Externato Cooperativo da Benedita

<b>Dança</b>	Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais	Cria uma coreografia de par com os passos base		
<b>Judo</b>	Projeções em pé; técnica de varrimento (de-ashi-barai)	Realiza luta em pé tentando derrubar e imobilizar o adversário		
<b>Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas</b>	Subtema 2: Atividade Física e Desportiva Integrar hábitos de AF e desportiva como forma de potenciar um estilo de vida saudável na idade adulta. Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar os níveis de bem-estar. Reconhecer o papel da AF e desportiva na promoção da saúde. Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, sobre a saúde e o bem-estar.			

<b>Disciplina:</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano:</b>	<b>12.º</b>
<b>Curso:</b>	<b>Ensino Secundário (Cursos Científico - Humanísticos)</b>	<b>Ano letivo:</b>	<b>2019-2020</b>

Capacidades Físicas Coordenativas					Capacidades Físicas Condicionais Aptidão Física	Conexões
Coordenação, Orientação, Equilíbrio, Ritmo, Reação, Alteração, Diferenciação, Encadeamento						
Oculo-Pedal	Oculo-manual	Ações Estratégicas Simples	Ações Estratégicas Complexas			
<b>Basquetebol</b>		Executa o Bloqueio Indireto; Aclara	Desmarca-se nos espaços aclarados, em corte ou aclarando		<b>Força Membros Sup.</b> (ex.1) O aluno realiza corretamente as extensões de braço 3 Series de 10 repetições <b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais 3 Series de 10 repetições <b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições <b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante <b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3 <b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3	<b>1.º, 2.º e 3.º Período</b>  Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física Relatório do "ECB FITbook"
<b>Voleibol</b>	Executa Bloco; proteção ao bloco; Em condições favoráveis remata / passa / faz amorti; Protege o ataque do companheiro	Remata após passe do colega; Torna a bola jogável na recepção ao serviço; Executa passe alto de costas; Executa passe colocado para a finalização;	Deslocamentos e posição defensiva básica; Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa do remate	Após o segundo toque posiciona-se de forma a finalizar		
<b>Futebol</b>		Em situação de jogo formal aplica com pertinência todas as ações técnicas e táticas abordadas anteriormente;	Ocupação racional do terreno de jogo			
<b>Andebol</b>		Executa remate com abertura de ângulo (remate de ponta)				
<b>Atletismo</b>	Corrida de Estafetas; Salto em altura (Técnica de Fosburyflop)					
<b>Badminton</b>		Realiza com intencionalidade os batimentos – clear, lob, drive, amortie e remate; Inicia com serviço curto ou comprido, consoante as situações				
<b>Gin. Aparelhos</b>	Salto entre-mãos (Plinto longitudinal); Rolamento à frente (Plinto longitudinal)					
<b>Natação</b>	Nada um percurso de 25m na técnica de bruços, cumprindo as exigências técnicas do estilo ou viragem em causa:					
<b>Gin. Solo</b>	Rodada; Salto de mãos; Flic-flac à retaguarda					
<b>Dança</b>	Apresenta uma coreografia de Dança Criativa					
<b>Judo</b>						

<b>Referencial de Educação para a Saúde – 6 horas</b>	<p>Subtema 2: Atividade Física e Desportiva</p> <p>Integrar hábitos de AF e desportiva como forma de potenciar um estilo de vida saudável na idade adulta.</p> <p>Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar os níveis de bem-estar.</p> <p>Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, sobre a saúde e o bem-estar.</p> <p>Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades, expetativas e motivações.</p> <p>Projetar, no futuro (idade adulta), a manutenção da prática de AF.</p> <p>Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências.</p> <p>Desenvolver planos de melhoria da aptidão física relacionada com a saúde e o rendimento físico - 6 horas</p>
---	--



Disciplina: Educação Física

Ano: 10.º

Curso: Profissionais

Ano letivo: 2019-2020

Módulos		Conteúdos / Objetivos	Carga Horária
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I	<p><b>Basquetebol:</b> Ressalto defensivo; Passe e corte; Posição ofensiva básica; Bloqueio direto.</p> <p><b>Voleibol:</b> Deslocamento para o bloco; Remate; Bloco.</p> <p><b>Futsal:</b> Recepção e controle de bola; Passe; Condução de Bola; Remate e Drible; Marcação e desmarcação; Combinações diretas – 2x1.</p> <p><b>Andebol:</b> Remate em salto; Bloco; Inicia o contra-ataque; Circulação e Posse de Bola.</p>	15
2	GINÁSTICA I	<p><b>Ginástica de Aparelhos:</b> Avião; Salto de gato; Volta (Trave); Balanços em apoios de mãos, saída simples à frente ou à retaguarda, pino de ombros, subida de báscula comprida (Paralelas Simétricas).</p> <p><b>Ginástica de Solo:</b> Apoio facial invertido; Roda; Cambalhota saltada; Avião.</p>	5
3	ATLETISMO / RAQUETAS I	<p><b>Atletismo:</b> Salto em comprimento (técnica de voo na passada); Lançamento do peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço.</p> <p><b>Badminton:</b> Remate; Serviço curto e comprido; Lob; Clear e Drive; Deslocamentos.</p>	5
4	DANÇA I	<p><b>Dança:</b> Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Criar uma coreografia de par de com os passos base.</p>	5
5	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	<p><b>Natação:</b> Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos; Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas. Nada um percurso de 25 m na técnica de bruços e costas.</p>	5
6	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS I	<p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	5
16	APTIDÃO FÍSICA	<p><b>Força Membros Sup.</b> (ex.21) O aluno realiza corretamente as extensões de braço (3 Series de 5 repetições)</p> <p><b>Força Tronco</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais (3 Series de 5 repetições)</p> <p><b>Força Membros Inf.</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente Agachamento alternado (3 Series de 5 repetições)</p> <p><b>Resistência Aeróbia</b> O aluno realiza 10m de corrida em ritmo constante</p> <p><b>Power Training 1</b> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2</p> <p><b>Power Training 2</b> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2</p>	10

Disciplina: Educação Física

Ano: 11.º

Curso: Profissionais

Ano letivo: 2019-20

Módulos		Conteúdos / Objetivos	Carga Horária
7	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	<p><b>Basquetebol:</b> Lançamento na passada; Desmarcação; Posição defensiva básica sem posse de bola; Posição Ofensiva permitindo o ataque em cinco abertos.</p> <p><b>Voleibol:</b> Bloco; Serviço por cima; Passe de costas e em suspensão; Recepção do serviço para o distribuidor; Sistemas defensivos e de recepção em W e meia-lua.</p> <p><b>Futsal:</b> Recepção e controle de bola; Passe; Condução de Bola e Remate; Após recepção, enquadra-se ofensivamente; Desmarcação, oferecendo linha de passe.</p> <p><b>Andebol:</b> Executa remate em suspensão; Recepção parado e em corrida e Remate em queda; Atitude ofensiva com e sem bola; Conta-ataque.</p>	15
8	GINÁSTICA II	<p><b>Ginástica de Aparelhos:</b> Chamada no Reuter; Mini-Trampolim e Duplo-Mini Trampolim; Salto entre-mãos (Boque); Salto de eixo (Boque); Salto engrupado; Salto em extensão (Vela); Executa as destrezas gímnicas, conforme as exigências técnicas.</p> <p><b>Ginástica de Solo:</b> Apoio facial invertido com rolamento à frente; Cambalhota à frente com pernas unidas e estendidas; Flic-flac à retaguarda; Salto de mãos; Rodada.</p>	5
9	ATLETISMO / RAQUETAS II	<p><b>Atletismo:</b> Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em altura (Técnica de Fosbury-Flop); Lançamento do dardo.</p> <p><b>Badminton:</b> Clear; Serviço Curto e comprido; Pega Continental; Deslocamento; Amorti e Remate.</p>	5
10	DANÇA / LUTA II	<p><b>Dança:</b> Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Cria uma coreografia de par de com os passos base.</p> <p><b>Judo:</b> Projeções em pé; técnica de varrimento (de-ashi-barai); Realiza luta em pé tentando derrubar e imobilizar o adversário.</p>	5
11	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS II	<p>4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul>	5
16	APTIDÃO FÍSICA	<p><b>Força Membros:</b> Sup. (ex.1); O aluno realiza corretamente as extensões de braço; 3 Series de 10 repetições</p> <p><b>Força Tronco:</b> (ex.18 e 15); O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais; 3 Series de 10 repetições</p> <p><b>Força Membros Inf.:</b> (ex.20); O aluno realiza corretamente; Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições</p> <p><b>Resistência Aeróbia:</b> O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante</p> <p><b>Power Training 1:</b> O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível3</p> <p><b>Power Training 2:</b> O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível3</p>	10

Disciplina: Educação Física

Ano: 12.º

Curso: Profissionais

Ano letivo: 2019-20

Módulos		Conteúdos / Objetivos	Carga Horária
12	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III	<p><b>Basquetebol:</b> Executa o Bloqueio Indireto; Aclara; Desmarca-se nos espaços aclarados, em corte ou aclarando.</p> <p><b>Voleibol:</b> Executa Bloco; proteção ao bloco; Em condições favoráveis remata / passa / faz amortie; Protege o ataque do companheiro; Remata após passe do colega; Torna a bola jogável na recepção ao serviço; Executa passe alto de costas; Executa passe colocado para a finalização; Deslocamentos e posição defensiva básica; Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa do remate; Após o segundo toque posiciona-se de forma a finalizar.</p> <p><b>Futsal:</b> Em situação de jogo formal aplica com pertinência todas as ações técnicas e táticas abordadas anteriormente; Ocupação racional do terreno de jogo.</p> <p><b>Andebol:</b> Executa remate com abertura de ângulo (remate de ponta).</p>	20
13	GINÁSTICA III	<p><b>Ginástica de Aparelhos:</b> Salto entre-mãos (Plinto longitudinal); Rolamento à frente (Plinto longitudinal).</p> <p><b>Ginástica de Solo:</b> Rodada; Salto de mãos; Flic-flac à retaguarda.</p>	5
14	DANÇA / LUTA III	<p><b>Dança:</b> Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Cria uma coreografia de par de com os passos base.</p> <p><b>Judo:</b> Projeções em pé; técnica de varrimento (de-ashi-barai); Realiza luta em pé tentando derrubar e imobilizar o adversário.</p>	5
15	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS III	<p>6. Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>7. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>– A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>– A violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo;</li> <li>– A corrupção vs verdade desportiva.</li> </ul>	5
16	APTIDÃO FÍSICA	<p><b>Força Membros:</b> Sup. (ex.1) O aluno realiza corretamente as extensões de braço; 3 Series de 10 repetições.</p> <p><b>Força Tronco:</b> (ex.18 e 15) O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais; 3 Series de 10 repetições.</p> <p><b>Força Membros Inf.:</b> (ex.20) O aluno realiza corretamente; Agachamento alternado 3 Series de 10 repetições</p> <p><b>Resistência Aeróbia:</b> O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante.</p> <p><b>Power Training 1:</b> O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível3.</p> <p><b>Power Training 2:</b> O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível3.</p>	10

