

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento de Escolas do Fundão

Impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade na Composição Corporal, Frequência Cardíaca e Perceção do Esforço

(Entrega Versão Definitiva Após Defesa)

Ana Lúcia Almeida Pinto

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

**Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Coorientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

julho de 2024

Declaração de integridade

Eu, Ana Lúcia Almeida Pinto, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13688 de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 23/07/2024

Ana Lúcia Almeida Pinto

Agradecimentos

Nesta página gostaria de expressar um profundo agradecimento às várias pessoas e entidades que desempenharam um papel fundamental na realização desta conquista, que representa o culminar de uma fase fundamental na minha formação académica e profissional.

Primeiramente, à Universidade da Beira Interior enquanto instituição e a todos os envolventes, desde funcionários a professores e colegas, que partilharam conhecimentos e experiências, tornado este percurso enriquecedor.

À minha orientadora de estágio, Mestre Cristina Cruz, agradeço a sua orientação, constante disponibilidade e notável preocupação em introduzir-me na escola e nas atividades, motivando-me sempre ao longo deste percurso.

Aos meus orientadores científicos, Professor Doutor Aldo Costa e Professor Doutor Júlio Martins, o apoio e a partilha de conhecimentos que foram importantes para o sucesso deste trabalho.

Aos meus colegas de estágio, Diogo Gama e Pedro de Castro, agradeço pela colaboração e apoio mútuo. A capacidade de partilhar ideias e oferecer críticas construtivas foi fundamental para um desenvolvimento conjunto.

À minha família, pelo suporte e incentivo que me proporcionaram durante este ciclo de estudos.

Ao Agrupamento de Escolas do Fundão, que encara a essência de uma verdadeira comunidade. Este agrupamento não só recebe, mas também integra todos os indivíduos que fazem parte da família educativa.

Neste sentido, este trabalho é resultado de um esforço coletivo, por isso, um muito obrigado.

Resumo

O presente relatório visa sintetizar a experiência adquirida ao longo do ano letivo 2023/2024, durante o período de estágio pedagógico realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão.

No capítulo 1 é abordada a intervenção pedagógica, que consistiu no acompanhamento de uma turma de 12^o ano durante os três períodos letivos, bem como a observação de duas turmas lecionadas pelos colegas estagiários, 11^o e 12^o ano. Adicionalmente, a participação como coadjuvante numa turma de 8^o ano e o acompanhamento de aulas no 2^o Ciclo do Ensino Básico.

No âmbito do Desporto Escolar e do grupo DE Comunidade, a experiência incluiu a observação de diversas modalidades, bem como a participação ativa em algumas delas, assumindo a responsabilidade pela elaboração e lecionação das mesmas. Além disto, tive oportunidade de colaborar na organização de outras atividades da comunidade escolar.

No Capítulo 2, o relatório aborda o trabalho de investigação realizado, com objetivo de avaliar o Impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) na Composição Corporal, Frequência Cardíaca e Perceção do Esforço dos participantes, alunos do 12^o ano. Durante 8 sessões distribuídas ao longo de 5 semanas, os participantes foram submetidos a exercícios de HIIT, com medições de peso, percentagem de massa gorda, índice de massa corporal e frequência cardíaca antes e após cada sessão.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Agrupamento de Escolas do Fundão; Educação Física; Desporto Escolar; Treino Intervalado de Alta Intensidade

Abstract

The present report aims to synthesize the experience gained throughout the academic year 2023/2024, during the pedagogical internship period carried out at the Agrupamento de Escolas do Fundão.

In Chapter 1, the pedagogical intervention is addressed, which consisted of accompanying a 12th-grade class during the three academic terms, as well as observing two classes taught by fellow interns, 11th and 12th grade. Additionally, there was participation as an assistant in an 8th-grade class and the observation of classes in the 2nd Cycle of Basic Education.

Within the scope of School Sports and the Community DE group, the experience included the observation of various sports modalities, as well as active participation in some of them, assuming responsibility for their elaboration and teaching. Additionally, there was the opportunity to collaborate in organizing other activities within the school community.

In Chapter 2, the report addresses the research work conducted, with the objective of evaluating the Impact of High-Intensity Interval Training (HIIT) on the Body Composition, Heart Rate, and Perception of Effort of the participants, 12th-grade students. Over 8 sessions spread across 5 weeks, participants underwent HIIT exercises, with measurements of weight, percentage of body fat, body mass index, and heart rate taken before and after each session.

Keywords

Pedagogical Internship; Agrupamento de Escolas do Fundão; Physical Education; School Sports; High-Intensity Interval Training

Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola – Agrupamento de Escolas do Fundão.....	3
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário.....	5
3. Intervenção.....	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	7
3.1.1.1. Princípios Base	7
3.1.1.2. Planeamento.....	8
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	8
3.1.1.4. Avaliação.....	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	10
3.1.2.1. Princípios Base	10
3.1.2.2. Planeamento.....	11
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	16
3.1.2.4. Avaliação.....	16
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	17
3.2.1. Desporto Escolar	17
3.2.2. Intervenção na Escola.....	18
3.2.3. Direção de Turma	20
3.2.4. Integração com o Meio	21
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional	21
4. Reflexão Final	24
5. Referências.....	26
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	28
1. Introdução.....	28

2. Metodologia	30
2.1. Participantes.....	30
2.2. Procedimentos	30
2.3. Análise e Tratamento de Dados	31
3.Resultados	32
4.Discussão	38
5.Conclusão.....	40
6.Referências	41
Anexos	43

Lista de Figuras

Figura 1. Vista aérea da escola	3
Figura 2. Mapa do concelho e localização das escolas do Agrupamento	3

Lista de Gráficos

Gráfico 1- Variação do Peso de cada aluno	32
Gráfico 2- Variação da MG de cada aluno	33
Gráfico 3- Variação do IMC de cada aluno	34
Gráfico 4- FC em treinos com diferentes durações	35
Gráfico 5- Percepção do Esforço em treinos com diferentes durações	36

Lista de Tabelas

Tabela 1- Plano Anual 12º CT114

Lista de Acrónimos

(AEF) Agrupamento de Escolas do Fundão

(BPM) Batimentos Por Minuto

(CCPFC) Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua

(DE) Desporto Escolar

(DT) Diretor de Turma

(EE) Encarregado de Educação

(FC) Frequência Cardíaca

(GEP) Grupo de Educação Física

(HIIT) High-Intensity Interval Training

(IMC) Índice de Massa Corporal

(MEC) Modelo de Estrutura de Conhecimento

(%MG) Percentagem de Massa Gorda

(PA) Plano Anual

(PES) Projeto de Educação para a Saúde

(PNEF) Plano Nacional de Educação Física

(PSE) Escala de Borg

(SPO) Serviço de Psicologia e Orientação

(UBI) Universidade da Beira Interior

(UD) Unidade Didática

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente relatório tem o objetivo de documentar e analisar a minha experiência durante o estágio pedagógico realizado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, durante o ano letivo 2023/24 no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF). Esta experiência representa um marco significativo na minha formação académica, sendo uma componente crucial para a obtenção do grau de Mestre pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI).

No primeiro capítulo, procederei à contextualização da instituição, focando-me na caracterização da escola, do grupo de Educação Física e na minha posição enquanto professora estagiária. Neste contexto, serão apresentados detalhes sobre a estrutura e dinâmica da escola, bem como do grupo de Educação Física. Seguidamente, abordarei a minha intervenção ao longo de todo o estágio, englobando aspetos relacionados com a organização e gestão do ensino e da aprendizagem. Esta análise compreenderá a planificação e execução de atividades, estratégias pedagógicas adotadas e eventuais desafios encontrados.