**Anexo 3** – Critérios específicos de avaliação 2019-2020



# **Externato Cooperativo da Benedita**

## **Educação Física**

### **Critérios Específicos de Avaliação**

**Ano Letivo 2019/20**

#### **GRUPO 620**

- António Miguel Fonseca – Coordenador do Desporto Escolar
- João Simões
- Joel Machado – Diretor de Instalações Desportivas
- José Vinagre – Delegado de Grupo
- Rita Pedrosa
- Dário Catarino
- Filipe Sardinha
- André Luís

**GENERALIDADES**

Os Critérios Específicos de Avaliação da disciplina de Educação Física do Externato Cooperativo da Benedita (ECB), para os diferentes Ciclos, Cursos e Anos de Escolaridade, baseiam-se na descrição de um perfil de aprendizagens específicas constituem-se como referência fundamental para a orientação e organização do trabalho conjunto dos professores e de cada um em particular. Nestes, constam decisões sobre a composição do currículo dos alunos, a seleção de objetivos para cada ano de escolaridade e a organização dos processos de avaliação e seus protocolos.

**MANUAIS ADOTADOS**

Para o ano letivo de 2019/20 não serão adotados manuais escolares.

**1. COMPOSIÇÃO DO CURRÍCULO DOS ALUNOS**

<b>Ensino Básico 3º Ciclo (7º, 8º e 9º Anos)</b>	<b>Categorias</b>
FUTEBOL	<b>A</b>
VOLEIBOL	
BASQUETEBOL	
ANDEBOL	
GINÁSTICA DE SOLO	<b>B</b>
GINÁSTICA DE APARELHOS	
ATLETISMO	<b>C</b>
DANÇA	<b>D</b>
LUTAS	
BADMINTON / TÊNIS	<b>E</b>
NATAÇÃO	
MATÉRIAS ALTERNATIVAS	<b>F</b>
<b>Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos (10º, 11º e 12º Anos)</b>	<b>Categorias</b>
FUTEBOL	

VOLEIBOL	<b>A</b>
BASQUETEBOL	
ANDEBOL	
GINÁSTICA DE SOLO	<b>B</b>
GINÁSTICA DE APARELHOS	
ATLETISMO	
DANÇA	<b>C</b>
LUTAS	
OUTRAS (Raquetas, Natação, Matérias Alternativas)	<b>D</b>

<b>Cursos Profissionais (10º, 11º e 12º Ano)</b>			
<b>Ciclo Formativo</b>	<b>Nº</b>	<b>Módulos</b>	<b>Carga Horária</b>
<b>Primeiro Ano</b>	1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I	15
	2	GINÁSTICA I	5
	3	ATLETISMO / RAQUETAS I	5
	4	DANÇA / LUTA I	5
	5	NATAÇÃO / MATÉRIAS ALTERNATIVAS I	5
	6	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS I	5
	16	APTIDÃO FÍSICA	10
<b>Totais</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>50</b>
<b>Segundo Ano</b>	7	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	15
	8	GINÁSTICA II	5
	9	ATLETISMO / RAQUETAS II	5
	10	DANÇA / LUTA II	5
	11	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS II	5
	16	APTIDÃO FÍSICA	10

<b>Totais</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
<b>Terceiro Ano</b>	12	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III	20
	13	GINÁSTICA III	5
	14	DANÇA / LUTA III	5
	15	CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS III	5
	16	APTIDÃO FÍSICA	10
<b>Totais</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>45</b>
		<b>16</b>	<b>140</b>

## 2. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação na disciplina de Educação Física decorre dos objetivos de ano (Ensino Básico do 3º Ciclo, Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos) ou de Módulo (Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação) que explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas, cabendo ao professor interpretar os resultados da observação, que traduzirão a qualidade das atitudes, conhecimentos e capacidades dos referidos alunos.

Considera-se como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar três grandes áreas de avaliação específicas de Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão de Educação Física:

**ATIVIDADES FÍSICAS** – O aluno revela competências nas matérias selecionadas em conformidade com o referencial para cada ano e/ou curso, normalizadas para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.

**APTIDÃO FÍSICA** – O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Testes de Condição Física) em conformidade com os referenciais para cada idade, normalizados para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.

**CONHECIMENTOS** – O aluno revela os conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, em conformidade para cada ano e/ou curso, tendo como base os manuais escolares adotados pelo Externato Cooperativo da Benedita.

## 2.1. Critérios Gerais de Avaliação

### 2.1.1. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos (10º, 11º e 12º Anos)

Áreas de Avaliação	Peso na Classificação	O que se avalia	Como se avalia	Perfil do Aluno Áreas de Competências
Saber/ Saber Fazer	80%	<p><b>Área das competências motoras (25%):</b> competências reveladas pelo aluno nas matérias selecionadas em conformidade com o referencial para cada ano e/ou curso.</p> <p><b>Empenho (15%):</b> comportamento revelados pelo aluno: joga para a equipa, decide-se, ajuda os colegas, superação, incentiva os colegas e procura superar as dificuldades</p> <p><b>Área da Aptidão Física (25%):</b> posição do aluno relativamente à Zona Saudável de Aptidão Física, em conformidade com os referenciais para cada idade e género.</p> <p><b>Área dos conhecimentos (15%):</b> conhecimentos revelados pelo aluno relativos aos processos de elevação e manutenção da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, em conformidade para cada ano e/ou curso, tendo como base os manuais escolares adotados pelo Externato Cooperativo da Benedita.</p>	<p><b>Área das competências motoras:</b> Avaliação criterial-ações critério (objetivos de nível – escala normalizadas para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.).</p> <p><b>Empenho:</b> Avaliação normativa (observação direta).</p> <p><b>Área da Aptidão Física:</b> Avaliação criterial – testes de condição física - Fitnessgram (referência interquartilica - escala normalizada para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.).</p> <p><b>Área dos conhecimentos:</b> Avaliação normativa (Testes/Projetos/Trabalhos).</p>	<p>Consciência e domínio do corpo</p> <p>Autonomia e desenvolvimento pessoal</p> <p>Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>Pensamento crítico e criativo</p> <p>Linguagens e textos</p> <p>Sensibilidade estética e artística</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p>
Saber Estar	20%	<p><b>Atitude (10%):</b> comportamento revelados pelo aluno: autocrítico, atento, concentrado, acata, razoável, cuidadoso, organizado, compromete-se, organiza e criativo.</p> <p><b>Assiduidade (10%):</b> comportamento revelados pelo aluno: apresentação do material necessário, cumprimento dos horários de aula, assiduidade e pontualidade.</p>	<p><b>Atitude:</b> Avaliação normativa (observação direta).</p> <p><b>Assiduidade:</b> Avaliação criterial (referência interquartilica - escala normalizada para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.).</p>	<p>Informação e comunicação</p> <p>Relacionamento interpessoal</p> <p>Valores: responsabilidade e integridade, cidadania e participação, excelência e exigência e liberdade.</p>

2.1.2. Cursos Profissionais

Áreas de Avaliação	Peso na Classificação	O que se avalia	Como se avalia	Perfil do Aluno Áreas de Competências
Saber/ Saber Fazer	80%	<p><b>Área das competências motoras (40%):</b> competências reveladas pelo aluno nas matérias selecionadas em conformidade com o referencial para cada ano e/ou curso.</p> <p><b>Empenho (30%):</b> comportamento revelados pelo aluno: joga para a equipa, decide-se, ajuda os colegas, superação, incentiva os colegas e procura superar as dificuldades</p> <p><b>Área da Domínio da língua materna (10%):</b> competências reveladas ao nível do domínio da língua portuguesa (comunicação oral e escrita).</p>	<p><b>Área das competências motoras:</b> Avaliação criterial-ações critério (objetivos de nível – escala normalizadas para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.).</p> <p><b>Empenho:</b> Avaliação normativa (observação direta).</p> <p><b>Domínio da língua materna:</b> Avaliação normativa (comunicação oral e escrita).</p>	<p>Consciência e domínio do corpo</p> <p>Autonomia e desenvolvimento pessoal</p> <p>Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>Pensamento crítico e criativo</p> <p>Linguagens e textos</p> <p>Sensibilidade estética e artística</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p>
Saber Estar	20%	<p><b>Atitude (10%):</b> comportamento revelados pelo aluno: autocrítico, atento, concentrado, acata, razoável, cuidadoso, organizado, compromete-se, organiza e criativo.</p> <p><b>Assiduidade (10%):</b> comportamento revelados pelo aluno: apresentação do material necessário, cumprimento dos horários de aula, assiduidade e pontualidade.</p>	<p><b>Atitude:</b> Avaliação normativa (observação direta).</p> <p><b>Assiduidade:</b> Avaliação criterial (referência interquartilica - escala normalizada para a população educativa do Externato Cooperativo da Benedita.).</p>	<p>Informação e comunicação</p> <p>Relacionamento interpessoal</p> <p>Valores: responsabilidade e integridade, cidadania e participação, excelência e exigência e liberdade.</p>

## 2.2. Critérios Específicos de Avaliação

### 2.2.1. Ponderações

#### 2.2.1.1. 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º) e Ensino Secundário – Cursos Científico- Humanísticos (10º, 11º e 12º Anos)

<b>Saber / Saber Fazer 80%</b>				<b>Saber Estar 20%</b>	
Área das Atividades Físicas (Parte 1)		Área da Aptidão física <b>25%</b>	Área dos Conhecimentos <b>15%</b>	Área das Atividades Físicas (Parte 2)	
Competências Motoras <b>25%</b>	Empenho <b>15%</b>			Atitude <b>10%</b>	Assiduidade <b>10%</b>

#### 2.2.1.2. Cursos Profissionais (10º, 11º e 12º Ano)

<b>Saber / Saber Fazer 80%</b>			<b>Saber Estar 20%</b>	
Área das Atividades Físicas (Parte 1)		Domínio da Língua Portuguesa <b>10%</b>	Área das Atividades Físicas (Parte 2)	
Competências Motoras <b>40%</b>	Empenho <b>30%</b>		Atitude <b>10%</b>	Assiduidade <b>10%</b>

## 2.2.2 Atividades Físicas

### 2.2.2.1. Competências Motoras / Matérias

A operacionalidade das presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis: introdução, elementar e avançado.