De acordo com Vargas (2008, como citado em Tardif, 2002, pp. 143-145) o estágio pedagógico configura-se como uma etapa fundamental na transição do estatuto estudante para o profissional, facultando aos estagiários a oportunidade de aplicar teorias previamente aprendidas, em ambientes reais de ensino. O autor argumenta que os professores confrontam desafios consideráveis desde a gestão da aula até à adaptação das complexas dinâmicas escolares, deparando-se com uma variedade de situações que exigem habilidades pedagógicas, capacidade de decisão e sensibilidade para lidar com as necessidades individuais dos alunos. No entanto, é essa experiência prática que coopera na consolidação dos conhecimentos teóricos e prepara para desafios e responsabilidades futuras.

Ao longo do estágio fui inserida num ambiente desafiador e dinâmico, onde tive a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso em situações práticas de ensino. A escolha do Agrupamento de Escolas do Fundão como local de estágio proporcionou-me uma experiência diversificada, permitindo-me interagir com alunos e profissionais de diferentes níveis de ensino.

Durante este período, a minha intervenção foi direcionada à lecionação de uma turma de 12º ano, bem como a observação de duas turmas do Ensino Secundário. Adicionalmente, participei como coadjuvante numa turma de 8º ano e acompanhei aulas do 2º Ciclo do Ensino Básico. Através desta experiência, pude perceber a variedade de metodologias que caracterizam os diferentes níveis de ensino.

A gestão de aula revelou-se uma tarefa multifacetada, exigindo não apenas a transmissão eficaz de conteúdo, mas também a habilidade de cativar e manter os alunos motivados durante a prática pedagógica. A necessidade de equilibrar autoridade com empatia, promovendo um ambiente propício à aprendizagem, foi também uma constante reflexão durante este período.

Neste processo evolutivo, Gore & Zeichner (1989, pp. 7-8) sublinham a relevância da reflexão crítica como ferramenta essencial para o crescimento profissional. A análise contínua das práticas pedagógicas, combinada com a orientação de supervisores experientes, contribuiu para o aprimoramento das competências de ensino e para a construção de uma identidade profissional sólida.

A importância da reflexão crítica foi evidente no decorrer do estágio, em que no final de cada aula, juntamente com a minha orientadora e os colegas estagiários, dedicávamo-nos a uma reflexão conjunta. Essa análise contínua, contribuiu para o enriquecimento das minhas competências de ensino, promovendo a construção de uma identidade profissional sólida. Durante essas reflexões pós-aula, tínhamos oportunidade de revisar as estratégias pedagógicas utilizadas, avaliar a sua eficácia e discutir possíveis ajustes para futuras intervenções.

Importa ressaltar que, além das experiências diretamente ligadas ao ensino e à aprendizagem durante o estágio, também tive a oportunidade de aprimorar habilidades essenciais de colaboração e trabalho em equipa. A interação constante com outros profissionais, a partilha de experiências, a discussão de práticas pedagógicas e a receção de feedbacks construtivos foram aspetos enriquecedores dessa colaboração.

Deste modo, acredito que esta experiência não enriqueceu apenas o meu período de estágio, mas também me equipou com as competências necessárias para colaborar de forma eficaz com outros profissionais no futuro, fortalecendo assim o meu papel como professora de Educação Física.

2. Contextualização

2.1. Escola – Agrupamento de Escolas do Fundão

O Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), localizado no centro da cidade do Fundão, distrito de Castelo Branco, foi constituído em junho de 2012, agregando a Escola Secundária com 3º CEB do Fundão e o Agrupamento de Escolas João Franco.