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria no seguinte: nível introdutório; nível elementar e nível avançado. Essa consideração, naturalmente, cabe ao(s) professores(es).

A cada um dos Níveis será atribuído um valor, do qual é efetuada a normalização da escala de avaliação:

Nível	Pontuação	Descrição
Não Introdutório (NI)	0	O aluno não cumpre os objetivos de I
Parte do Nível Introdutório (PI)	1	O aluno cumpre parte dos objetivos de I
Nível Introdutório (I)	2	O aluno cumpre a maioria dos objetivos de I
Parte do Nível Elementar (PE)	3	O aluno cumpre parte dos objetivos de E
Nível Elementar (E)	4	O aluno cumpre a maioria dos objetivos de E
Parte do Nível Avançado (PA)	5	O aluno cumpre parte dos objetivos de A

Nível Avançado (A)	6	O aluno cumpre a maioria dos objetivos de A
--------------------	---	---

### 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º)

#### **Agrupamento das Matérias para explicação dos presentes critérios:**

- A- Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol
- B- Ginástica de Solo e Aparelhos
- C- Atletismo
- D- Dança e Lutas
- E- Natação e Raquetas
- F- Outras (Matérias Alternativas)

#### **Regras de seleção das Matérias:**

- São seleccionadas as 7 “*melhores matérias*” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).
- São seleccionadas **matérias de 6 categorias**. Obrigatoriamente são consideradas **2 matérias da categoria A e 1 das restantes**.

#### **Referência para o sucesso em Educação Física:**

O aluno nas matérias seleccionadas e de acordo com os critérios das presentes normas, evidencia competências correspondentes aos objetivos de nível e/ou objetivos mínimos (Programa Disciplinar - Anexo 1 e 4). O conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno.

	Pontuação / Nível de Pauta				
	1	2	3	4	5
<b>7º Ano</b>	2	5	7	12	18
<b>8º Ano</b>	3	6	8	13	19
<b>9º Ano</b>	4	7	9	14	20

#### **Perfil de Aprendizagem no fim do 3º Ciclo:**

Matérias		Nível
A	Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol	1 Matéria Parte do Nível Introdutório (PI) e 1 matéria Nível Introdutório (I)
B	Ginástica de solo e aparelhos	1 Matéria Parte do Nível Introdutório (PI)

C	Atletismo	1 Matéria Nível Introdutório (I)
D	Dança e Lutas	1 Matéria Parte do Nível Introdutório (PI)
E	Natação e Raquetas	1 Matéria Parte do Nível Introdutório (PI)
F	Outras (matérias alternativas)	1 Matéria Parte do Nível Introdutório (PI)

### Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos (10º, 11º e 12º Anos)

#### Agrupamento das Matérias para explicação dos presentes critérios:

**A-** Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol

**B-** Ginástica de Solo e Aparelhos e Atletismo

**C-** Dança e Lutas

**D-** Outras (Raquetas, Natação, Matérias Alternativas)

#### Regras de seleção das Matérias:

- São selecionadas as 6 “*melhores matérias*” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação).
- São selecionadas **matérias de 4 categorias**. Obrigatoriamente são consideradas **2 matérias da categoria A e D, e 1 das restantes**.

#### Perfis de Aprendizagem - referência para o sucesso em Educação Física:

O aluno nas matérias selecionadas e de acordo com os critérios das presentes normas, evidencia competências correspondentes aos objetivos de nível e/ou objetivos mínimos (Programa Disciplinar - Anexo 1 e 4). O conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso pode ser diferente de aluno para aluno.

	Pontuação / Nível de Pauta														
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>10º Ano</b>	2	4	6	8	10	11	12	13	14	16	18	20	22	24	26
<b>11º Ano</b>	3	5	7	9	11	12	13	14	16	18	20	22	24	26	28
<b>12º Ano</b>	4	6	8	10	12	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

**Perfil de Aprendizagem no fim do Secundário:**

Matérias		Nível
A	Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol	1 Matéria Parte do Nível Elementar (PE) e 1 matéria Parte Nível Introdutório (PI)
B	Ginástica de solo, aparelhos e atletismo	1 Matéria Nível Introdutório (I)
C	Dança e Lutas	1 Matéria Nível Introdutório (I)
D	Outras (Raquetas, Natação, Matérias Alternativas)	1 Matéria Parte do Nível Elementar (PE) e 1 matéria Parte Nível Introdutório (PI)

**Cursos Profissionais (10º, 11º e 12º Ano)**

**Perfis de Aprendizagem - Referência para o sucesso em Educação Física:**

Módulos	Referência para o sucesso
JDC I	Nível Introdutório num jogo desportivo coletivo
JDC II	Nível Introdutório num jogo desportivo coletivo
JDC III	Nível Elementar num jogo desportivo coletivo
GIMN I	Nível Introdutório na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelhos
GIMN II	Nível Elementar na ginástica de solo e Nível Introdutório noutro aparelho da ginástica de aparelhos
GIMN III	Nível Introdutório na ginástica acrobática
DI I	Nível Introdutório em um desporto individual
DI II	Nível Introdutório em dois desportos individuais
DANÇA / LUTA I	Nível Introdutório de uma dança / Luta
DANÇA / LUTA II	Nível Introdutório de uma dança / Luta
DANÇA / LUTA III	Nível Elementar de uma dança / Luta
Aptidão Física	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (Referência Zona Saudável de Aptidão Física – Tabelas de Referência ECB)

2.2.2.2. Empenho - Perfis de Aprendizagem

Secundário Profissional	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3º Ciclo	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1

Perfil	Excelência	Frequentemente	Por vezes	Raramente	Nunca
Indicadores	Joga para a Equipa Decide-se Ajuda os colegas Superação Incentiva os colegas				

### 2.2.2.3. Atitude/Assiduidade – Perfis de Aprendizagem

Na presente domínio o aluno é avaliado em três sub-áreas (Atitude, Empenho e Assiduidade), selecionando-se um conjunto de referências para o seu sucesso de acordo com as regras adiante expostas.

Secundário Profissional	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3º Ciclo	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Perfil	Excelência			Frequentemente				Por vezes				Raramente				Nunca				
Indicadores Atitude	Autocrítico Atento Concentrado Aceita Razoável Cuidadoso Organizado Compromete-se Criativo																			

Secundário Profissional	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3º Ciclo	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Indicadores Assiduidade	100% Pr.	1 Penalização	2 Penalizações	3 Penalizações	4 Penalizações	5 Penalizações	6 Penalizações	7 Penalizações	8 Penalizações	9 Penalizações	10 Penalizações	11 Penalizações	12 Penalizações	13 Penalizações	14 Penalizações	15 Penalizações	16 Penalizações	17 Penalizações	18 Penalizações	19 Penalizações
	3 Atrasos equivalem a uma penalização. 2 Faltas de material equivalem a uma penalização.																			

### 2.2.3. Conhecimentos – Perfis de Aprendizagem

Na avaliação da Área dos Conhecimentos, o aluno por meio da realização de um teste sumário e/ou projeto revela domínio dos conhecimentos essenciais referentes aos seguintes conteúdos:

Ensino Básico 3º Ciclo (7º, 8º e 9º Anos)		
7º ANO	8º ANO	9º ANO

<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentação e Saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educação física e desporto: Desporto de rendimento e Gestão desportiva             <ul style="list-style-type: none"> <li>Desporto e as suas práticas no futuro</li> <li>Controlo do Movimento</li> <li>Musculatura esquelética</li> </ul> </li> <li>Transporte de oxigénio: Mecanismo respiratório             <ul style="list-style-type: none"> <li>Circulação sanguínea</li> <li>Metabolismo</li> <li>Crescimento</li> </ul> </li> <li>Capacidades motoras: Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Destreza e Força</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treino</li> <li>Leis biológicas de treino</li> <li>Exercício Físico</li> <li>Exercício físico e suas práticas</li> <li>Repouso</li> <li>Capacidades Motoras</li> </ul>
---	--	---

**Perfis de Aprendizagem**

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não conhece e não aplica os fundamentos das matérias abordadas.</li> <li>Revela níveis muito fracos</li> <li>Obtém resultados nos testes de avaliação / trabalhos entre 1-19%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não conhece/aplica mal os fundamentos das matérias abordadas e a sua terminologia específica.</li> <li>Obtém resultados nos testes de avaliação escritos/trabalhos entre 20-49%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhece/aplica razoavelmente os fundamentos das matérias abordadas bem como a sua terminologia específica.</li> <li>Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 50-69%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhece/aplica bem os fundamentos das matérias abordadas e a sua terminologia específica.</li> <li>Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 70-89%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revela níveis de excelência</li> <li>Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos superiores a 90%.</li> </ul>

**Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos (10º, 11º e 12º Anos)**

10º ANO	11º ANO	12º ANO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutrição e Saúde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício Físico na Vida Atual             <ul style="list-style-type: none"> <li>Efeito benéfico do exercício regular na saúde</li> <li>Suporte básico de vida</li> <li>Crio terapia</li> <li>Doping</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Consolidação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física: Aptidão Física e Saúde; Alimentação e Saúde; Lesões Desportivas</li> <li>Exercício Físico na Vida Atual; Efeito benéfico do exercício; regular na saúde; Suporte básico de vida; Crio terapia; Doping</li> </ul>

**Perfis de Aprendizagem**

Nível 1 a 5	Nível 6 a 9	Nível 10 a 13	Nível 14 a 15	Nível 16 a 17	Nível 18 a 20
-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------

<p>Não revela ou Revela níveis muito fracos</p>	<p>- Revela poucos conhecimentos /não aplica os fundamentos das matérias abordadas e a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos/trabalhos entre 6 a 9 valores.</p>	<p>- Conhece/aplica com dificuldades os fundamentos das matérias abordadas bem como a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 10 a 13 valores.</p>	<p>- Conhece/aplica razoavelmente os fundamentos das matérias abordadas bem como a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 10 a 13 valores</p>	<p>- Conhece/aplica bem os fundamentos das matérias abordadas e a sua terminologia específica.</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos entre 14 a 17 valores</p>	<p>- Revela níveis de excelência</p> <p>- Obtém resultados nos testes de avaliação escritos /trabalhos superiores a 18 valores.</p>
---	---	---	---	--	---

Cursos Profissionais (10º, 11º e 12º Ano)	
Módulos	Referência para o sucesso
AT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I	Conteúdos 1, 2 e 3 (Programa Disciplinar - Anexos 5)
AT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE II	Conteúdos 4 e 5 (Programa Disciplinar - Anexos 5)
AT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE III	Conteúdos 6 e 7 (Programa Disciplinar - Anexos 5)

#### 2.2.4. Aptidão Física

O aluno será avaliado em conformidade com “O Protocolo de Realização” (Programa Disciplinar - Anexo 2), tendo como referência as tabelas (Programa Disciplinar - Anexo 3) correspondentes a cada um dos testes de condição física.

Perfil de Aprendizagem para o 3º ciclo e Secundário por teste:

- Atinge a Zona Saudável de Aptidão física nos testes adotados da bateria Fitnessgram;
- Eleva o nível funcional em alguns dos testes aplicados.

Capacidade Condiciona	Teste	Porcentagem
Flexibilidade	Senta e Alcança	10%
Resistência	VV20	50%
Força (Média)	Abdomina	20%
Força (Superior)	Extensões de Braços	10%
Velocidade	40 metros	10%

#### Alunos com dispensa de Aula Prolongada

*Consideram-se abrangidos por estes critérios os alunos que apresentem atestado médico de elevada duração e, cumulativamente, não tenha sido possível ao professor a aplicação dos critérios definidos para a generalidade dos alunos.*

A avaliação das ações técnico-táticas / aptidão física só se realizará quando o professor do(s) aluno(s), depois de analisar o teor do(s) atestado(s) médico(s) considerar viável a sua aplicação integral ou parcial.

Caso não seja possível a avaliação integral deste domínio, a percentagem definida para este nível reverterá, na sua totalidade, para o item de avaliação das intervenções escritas (Conhecimentos), passando este a valer 70%.

Sempre que possa ser aplicada a avaliação parcial deste item, caberá ao professor determinar qual a percentagem da avaliação a aplicar, passando a percentagem restante para o item de avaliação das intervenções orais e/ou escritas.

Considera ainda todo um conjunto de atitudes e de relações inter-individuais que se estabelecem na aula, como sejam a Disciplina, Cooperação, Assiduidade/Pontualidade e Participação/Motivação (30%).

<b>Áreas de Avaliação Específicas da Educação Física</b>	<b>Percentagem</b>
Atividades Físicas	30%
Competências Motoras / Matérias	(--%)
Atitude/Empenho/Assiduidade	(30%)
Aptidão Física	--%
Conhecimentos	70%

### 3. ANEXO – OBJETIVOS DE NÍVEL

**Jogos Desportivos Coletivos** – Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol.

<b>Basquetebol</b>
--------------------

<b>Nível Introdutório</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo do jogo e as principais regras Executa corretamente as principais ações técnicas e táticas individuais:</li> <li>• Posição básica defensiva</li> <li>• Recepção</li> <li>• Passe de peito</li> <li>• Passe picado</li> <li>• Lançamento parado</li> <li>• Lançamento na passada</li> <li>• Drible em progressão</li> <li>• Rotação sobre um apoio</li> <li>• Desmarcação</li> </ul>
<b>Nível Elementar</b>	<p style="text-align: center;">Enquadra –se em atitude básica ofensiva (em posse de bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação de defesa</li> <li>• Liberta-se do defensor para finalizar ou passar</li> <li>• Executa o passe e corte</li> <li>• Repõe o equilíbrio ofensivo</li> </ul> <p style="text-align: center;">Enquadra –se em atitude básica ofensiva (sem posse de bola):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferece linha de passe</li> <li>• Aclara</li> <li>• Participa no ressalto ofensivo</li> </ul> <p style="text-align: center;">Assume atitude defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificulta o drible, o passe e o lançamento</li> <li>• Dificulta a abertura de linha de passe</li> <li>• Participa no ressalto defensivo</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p style="text-align: center;">Na reposição de bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe</li> <li>• Opta pela forma mais rápida de progressão (Drible ou Passe)</li> <li>• Conjuga as suas ações com as dos companheiros na exploração de situações de 3X2 ou 2X1 Ocupa uma posição que permite o ataque em cinco abertos:</li> <li>• Desmarca-se nos espaços aclarados, em corte ou aclarando</li> <li>• Atitude de tripla ameaça</li> <li>• Após passe corta</li> </ul>

<b>Futebol</b>
----------------

<b>Nível Introdutório</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo do jogo e as principais regras</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Executa corretamente as principais ações técnicas e táticas individuais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepção e controle de bola</li> <li>• Remate</li> <li>• Remate de cabeça</li> <li>• Condução de bola</li> <li>• Drible</li> <li>• Finta</li> <li>• Passe</li> <li>• Desmarcação</li> <li>• Marcação</li> </ul>
<b>Nível Elementar</b>	<p style="text-align: center;"><b>Atitude ofensiva com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após recepção enquadra-se ofensivamente</li> <li>• Opta pelo remate, passe ou condução consoante a situação encontrada</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Atitude ofensiva sem bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarca-se oferecendo linhas de passe de rutura ou apoio</li> <li>• Aclara</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Atitude defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marca dificultando a ação ofensiva</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Como guarda-redes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra-se com a bola</li> <li>• Passa a um jogador desmarcado</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p style="text-align: center;"><b>Enquadra-se em atitude ofensiva (em posse de bola):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penetra</li> <li>• Remata em posição vantajosa</li> <li>• Passa conforme a situação (passe rasteiro ou por alto)</li> <li>• Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal</li> <li>• Devolve a bola após passe desmarcação de um companheiro</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Enquadra-se em atitude ofensiva (sem posse de bola):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarca-se oferecendo linha de passe (rutura ou apoio)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Assume atitude defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressiona o jogador com bola</li> <li>• Cumpre o princípio do apoio defensivo</li> <li>• Fecha linhas de passe</li> </ul>

**Voleibol**

<b>Nível Introdutório</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo do jogo e as principais regras</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Executa corretamente as principais ações técnicas individuais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe alto de frente</li> <li>• Manchete</li> <li>• Serviço por baixo</li> </ul>
<b>Nível Elementar</b>	<p style="text-align: center;"><b>Atitude Ofensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serve por cima (tipo ténis)</li> <li>• Após receção, posiciona-se corretamente para dar continuidade às ações ofensivas</li> <li>• Executa passe alto de costas</li> <li>• Após o segundo toque posiciona-se de forma a finalizar</li> <li>• Remata após passe do colega</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Atitude Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima</li> <li>• Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa do remate</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p style="text-align: center;"><b>Atitude Ofensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Executa passe colocado para a finalização</li> <li>• Em condições favoráveis remate/passa/amorti</li> <li>• Protege o ataque do companheiro</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Atitude defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslocamentos e posição básica defensiva</li> <li>• Torna a bola jogável na receção ao serviço</li> <li>• Executa Bloco</li> <li>• Executa proteção ao bloco</li> </ul>

<b>Andebol</b>	
<b>Nível Introdutório</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo do jogo e as principais regras</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Executa corretamente as principais ações técnicas e táticas individuais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Receção parado e em corrida</li> <li>• Passe de ombro</li> <li>• Remate em salto</li> <li>• Posição base defensiva</li> <li>• Drible em progressão</li> <li>• Interceção</li> <li>• Desmarcação</li> <li>• Marcação</li> </ul>

<b>Nível Elementar</b>	<p style="text-align: right;"><b>Atitude Ofensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicia rapidamente o contra ataque</li> <li>• Garante posse de bola (circulação da bola)</li> <li>• Executa remate em apoio</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Atitude Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Após perda de bola assume atitude defensiva</li> <li>• Recupera rápido para o seu meio campo</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Como guarda-redes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra-se com a bola</li> <li>• Passa a um jogador desmarcado (inicia o contra ataque)</li> <li>• Colabora com os companheiros, avisando-os dos movimentos ofensivos dos adversários</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p style="text-align: right;"><b>Atitude Ofensiva com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finaliza, utilizando a técnica mais adequada</li> <li>• Ataca o espaço ou fixa um adversário</li> <li>• Colabora no cruzamento</li> <li>• Desloca o defesa para o bloqueio</li> <li>• Como pivô desenquadra o defesa para finalizar</li> <li>• Executa remate em queda</li> <li>• Executa remate com abertura de ângulo</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Atitude Ofensiva sem bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ataca a defesa (penetrações sucessivas)</li> <li>• Executa bloqueio</li> <li>• Colabora no apoio ofensivo</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Atitude Defensiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora no apoio defensivo</li> <li>• Afasta o portador da bola da frontal da baliza</li> <li>• Interceta as linhas de passe</li> <li>• Executa bloco</li> <li>• Desloca-se lateral, frontalmente e de recuo reduzindo o espaço ofensivo</li> <li>• Efetua a troca defensiva</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Como guarda-redes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra-se com a bola</li> <li>• Passa a um jogador desmarcado (inicia o contra-ataque)</li> <li>• Colabora com os companheiros, avisando-os dos movimentos ofensivos dos adversários</li> </ul>