Figura 1. Vista aérea da escola

Atualmente, engloba 13 estabelecimentos de ensino:



- 1) EB Santa Teresinha; EB2/3 João Franco; Escola Secundária do Fundão (espaço sede);
- 2) EB Valverde
- 3) EB Fatela + JI Fatela
- 4) JI (s/ alunos)
- 5) EB Salgueiro
- 6) EB+ JI Capinha
- 7) EB + JI Pero Viseu
- 8) EB Alcaria

Figura 2. Mapa do concelho e localização das escolas do Agrupamento

Na Escola João Franco está, além do 1º e 2º ciclo de escolaridade, o 7º ano (3º ciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo. O 8º e 9º ano de escolaridade (3º ciclo) estão inseridos na Escola Secundária do Fundão, bem como o ensino secundário, ensino artístico, cursos de educação e formação de cursos profissionais.

No domínio da Educação Física, a Escola Secundária do Fundão apresenta uma infraestrutura composta por quatro espaços polidesportivos ao ar livre e um pavilhão desportivo (Francisco José Tavares).

A instituição adota uma estrutura organizacional que abrange diversos departamentos, desde o Pré-Escolar, 1º Ciclo do Ensino Básico até à Educação Especial, abarcando disciplinas específicas como Ciências Experimentais, Ciências Sociais e Humanas, Expressões, Línguas, Matemática e Tecnologias.

A base funcional da escola é sustentada por quatro órgãos estratégicos:

- Concelho Geral;
- Conselho Pedagógico;
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO);
- Direção.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEP) da Escola Básica João Franco e Escola Secundária do Fundão (espaço sede), é constituído por onze professores, além do grupo de estagiários, resultando num total de catorze elementos. Este grupo insere-se no Departamento de Expressões, com os grupos 260 (2º e 3º ciclo) e 620 (Ensino Secundário).

No início de cada ano letivo, o GEP define o mapa de rotação de espaços, para que os professores possam definir as modalidades a abordar no decorrer desse período, em função do Plano da Escola, que se baseia no Plano Nacional de Educação Física (PNEF).

Assim, a prática docente organiza-se entre dois espaços polidesportivos ao ar livre e um pavilhão desportivo, com quatro espaços disponíveis. Além destes, constam mais dois espaços exteriores, contudo não são contabilizados como espaços de rotação.

Identificamos estes espaços como:

- P1- Voleibol
- P2 – Basquetebol
- P3 – Badminton

- P4 – Ginástica
- Ext. 1 – Atletismo
- Ext. 2 – Coberto

No presente ano letivo, as rotações foram as seguintes: (Anexo 2)

- 20 set. até 20 out. (5 semanas)
- 25 out. até 17 nov. (4 semanas)
- 22 nov. até 15 dez. (4 semanas)
- 3 jan. até 26 jan. (4 semanas)
- 31 jan. até 23 fev. (4 semanas)
- 28 fev. até 22 mar. (4 semanas)
- 10 abr. até 10 mai. (5 semanas)
- 15 mai. até 31 mai. (3 semanas)

O GEP assumiu ao longo do ano, um papel ativo na organização de atividades desportivas e competições escolares. Estas iniciativas promovem o espírito desportivo, a competitividade saudável entre os alunos e o senso de pertencimento à comunidade escolar.

2.3. Professor Estagiário

De acordo com Vargas (2008, como citado em Tardif, 2002, pp. 143-145), o estágio representa uma etapa crucial na formação docente, onde o professor estagiário tem a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos. Neste sentido, assume um papel de aprendiz ativo, que se envolve na observação, experiência e reflexão da sua prática pedagógica.

Durante o estágio, este é responsável por planear e lecionar as aulas de acordo com objetivos educacionais, adaptando as estratégias de ensino para responder às necessidades individuais dos alunos (Shulman, 1987, pp. 7-8). Além disto, participa ativamente na avaliação dos alunos, acompanhando o progresso dos mesmos.

O professor estagiário promove um ambiente de aprendizagem inclusivo e colaborativo. Trabalha em colaboração com o professor orientador e outros elementos da comunidade escolar, participando em reuniões pedagógicas e partilhando experiências com outros docentes. Estes princípios estão de acordo com Vygotsky & Cole (1978, p. 131), que enfatizou a importância do contexto social e colaborativo no desenvolvimento humano e da aprendizagem, reconhecendo a importância do diálogo, da troca de experiências e da cooperação durante o processo educacional.