**Ginástica – Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática.**

<b>Ginástica de solo</b>	
<b>Nível Introdutório</b>	<p style="text-align: center;"><b>Efetua as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento (cambalhota) à frente</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à retaguarda</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à frente com pernas afastadas</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à retaguarda com pernas afastadas</li> <li>• Apoio facial invertido com três apoios</li> <li>• Avião</li> <li>• Ponte</li> <li>• Apoio facial invertido com dois apoios seguidos de Rolamento (cambalhota)</li> </ul>

<b>Nível Elementar</b>	<p style="text-align: center;"><b>Efetua as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento (cambalhota) à retaguarda com passagem por pino</li> <li>• Flic-flac à retaguarda</li> <li>• Salto de mãos</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Efetua em forma de sequência as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolamento (cambalhota) à frente com pernas estendidas, afastadas ou unidas</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à frente saltada</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à retaguarda com pernas unidas e estendidas</li> <li>• Apoio facial invertido com dois apoios seguidos de Rolamento (cambalhota)</li> <li>• Roda</li> <li>• Avião</li> <li>• Posição de flexibilidade (ponte, espargata, rã, etc)</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p style="text-align: center;"><b>Efetua as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roda sem mãos</li> <li>• Pino olímpico</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Efetua em forma de sequência as destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodada</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à retaguarda com passagem por pino</li> <li>• Elementos de ligação</li> <li>• Posição de equilíbrio</li> <li>• Posição de flexibilidade</li> <li>• Posição de força</li> <li>• Salto de mãos</li> <li>• Flic-flac</li> <li>• Mortal engrupado</li> </ul>

<b>Ginástica de Aparelhos</b>	
<b>Nível Introdutório</b>	<p style="text-align: center;"><b>Efetua os elementos gímnicos no plinto/boque, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de eixo (Boque)</li> <li>• Salto entre-mãos (Boque)</li> <li>• Rolamento (cambalhota) à frente (Plinto longitudinal)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Efetua os elementos gímnicos no Minitrampolim, de acordo com as exigências técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão (Vela)</li> <li>• Salto engrupado</li> <li>• Meia pirueta</li> <li>• Pirueta</li> <li>• Salto de carpa</li> </ul>

<b>Nível Elementar</b>	<p style="text-align: center;">Efetua os elementos gímnicos no plinto/boque, de acordo com as exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de eixo (Plinto transversal)</li> <li>• Salto de eixo (Plinto longitudinal)</li> <li>• Salto entre-mãos (Plinto longitudinal)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Efetua os elementos gímnicos no Minitrampolim, de acordo com as exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em extensão (Vela), 2 ou 3 saltos de impulsão c/ saída dorsal</li> <li>• Salto engrupado, 2 ou 3 saltos de impulsão c/ saída dorsal</li> <li>• Pirueta vertical, 2 ou 3 saltos de impulsão c/ saída dorsal</li> <li>• Carpa de pernas afastadas, 2 ou 3 saltos de impulsão c/ saída dorsal</li> <li>• ¾ de mortal à frente engrupado</li> <li>• ¼ de mortal à retaguarda</li> </ul>
	<p style="text-align: center;">Efetua os elementos gímnicas no plinto/boque, de acordo com as exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto entre-mãos (Plinto longitudinal) c/ voo para apoio</li> <li>• Roda (Plinto transversal ou longitudinal)</li> <li>• Passagem por pino (Plinto transversal)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Efetua os elementos gímnicos no Minitrampolim, de acordo com as exigências técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mortal à frente engrupado e encarpado</li> <li>• Barani engrupado (mortal à frente engrupado com meia pirueta)</li> <li>• Mortal engrupado à retaguarda</li> </ul>

**Outras Atividades Físicas Desportivas – Atletismo / Desportos de Raquetas**

<b>Badminton</b>	
<b>Nível Introdutório</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o objetivo do jogo e as principais regras</li> </ul> <p style="text-align: center;">Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante e realiza as principais ações táticas e técnicas individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição Base</li> <li>• Deslocamento</li> <li>• Diferentes tipos de pega</li> <li>• Clear</li> <li>• Lob</li> <li>• Serviço curto e comprido</li> </ul>

<b>Nível Elementar</b>	<p>Em jogo de singulares realiza as principais ações táticas e técnicas individuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviço curto e comprido</li> <li>• Deslocamento</li> <li>• Clear</li> <li>• Lob</li> <li>• Amorti (à direita e à esquerda)</li> <li>• Drive (à direita e à esquerda)</li> <li>• Remate</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p>Em situação de jogo age com intencionalidade, para ganhar ponto ou alcançar vantagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicia com serviço curto ou comprido, consoante as situações</li> <li>• Executa recuperação rápida da posição base</li> <li>• Realiza com intencionalidade os batimentos – clear, lob, drive, amorti e remate</li> </ul>

<b>Atletismo</b>	
<b>Nível Introdutório</b>	<p>Efetua as seguintes tarefas/ações técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade (partida de pé)</li> <li>• Corrida de estafetas</li> <li>• Corrida de barreiras</li> <li>• Salto em comprimento (voo na passada)</li> <li>• Salto em altura (técnica de tesoura)</li> <li>• Lançamento da bola</li> <li>• Lançamento do peso (técnica de lado)</li> </ul>
<b>Nível Elementar</b>	<p>Efetua as seguintes tarefas/disciplinas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade, partida de tacos (40m a 60m)</li> <li>• Corrida de estafetas (4X60m)</li> <li>• Corrida de barreiras com partida de tacos</li> <li>• Salto em comprimento (técnica de voo na passada)</li> <li>• Salto em altura (técnica de FosburyFlop)</li> <li>• Lançamento do peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço</li> <li>• Triplo salto</li> <li>• Lançamento do dardo</li> </ul>
<b>Nível Avançado</b>	<p>Efetua as seguintes tarefas/disciplinas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de velocidade, partida de tacos (100m e 200m)</li> <li>• Corrida de estafetas (4X60m, 4X80m, 4X100m)</li> <li>• Corrida de barreiras (50m e 100m) com partida de tacos</li> <li>• Salto em comprimento (técnica de voo na passada), com corrida de balanço ajustada</li> <li>• Salto em altura (técnica de FosburyFlop)</li> <li>• Lançamento do peso de 3/4 kg, de costas</li> <li>• Triplo salto com corrida de balanço e impulsão na tábua de chamada</li> <li>• Lançamento do dardo</li> <li>• Lançamento do disco</li> <li>• Lançamento do martelo</li> </ul>

## Atividades de Exploração da Natureza – Natação

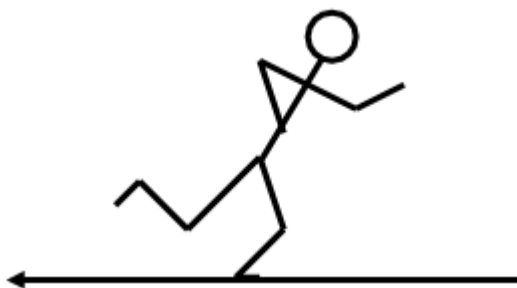
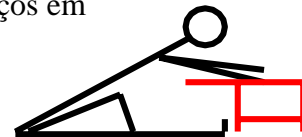
Natação	
Nível Introdutório	<p>Executa corretamente as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio</li> <li>• Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal)</li> <li>• Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade)</li> <li>• Desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de pernas e braços com a respiração</li> <li>• Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados</li> </ul>
Nível Elementar	<p>Executa corretamente as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordena e combina a inspiração/expiração em situações propulsivas complexas</li> <li>• Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos</li> <li>• Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas</li> <li>• Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão</li> </ul>
Nível Avançado	<p>Realiza as seguintes tarefas, cumprindo as exigências técnicas do estilo ou viragem em causa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nada um percurso de 50 m na técnica de crol</li> <li>• Nada um percurso de 50 m na técnica de costas</li> <li>• Nada um percurso de 50 m na técnica de braços</li> <li>• Nada um percurso de 25 m na técnica de mariposa</li> <li>• Nada um percurso de 4X100 m estilos</li> <li>• Inicia as provas ou percursos com partida em salto e utiliza as técnicas de viragem</li> </ul>

## Dança – Danças Sociais, Danças Tradicionais, HipHop e Ginástica Aeróbica

Dança	
Nível Introdutório	<p>Danças Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas / não progressivas (Merengue e Rumba Quadrada): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantém uma postura Natural;</li> <li>- Domina os princípios básicos de condução;</li> <li>- Executa os passos base.</li> </ul> </li> </ul> <p>Danças Tradicionais portuguesas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dança o <b>Regadinho</b>, a <b>Erva-cidreira</b> (simplificada, sem escovinha) e o <b>Sariquité</b> ou outras danças com as características (passo de passeio, passo saltado, passo saltitado e passo corrido), selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança, executando os passos em sincronia com a música.</li> </ul> <p>Aeróbica / HipHop:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza os passos base com coordenação e ritmo, criando uma coreografia de grupo de 64 tempos com passos base</li> </ul>

#### 4. ANEXO – PROTOCOLO DE REALIZAÇÃO (Testes de Condição Física)

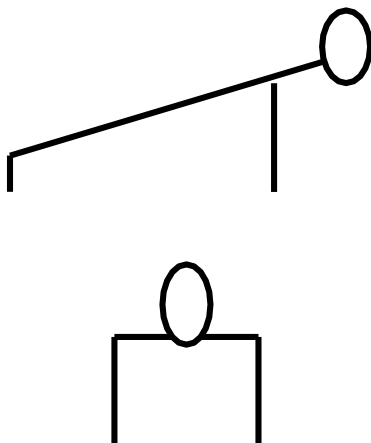
Flexibilidade (Senta e Alcança): O aluno sentado com uma perna fletida e a outra em extensão, executa flexão do tronco à frente com os braços em extensão. O professor com o auxílio da mesa métrica regista o valor correspondente à posição das extremidades dos dedos do aluno.



VV20: O aluno terá de percorrer, durante o máximo tempo possível, em sistema de vaivém, uma distância de 20 metros, a uma velocidade determinada por sinais sonoros



Força (Abdominais): O aluno realiza o maior número de flexões/extensões abdominais possíveis, até ao máximo de 75, ao ritmo de 20 repetições por minuto (ou seja, a cada 3 segundos farás um abdominal)



Força (Extensões de Braços): O aluno realiza extensão/ flexão de braços impulsionado pela cadência do rádio (Fitnessgram Extensões de braços). O aluno é eliminado quando deixar de coordenar a extensão de braços com a cadência exigida, registrando o professor /colega o número de extensões corretas. As extensões de braços são consideradas corretas quando o aluno na flexão se encontra com o corpo empranchado e a formar um angulo recto entre o braço

e antebráço, na extensão é necessário o corpo  
empranchado e os braços completamente em  
extensão.

## 5. ANEXO – CONTEÚDOS (A. Conhecimentos – Cursos Profissionais)

### *O aluno*

**1.** Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

**2.** Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

**3.** Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

**4.** Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

**5.** Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:

- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.

**6.** Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.

**7.** Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;

- A violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
- A corrupção vs verdade desportiva.

### 5.1. Disciplinas:

CPTD - Estudo do Movimento; Desporto; Modalidades Individuais e Coletivas e Práticas de Atividades Físicas e Desportivas.

<i>Saber / Saber Fazer 80%</i>			<i>Saber Estar 20%</i>	
Área das Competências <b>40%</b>	Empenho <b>30%</b>	Domínio da Língua Portuguesa <b>10%</b>	Atitude <b>10%</b>	Assiduidade <b>10%</b>

### 6. ANEXO 4 - Tabela dos Testes de Condição Física

VV20

## AVALIAÇÃO TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA VAI-VEM

12				13				14				15				16				17			
M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F
93	5	20	83	107	5	20	89	110	5	20	88	112	5	20	89	116	5	20	90	120	5	20	98
88	5	19	79	101	5	19	84	103	5	19	83	105	5	19	84	109	5	19	85	113	5	19	92
83	5	18	75	94	5	18	79	96	5	18	78	98	5	18	79	102	5	18	80	105	5	18	86
77	5	17	70	87	5	17	74	89	5	17	73	91	5	17	74	94	5	17	74	97	5	17	80
72	4	16	66	80	4	16	69	82	4	16	68	84	4	16	69	87	4	16	69	89	4	16	74
66	4	15	61	73	4	15	64	75	4	15	63	77	4	15	64	79	4	15	64	81	4	15	67
61	4	14	57	66	4	14	59	68	4	14	58	70	4	14	59	72	4	14	58	73	4	14	61
55	4	13	53	60	4	13	53	61	4	13	53	62	4	13	53	64	4	13	53	65	4	13	55
50	3	12	48	53	3	12	48	54	3	12	48	55	3	12	48	57	3	12	48	57	3	12	49
44	3	11	44	46	3	11	43	47	3	11	43	48	3	11	43	49	3	11	42	49	3	11	43
40	3	10	40	41	3	10	39	42	3	10	39	43	3	10	39	44	3	10	38	44	3	10	38
40	3	9	40	41	3	9	39	42	3	9	39	43	3	9	39	44	3	9	38	44	3	9	38
37	2	8	36	38	2	8	36	40	2	8	36	40	2	8	36	41	2	8	35	40	2	8	35
34	2	7	33	35	2	7	33	38	2	7	33	37	2	7	33	37	2	7	33	37	2	7	32
30	2	6	30	32	2	6	30	36	2	6	30	35	2	6	31	34	2	6	30	33	2	6	29
27	2	5	26	29	2	5	27	34	2	5	27	32	2	5	28	31	2	5	27	29	2	5	26
24	1	4	23	26	1	4	24	31	1	4	24	29	1	4	25	28	1	4	24	26	1	4	23
21	1	3	20	23	1	3	21	29	1	3	21	26	1	3	22	24	1	3	22	22	1	3	20
18	1	2	16	20	1	2	18	27	1	2	18	23	1	2	19	21	1	2	19	19	1	2	17
15	1	1	13	17	1	1	15	25	1	1	15	20	1	1	16	18	1	1	16	15	1	1	14

## AVALIAÇÃO TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA VELOCIDADE

12				13				14				15				16				17			
M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F
5,50	5	20	6,30	5,50	5	20	6,30	5,45	5	20	6,25	5,40	5	20	6,20	5,40	5	20	6,20	5,35	5	20	6,15
5,60	5	19	6,40	5,60	5	19	6,40	5,55	5	19	6,35	5,50	5	19	6,30	5,50	5	19	6,30	5,45	5	19	6,25
5,70	5	18	6,50	5,70	5	18	6,50	5,65	5	18	6,45	5,60	5	18	6,40	5,60	5	18	6,40	5,55	5	18	6,35
5,80	5	17	6,60	5,80	5	17	6,60	5,75	5	17	6,55	5,70	5	17	6,50	5,70	5	17	6,50	5,65	5	17	6,45
5,90	4	16	6,70	5,90	4	16	6,70	5,85	4	16	6,65	5,80	4	16	6,60	5,80	4	16	6,60	5,75	4	16	6,55
6,00	4	15	6,80	6,00	4	15	6,80	5,95	4	15	6,75	5,90	4	15	6,70	5,90	4	15	6,70	5,85	4	15	6,65
6,10	4	14	6,90	6,10	4	14	6,90	6,05	4	14	6,85	6,00	4	14	6,80	6,00	4	14	6,80	5,95	4	14	6,75
6,20	4	13	7,00	6,20	4	13	7,00	6,15	4	13	6,95	6,10	4	13	6,90	6,10	4	13	6,90	6,05	4	13	6,85
6,30	3	12	7,10	6,30	3	12	7,10	6,25	3	12	7,05	6,20	3	12	7,00	6,20	3	12	7,00	6,15	3	12	6,95
6,50	3	11	7,20	6,50	3	11	7,20	6,35	3	11	7,15	6,30	3	11	7,10	6,30	3	11	7,10	6,25	3	11	7,05
6,70	3	10	7,40	6,70	3	10	7,40	6,55	3	10	7,35	6,50	3	10	7,30	6,50	3	10	7,30	6,35	3	10	7,15
6,90	3	9	7,60	6,90	3	9	7,60	6,75	3	9	7,55	6,70	3	9	7,50	6,70	3	9	7,50	6,55	3	9	7,35
7,10	2	8	7,80	7,10	2	8	7,80	6,95	2	8	7,75	6,90	2	8	7,70	6,90	2	8	7,70	6,75	2	8	7,55
7,30	2	7	8,00	7,30	2	7	8,00	7,15	2	7	7,95	7,10	2	7	7,90	7,10	2	7	7,90	6,95	2	7	7,75
7,50	2	6	8,20	7,50	2	6	8,20	7,35	2	6	8,15	7,30	2	6	8,10	7,30	2	6	8,10	7,15	2	6	7,95
7,70	2	5	8,40	7,70	2	5	8,40	7,55	2	5	8,35	7,50	2	5	8,30	7,50	2	5	8,30	7,35	2	5	8,15
7,90	1	4	8,60	7,90	1	4	8,60	7,75	1	4	8,55	7,70	1	4	8,50	7,70	1	4	8,50	7,55	1	4	8,35
8,10	1	3	8,80	8,10	1	3	8,80	7,95	1	3	8,75	7,90	1	3	8,70	7,90	1	3	8,70	7,75	1	3	8,55
8,30	1	2	9,00	8,30	1	2	9,00	8,15	1	2	8,95	8,10	1	2	8,90	8,10	1	2	8,90	7,95	1	2	8,75
8,60	1	1	9,20	5,60	1	1	9,20	8,55	1	1	9,15	8,30	1	1	9,10	8,30	1	1	9,10	8,15	1	1	8,95

Velocidade

**Abdominais**

**AVALIAÇÃO TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA  
ABDOMINAIS**

12				13				14				15				16				17			
M	3°C	Ses	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F
80	5	20	80	80	5	20	80	80	5	20	80	80	5	20	80	80	5	20	80	80	5	20	80
69	5	19	68	70	5	19	68	72	5	19	68	71	5	19	68	71	5	19	68	71	5	19	68
58	5	18	56	60	5	18	56	63	5	18	56	63	5	18	57	63	5	18	57	63	5	18	57
47	5	17	44	50	5	17	44	54	5	17	44	55	5	17	46	55	5	17	46	55	5	17	46
36	4	16	32	40	4	16	32	45	4	16	32	47	4	16	35	47	4	16	35	47	4	16	35
33	4	15	29	36	4	15	29	41	4	15	29	43	4	15	32	43	4	15	32	43	4	15	32
30	4	14	26	33	4	14	26	37	4	14	26	39	4	14	29	39	4	14	29	39	4	14	29
27	4	13	24	30	4	13	24	33	4	13	24	35	4	13	26	35	4	13	26	35	4	13	26
24	3	12	22	27	3	12	22	30	3	12	22	31	3	12	23	31	3	12	23	31	3	12	23
21	3	11	20	24	3	11	20	27	3	11	20	27	3	11	20	27	3	11	20	27	3	11	20
18	3	10	18	21	3	10	18	24	3	10	18	24	3	10	18	24	3	10	18	24	3	10	18
17	3	9	17	20	3	9	17	23	3	9	17	23	3	9	17	23	3	9	17	23	3	9	17
16	2	8	16	19	2	8	16	22	2	8	16	22	2	8	16	22	2	8	16	22	2	8	16
15	2	7	15	18	2	7	15	21	2	7	15	21	2	7	15	21	2	7	15	21	2	7	15
14	2	6	14	17	2	6	14	20	2	6	14	20	2	6	14	20	2	6	14	20	2	6	14
13	2	5	13	16	2	5	13	19	2	5	13	19	2	5	13	19	2	5	13	19	2	5	13
12	1	4	12	15	1	4	12	18	1	4	12	18	1	4	12	18	1	4	12	18	1	4	12
11	1	3	11	14	1	3	11	17	1	3	11	17	1	3	11	17	1	3	11	17	1	3	11
10	1	2	10	13	1	2	10	16	1	2	10	16	1	2	10	16	1	2	10	16	1	2	10
9	1	1	9	12	1	1	9	15	1	1	9	15	1	1	9	15	1	1	9	15	1	1	9