A minha experiência enquanto professora estagiária refletiu muitos dos princípios abordados pelos autores, em relação à formação docente e à prática pedagógica. Durante o estágio, ao orientar uma turma de 12º ano, passei pela vivência prática e ativa dentro da escola, o que me permitiu aplicar conhecimentos previamente adquiridos e refletir sobre a eficácia das práticas pedagógicas que estavam a ser utilizadas, por forma a obter uma melhoria gradual das mesmas.

O planeamento das aulas era feito de acordo com os objetivos educacionais, sendo feita uma adaptação às estratégias de ensino para atender às necessidades individuais dos alunos sempre que fosse preciso. Em algumas modalidades, especialmente nas individuais, alguns alunos enfrentavam dificuldades na execução da técnica, sendo aplicada uma adaptação progressiva ao exercício, ou interrompida a atividade para uma explicação mais detalhada, com o aluno a executar. A avaliação final das modalidades baseava-se no empenho demonstrado pelo aluno ao longo das aulas, assim como as suas habilidades e desempenho.

As observações das aulas do 2º Ciclo e Secundário proporcionaram-me uma visão sobre estratégias eficazes de ensino, que pude incorporar na minha prática, e ajudaram-me a identificar algumas abordagens que talvez não fossem as mais adequadas, estimulando uma reflexão crítica sobre as minhas próprias intervenções.

A prática colaborativa e inclusiva com outros professores, como a participação em reuniões para organização de eventos desportivos e outros assuntos, permitiu-me contactar com este domínio, e por isso, adquirir aprendizagem. Também a orientação da professora Cristina Cruz se pode enquadrar neste setor, em que a troca de experiências e o diálogo cooperativo me incluíam no processo de ensino-aprendizagem e contribuía para o meu desenvolvimento profissional ao longo do estágio.

3. Intervenção

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

A prática letiva organiza-se no Pavilhão Desportivo José Tavares, que se divide em três espaços, onde os professores lecionam modalidades como voleibol, basquetebol e badminton. No quarto espaço, piso inferior, instrui-se a ginástica. Além destes, existem ainda quatro espaços polidesportivos ao ar livre, onde os professores podem abordar modalidades como atletismo, ténis, andebol, futsal, etc.

Em modos gerais a escola encontra-se bem equipada, com recursos materiais essenciais para a prática pedagógica. Cada espaço está organizado para facilitar o acesso e a utilização dos equipamentos, garantindo uma experiência de aprendizagem eficaz e segura para os alunos.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

O 2º Ciclo do Ensino Básico está integrado na Escola João Franco, que pertence ao Agrupamento de Escolas do Fundão. Durante o estágio pedagógico não orientei regularmente nenhuma turma pertencente a este ciclo, no entanto acompanhei-os em algumas aulas e atividades organizadas pelo GEP.

3.1.1.1. Princípios Base

No 2º Ciclo, o ensino da Educação Física visa promover o desenvolvimento integral dos alunos. Segundo as diretrizes do Ministério da Educação (2018), o início do segundo ciclo dá sequência às aprendizagens realizadas no primeiro ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela realização dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física - Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física.

O meu contacto com o 2º ciclo foi estabelecido através da observação de aulas e a própria experiência de leção. Tive a oportunidade de intervir na turma do 6ºA, composta por 13 alunos. Durante este período, as aulas decorriam no espaço P2, destinado ao basquetebol.

Para o 6º ano de escolaridade, os jogos desportivos coletivos, onde se enquadra a subárea do basquetebol, desempenham um papel crucial no desenvolvimento integral dos alunos. No nível de Introdução, o aluno aprende a cooperar com os colegas, respeitar as regras e objetivos do jogo e executar técnicas básicas tanto no jogo quanto em exercícios específicos. Durante estas aulas, desenvolvem habilidades fundamentais como recepção, passe (peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento (na passada e parado) e drible de progressão.