Ativar o \

**Flexão de braços**

**AVALIAÇÃO TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA  
FLEXÕES**

12				13				14				15				16				17			
M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F
20	5	20	15	25	5	20	15	30	5	20	25	35	5	20	25	35	5	20	25	35	5	20	25
19	5	19	14	24	5	19	14	28	5	19	23	33	5	19	23	33	5	19	23	33	5	19	23
18	5	18	13	22	5	18	13	27	5	18	21	31	5	18	21	32	5	18	21	32	5	18	21
17	5	17	13	21	5	17	13	25	5	17	19	29	5	17	19	30	5	17	19	30	5	17	19
16	4	16	12	20	4	16	12	24	4	16	17	27	4	16	17	28	4	16	17	28	4	16	17
15	4	15	11	19	4	15	11	22	4	15	15	26	4	15	15	27	4	15	15	27	4	15	15
14	4	14	10	17	4	14	10	20	4	14	13	24	4	14	13	25	4	14	13	25	4	14	13
13	4	13	9	16	4	13	9	19	4	13	10	22	4	13	10	23	4	13	10	23	4	13	10
12	3	12	9	15	3	12	9	17	3	12	9	20	3	12	9	21	3	12	9	21	3	12	9
11	3	11	8	13	3	11	8	16	3	11	8	18	3	11	8	20	3	11	8	20	3	11	8
10	3	10	7	12	3	10	7	14	3	10	7	16	3	10	7	18	3	10	7	18	3	10	7
9	3	9	6	11	3	9	6	13	3	9	6	14	3	9	6	16	3	9	6	16	3	9	6
8	2	8	6	10	2	8	6	11	2	8	6	13	2	8	6	14	2	8	6	14	2	8	6
7	2	7	5	8	2	7	5	10	2	7	5	11	2	7	5	13	2	7	5	13	2	7	5
6	2	6	4	7	2	6	4	8	2	6	4	10	2	6	4	11	2	6	4	11	2	6	4
5	2	5	4	6	2	5	4	7	2	5	4	8	2	5	4	9	2	5	4	9	2	5	4
4	1	4	3	5	1	4	3	6	1	4	3	6	1	4	3	7	1	4	3	7	1	4	3
3	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	5	1	3	2	5	1	3	2	5	1	3	2
2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1

**Flexibilidade**

**AVALIAÇÃO TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA  
FLEXIBILIDADE**

12				13				14				15				16				17			
M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F	M	3°C	Sec	F
33	5	20	37	33	5	20	37	34	5	20	35	38	5	20	40	35	5	20	40	35	5	20	39
31	5	19	36	31	5	19	36	31	5	19	34	36	5	19	38	34	5	19	39	34	5	19	38
30	5	18	35	30	5	18	35	30	5	18	33	35	5	18	36	33	5	18	38	33	5	18	37
28	5	17	32	28	5	17	32	28	5	17	32	33	5	17	34	32	5	17	35	32	5	17	36
27	4	16	29	27	4	16	29	27	4	16	30	32	4	16	30	31	4	16	32	31	4	16	34
24	4	15	26	24	4	15	26	24	4	15	29	31	4	15	29	30	4	15	30	30	4	15	32
23	4	14	25	23	4	14	25	23	4	14	27	29	4	14	28	28	4	14	29	28	4	14	30
21	4	13	24	21	4	13	24	21	4	13	25	27	4	13	27	27	4	13	28	27	4	13	29
20	3	12	23	20	3	12	23	20	3	12	23	26	3	12	26	24	3	12	26	24	3	12	27
18	3	11	22	18	3	11	22	18	3	11	22	24	3	11	25	23	3	11	25	23	3	11	26
17	3	10	21	17	3	10	21	17	3	10	21	22	3	10	24	21	3	10	24	21	3	10	25
16	3	9	19	16	3	9	19	19	3	9	20	21	3	9	23	20	3	9	23	20	3	9	24
15	2	8	17	15	2	8	17	18	2	8	19	20	2	8	21	18	2	8	22	19	2	8	23
14	2	7	15	14	2	7	15	17	2	7	18	19	2	7	20	17	2	7	21	17	2	7	22
13	2	6	13	13	2	6	13	16	2	6	17	17	2	6	19	15	2	6	19	15	2	6	20
11	2	5	12	11	2	5	12	15	2	5	16	16	2	5	18	13	2	5	18	14	2	5	18
10	1	4	11	10	1	4	11	14	1	4	14	15	1	4	17	11	1	4	16	12	1	4	16
9	1	3	10	9	1	3	10	13	1	3	13	14	1	3	16	10	1	3	15	11	1	3	15
8	1	2	8	8	1	2	8	12	1	2	12	13	1	2	15	9	1	2	14	10	1	2	14
7	1	1	7	7	1	1	7	11	1	1	11	12	1	1	14	8	1	1	13	9	1	1	13

O Delegado de Grupo

José Vinagre

**Anexo 4 – Critérios específicos de avaliação E@D 2019-2020**

**Critérios para ensino à distância**

<b><i>Saber / Saber Fazer 80%</i></b>			<b><i>Saber Estar 20%</i></b>	
<b>Competências Motoras 30%</b>	<b>Empenho 15%</b>	<b>Área dos Conhecimentos 35%</b>	<b>Atitude 10%</b>	<b>Assiduidade 10%</b>
- Realização/ Aplicação do plano de treinos semanal; - Registo de evidências; - Qualidade do produto PowerPoint ou vídeo.		- Elaboração do plano de treinos semanal; - Qualidade do plano de treinos semanal; - Participação e intervenção do aluno na aula.	- Postura na aula.	- Presença na aula.
<b>Aula Autónoma</b>			<b>Aula Síncrona</b>	

Ponderações:

- 2º Período (inclui a avaliação do 1º período) - 80%

3º Período - 20%

Anexo 5 – Documentos de apoio E@D (Aula assíncrona)


**PERIGO**  
**ÁREA DE QUARENTENA**

# QUARENTENA


**PERIGO**  
**ÁREA DE QUARENTENA**









**ABDOMINAIS**
**QUADRÍCETOS**
**GLÚTEOS**
**TRÍCETOS**
**BÍCETOS**
**COSTAS**
**PEITO**

EXERCÍCIOS EM CASA

 <small>SIT-UPS ESTR. ANCLADA</small>	 <small>LUNGE PONTADA</small>	 <small>SQUAT AGACHAMENTO</small>	 <small>DAMIAN PUSH-UPS EXT. BÍCEPS AOSTAS</small>	 <small>CURT UPS ELEV. DE OMBROS</small>	 <small>PULL-UPS P. ESCALADA INCLINADA</small>	 <small>PUSH UPS EXTENSÃO BRAÇOS</small>
 <small>REVERSE CRUNCH ELEV. BACIA</small>	 <small>HIGH KNEE ELEV. JOELHO</small>	 <small>DONKEY KICK GLÚTEO À RETAQUADRADA</small>	 <small>TRICEP DIPS FUNDO</small>	 <small>BICEPETS BÍCEPS LATERAIS</small>	 <small>SCAPULAR BRUSH ELEV. ESCAPULA-AR</small>	 <small>CHEST EXPANSION ABERTURA PEITOS</small>
 <small>BICYCLE CRUNCHES BICICLETA</small>	 <small>SIDE KICK TENTATIVAS LAT</small>	 <small>BRIDGES PONTA INVERSA</small>	 <small>TRICEP EXTENSION EXTENSÃO TRÍCETOS</small>	 <small>BICEP FRANK ROW TRABALHO NA PUNTA</small>	 <small>ADHERERS PUNTO UNIDOS</small>	 <small>CHEST SQUEEZES ABERTA O PEITO</small>
 <small>FLUTTER KICKS CHUTOS ALTERN.</small>	 <small>SLEDGE ALFISTAR</small>	 <small>TUCK JUMP SALTO DE PULO COXA</small>	 <small>TRICEP MEX-UPS LEVANTAR TUMBO</small>	 <small>BODY ROWS ELEV. OMBROS DISTAL</small>	 <small>BARK UPS ELEV. OMBROS COSTAS</small>	 <small>PINE PUSH UPS EXT. BRACOS BACIA ELEV.</small>
 <small>LEG BARRS ELEV. PERNAS</small>	 <small>PLANK JUMP UPS FRANCHA DE PULO</small>	 <small>FEET STEPS SUBIDA DE ANTO</small>	 <small>PLOWERS SÓDIO</small>	 <small>SITTING PULL-UPS ELEV. OMBROS SENTADO</small>	 <small>ALT. BARK/LEG PLANK FRANCHA ALTERN.</small>	 <small>SHOULDER TAPS TOCA NO OMBRO</small>
 <small>ELBOW PLANK FRANCHA</small>	 <small>LUNGE STEP-UPS PUNTO + ELEV. JOELHO</small>	 <small>SIDE LEG BARRS ADUÇÃO COXA</small>	 <small>SIDE CRABS EXTENSÃO LAT.</small>	 <small>PRONED PLANK PUNTO OMBROS À EXT.</small>	 <small>REVERSE ARMS CORRAL DE EXT. BRACOS</small>	 <small>SLAP PUSH UPS EXT. BRACOS OMBROS</small>


**ALONGAMENTOS:**

<u>A7</u>	<u>Q7</u>	<u>G7</u>	<u>T7</u>	<u>B7</u>	<u>C7</u>	<u>P7</u>
<u>A8</u>	<u>Q8</u>	<u>G8</u>	<u>T8</u>	<u>B8</u>	<u>C8</u>	<u>P8</u>

3 SÉRIES

10 A

20 REPETIÇÕES

 <b>AS MINHAS SESSÕES DE TREINO</b>										
NOME: _____ TURMA: _____										
DATA	AQUECIMENTO	EXERCÍCIO (LETRA E Nº) X MÁXIMO DE REPETIÇÕES 20''							SÉRIES	ALONGAMENTOS
EXEMPLO 13-04-2020	3' Corrida contínua 2' Mobilização articular	A1 x 15	Q2 x 20	G6 x 20	T2 x 15	B3 x 15	C3 x 15	P1 x 15	3	5' A7+Q7+G7+ T7+B7+C7+P7

## **Anexo 6 – Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz**

Programa ERASMUS + Desporto, Parceria Colaborativa

(ERASMUS + Sport Programme, Collaborative Partnership)

### **Sport Opens School (SOS)**

Project No. 603266-EP-1-2018-1-IT-SPO-SCP

---

## **Evento: BENEDITA SOS FAIR PLAY**

Comemoração: **Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz**

Data: **27 de março de 2020 | 09h – 13h**

Local: **Parque de Jogos da Fonte da Senhora**

### **1. Fundamentação**

O Dia Internacional do desporto para o Desenvolvimento e a Paz (IDSDP) é uma celebração anual do poder do desporto para promover mudanças sociais, desenvolvimento comunitário e promover a paz e realiza-se no dia 6 de abril.