3.1.1.2. Planejamento

O planejamento é a etapa que garante o cumprimento eficaz dos objetivos educacionais. Conforme destacado por Kirk *et al.* (2006, pp. 450-451), um planejamento cuidadoso envolve além da identificação dos objetivos de aprendizagem específicos para cada aula, a seleção de atividades adequadas para atingir esses objetivos, atendendo às características dos alunos e à consideração pelos recursos disponíveis.

De acordo com Gallahue & Ozmun (2005), o desenvolvimento motor é um dos pilares essenciais nesta fase, uma vez que os alunos estão num período em que as habilidades fundamentais são aprimoradas gradualmente e combinadas para fins pertencentes à vida diária. Neste sentido, é fundamental que os professores ao elaborarem os planos de aula, levem em consideração as necessidades dos alunos, envolvendo uma aprendizagem ativa e participativa por todos os constituintes. Além disto, é importante que promovam o desenvolvimento das habilidades cognitivas, sociais e emocionais, através de uma experiência variada de atividades, que promovam desafios e oportunidades de interação/cooperação entre colegas (Metzler, 2017).

Após observar algumas aulas do 6^oA e conversar com o professor responsável, identifiquei que apesar de um comportamento perturbador, se tratava de uma boa turma em termos de aproveitamento. Neste sentido, decidi planejar uma aula que abordasse os fundamentos introdutórios do basquetebol, com o objetivo de envolver os alunos de forma mais significativa. Assim, elaborei um plano de atividades que combinasse a teoria das aprendizagens essenciais com a prática, permitindo que os alunos aprendessem os conceitos básicos de forma interativa. No final da aula, incluí jogo 3x3 para consolidar os conhecimentos e promover a cooperação entre os alunos. Esta estratégia foi pensada em função das capacidades da turma, proporcionando uma experiência completa e motivadora. (Anexo 3)

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de Ensino/Aprendizagem no 2^o ciclo é caracterizado pela promoção do desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional dos alunos. Segundo Metzler (2017), uma abordagem centrada no aluno, que valoriza a participação ativa e a exploração, é essencial para estimular os alunos e promover a aprendizagem significativa.

Durante as aulas, os professores devem oferecer oportunidades para que os alunos experimentem uma variedade de atividades e vivenciem desafios que os incentivem a pensar criticamente e a resolver problemas de forma colaborativa. Autores como Thorpe *et al.* (1986, p. 8) destacam a importância de utilizar abordagens pedagógicas que promovam o envolvimento ativo dos alunos na aprendizagem, como o ensino através do jogo.

Além disto, é fundamental proporcionar um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo, onde todos os alunos se sintam valorizados e respeitados. Autores como Dyson & Casey (2016) ressaltam a importância de adotar uma abordagem que promova a participação de todos os alunos, independentemente das suas habilidades, e que incentive à colaboração e ao apoio mútuo entre os colegas.

Durante a fase de observação, notei que o professor responsável iniciava geralmente a aula com um aquecimento que consistia numa corrida de cinco minutos à volta do campo. No entanto, esta prática parecia desmotivar os alunos, pois alguns demonstravam falta de entusiasmo e energia durante a atividade. Seria vantajoso explorar abordagens mais dinâmicas e envolventes para o aquecimento, como jogos lúdicos que pudessem despertar o interesse e motivar os alunos a participar ativamente desde o início da aula. Além disto, também era frequente designar um aluno para orientar os exercícios de mobilidade articular, o que contribuía para promover autonomia e estimular a participação ativa de todos.