Criado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 23 de agosto de 2013, apoiado pelo Comitê Olímpico Internacional desde 6 de abril de 2014.

Esta data comemora a inauguração, em 1896, dos primeiros jogos olímpicos da era moderna, em Atenas (Grécia).

Em 23 de agosto de 2013, a Assembleia Geral das Nações Unidas, na Resolução 67/296, decide proclamar em 6 de abril como o "Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz". A ONU, com esta comemoração, "convida os Estados, o sistema das Nações Unidas e, em particular, o Gabinete das Nações Unidas para o Desporto para o Desenvolvimento e a Paz, organizações internacionais relevantes e organizações desportivas internacionais, regionais e nacionais, sociedade civil, incluindo organizações não-governamentais, o setor privado e todas as demais partes interessadas relevantes para cooperar, observar e aumentar a conscientização sobre o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz".

### **2. ECB SOS FAIR PLAY**

Em parceria com a JFB e Agrupamento de Escolas da Benedita e em colaboração das turmas de Desporto do ECB, BVB e GNR, tendo como objetivo a participação de todos os Estudantes da Comunidade Educativa da Benedita, o Grupo de EF do ECB pretende implementar o dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz na Benedita no último dia do 2º período escolar. Neste sentido, no presente ano letivo realiza-se no dia 27 de março de 2020 sob o lema – **TODOS DE BRANCO, A COR DA PAZ.**

### 3. Programa

<b>Horário</b>	<b>Descrição da Atividade</b>
09h00m	Receção dos participantes (obrigatoriedade de t-shirt branca)
09h30m	Cerimónia de abertura (escrever ECB SOS FAIR PLAY)
10h	Início dos jogos
12h30m	Conclusão dos jogos
13h	Conclusão da atividade

### 4. Formato | Atividades Propostas



MODALIDADES DESPORTIVAS	ESPAÇO	FORMATO	PROFESSOR RESPONSÁVEL
FUTEBOL	2 CAMPOS 40X20 m	5X5	DÁRIO CATARINO
VOLEIBOL - GIRA VOLEI	4 CAMPOS 4X4 m	2X2	MIGUEL FONSECA
BADMINTON	4 CAMPOS 6X6 m	1X1	FILIPE SARDINHA
AERÓBICA	10X10 m	GRUPO	CARINA SANTOS

RUGBY – TAG RUGBY	1 CAMPO 35x20 m	5X5	RITA PEDROSA
ATLETISMO VELOCIDADE	40 m	4 CORREDORES	JOEL MACHADO
BOCCIA	10X10 m	1X1 EQUIPA OU	JOÃO SIMÕES
JOGOS TRADICIONAIS	20X20 m	VÁRIOS	ANDRÉ LUÍS

## Anexo 7 – Estudo de Turma 12.º I

### Género

	n.º %	
Rapazes	17	85
Raparigas	3	15



### Nacionalidade

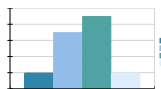
	n.º	%
Portugal	19	95
Brasil	1	5



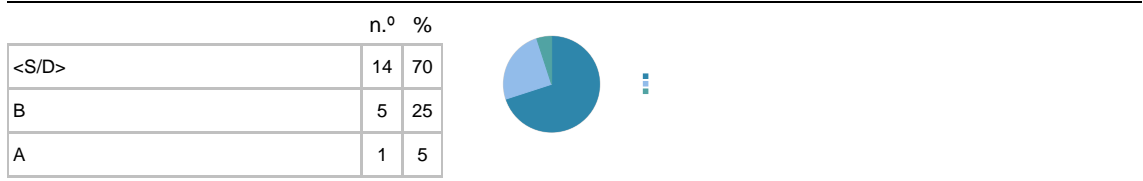
### Idade a 15 de setembro

---

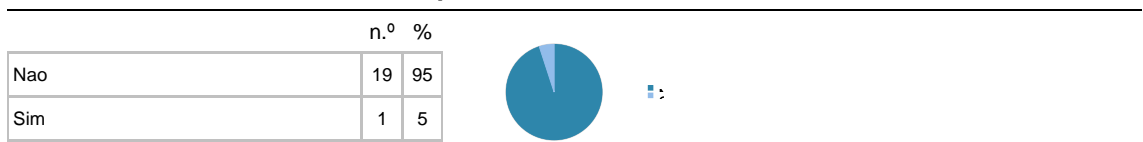
Máximo	19
Moda	18
Média	17,6
Mínimo	16



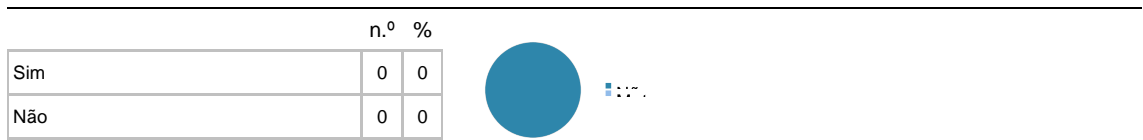
### ASE



### Com necessidades educativas específicas



### Português é a língua materna?



### Com quem vives habitualmente?

---

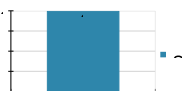
	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Quantas horas costumas dormir por dia?

---

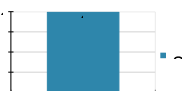
	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Onde costumas tomar o pequeno-almoço?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Tens problemas de saúde?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Tomas alguma medicação habitualmente?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Em que situação aprendes melhor?

---

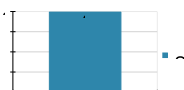
	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Em casa, falas sobre escola/estudo?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Qual a tua disciplina favorita?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Qual a disciplina de que menos gostas?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### O que contribui mais para o insucesso escolar dos alunos?

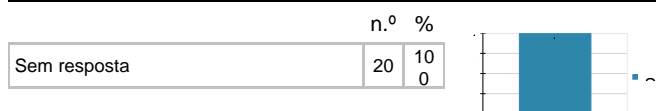
---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



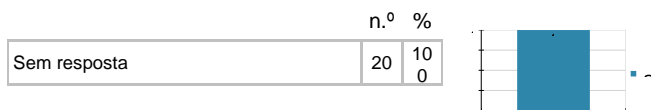
### Consideras-te um aluno...

---



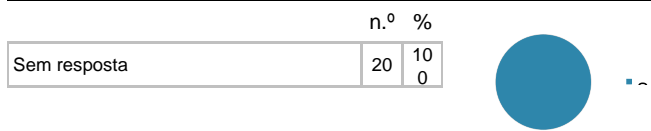
### Até quando pensas estudar?

---



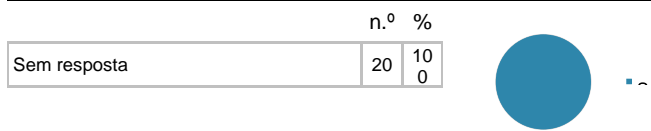
### Gostas de estudar?

---



### O que costumás fazer nos tempos livres?

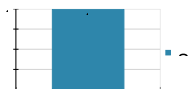
---



### Quando estudas?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Onde costumamos estudar?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Tens ajuda no estudo?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



### Que profissão gostarias de ter?

---

	n.º	%
Sem resposta	20	100



## Nacionalidade do pai

	n.º	%
Portugal	18	90
Brasil	1	5
Angola	1	5



## Formação académica do pai

	n.º	%
Básico (1º ciclo)	5	25
Básico (2º ciclo)	5	25
Básico (3º ciclo)	4	20
Formação Desconhecida	3	15
Outra	2	10
Secundário	1	5



## Situação profissional do pai

	n.º	%
Trabalhador por conta de outrem	12	60
Trabalhador por conta própria como isolado	4	20
Desempregado	2	10
Situação Desconhecida	2	10



## Idade atual do pai

	n.º	%
[46, 48[	1	5
[48, 49[	1	5



### Nacionalidade da mãe

	n.º	%
Portugal	19	95
Brasil	1	5



### Formação académica da mãe

	n.º	%
Básico (3º ciclo)	6	30
Básico (1º ciclo)	4	20
Secundário	4	20
Básico (2º ciclo)	2	10
Formação Desconhecida	2	10
Licenciatura	1	5
Outra	1	5



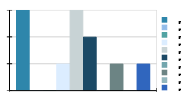
### Situação profissional da mãe

	n.º	%
Trabalhador por conta de outrem	14	70
Trabalhador por conta própria como isolado	2	10
Desempregado	2	10
Situação Desconhecida	2	10



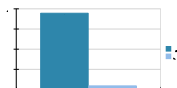
### Idade atual da mãe

	n.º %	
[38, 40[	3	15
[40, 42[	0	0
[42, 44[	0	0
[44, 46[	1	5
[46, 48[	3	15
[48, 50[	2	10
[50, 52[	0	0
[52, 54[	1	5
[54, 56[	0	0
[56, 57[	1	5



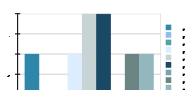
### Encarregado de educação

	n.º %	
Mãe	19	95
Pai	1	5



### Idade atual do EE

	n.º %	
[39, 41[	1	5
[41, 43[	0	0
[43, 45[	0	0
[45, 47[	1	5
[47, 49[	2	10
[49, 51[	2	10
[51, 53[	0	0
[53, 55[	1	5
[55, 57[	1	5



### Nacionalidade do EE

	n.º	%
Portugal	19	95
Brasil	1	5



### Formação académica do EE

	n.º	%
Básico (3º ciclo)	6	30
Secundário	4	20
Básico (1º ciclo)	3	15
Básico (2º ciclo)	3	15
Formação Desconhecida	2	10
Licenciatura	1	5
Outra	1	5



### Situação profissional do EE

	n.º	%
Trabalhador por conta de outrem	14	70
Trabalhador por conta própria como isolado	2	10
Desempregado	2	10
Situação Desconhecida	2	10