Na execução dos exercícios, o professor organizava frequentemente os alunos em fila única e recorria ao método de colocar alguns como expectadores quando eram “eliminados” de alguma atividade. Este fator prejudicava o tempo de empenhamento motor dos alunos, reduzindo o tempo potencial de aprendizagem. Ao invés disto, seria benéfico implementar atividades em grupo ou por estações, onde cada um tivesse oportunidade de estar continuamente envolvido. Focar em aproveitar melhor o espaço e os equipamentos disponíveis poderia maximizar o tempo de empenhamento motor de todos, proporcionando mais oportunidades para a prática e para aplicação da aprendizagem.

No final de cada aula, o professor organizava jogos de 3x3, assumindo a responsabilidade de formar as equipas para promover a equidade entre os alunos. Esta prática permitia a participação ativa de todos, consolidando os conhecimentos adquiridos durante a aula e estimulando o trabalho em equipa.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação desempenha um papel fundamental no processo de ensino/aprendizagem, uma vez que fornece informações importantes sobre o progresso dos alunos e orienta o planeamento futuro das aulas. De acordo com Black & William (1998), uma abordagem formativa da avaliação, que enfatiza o feedback contínuo e a promoção do crescimento e desenvolvimento dos alunos, é essencial para maximizar o impacto da Educação Física.

Os mesmos autores referem que os professores podem utilizar uma variedade de estratégias de avaliação formativa, incluindo observações diretas, registos de desempenho e autoavaliação dos alunos. Lund & Tannehill (2010) destacam a importância de envolver os alunos no processo de avaliação, ajudando-os a refletir sobre o seu desempenho e a estabelecer metas de melhoria.

Esta abordagem reconhece que a avaliação deve ser vista como uma componente integrante e contínua do processo ensino/aprendizagem, englobando também a avaliação diagnóstica e sumativa. A avaliação diagnóstica, realizada antes do ensino, para identificar as necessidades de aprendizagem dos alunos. E a avaliação sumativa, associada à atribuição de notas, resultado do desempenho dos alunos durante um determinado período.

A avaliação na turma do 6ºA, segundo o mencionado pelo professor responsável, era feita de forma contínua. No final de cada período letivo era atribuída uma nota entre 1 e 5 valores, sendo:

- 1 – Fraco
- 2 – Não Satisfaz
- 3 – Satisfaz
- 4 – Bom
- 5 – Muito Bom

Estas notas eram resultado do somatório de três parâmetros - Atividades Físicas (60%), Conhecimentos (10%) e Atitudes e Valores (30%).

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Durante o meu estágio pedagógico tive oportunidade de acompanhar uma turma de 12º ano, e observar mais duas turmas do Ensino Secundário, uma de 11º e outra de 12º, orientadas pelos meus colegas estagiários. Além disto, realizei coadjuvação numa turma de 8º ano, exercendo apoio a um aluno com maior dificuldade, fator que me permitiu observar/experienciar a realidade do 3º Ciclo do Ensino Básico.

3.1.2.1. Princípios Base

No 3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário, a Educação Física procura consolidar conhecimentos prévios e promover competências essenciais para o desenvolvimento físico, pessoal e social dos alunos.

De acordo com o Ministério da Educação (2018), a proposta curricular de Educação Física no 3º Ciclo, estrutura-se em torno da consolidação e expansão das habilidades motoras, cognitivas e sociais. No 7º ano, existe uma abordagem por matérias, com objetivos gerais e subáreas específicas, enquanto no 8º ano ocorre o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a integração de competências previstas. O 9.º ano é dedicado à revisão, aperfeiçoamento e recuperação, visando a realização equilibrada das competências do ciclo.

A participação como coadjuvante na turma do 8ºC permitiu-me assistir ao cumprimento das diretrizes curriculares previstas. Ademais, envolveu apoio individualizado a um aluno com currículo adaptado, no sentido de garantir que as suas necessidades específicas fossem atendidas. Dentro das modalidades, os conteúdos eram reduzidos e simplificados, de modo que o aluno conseguisse atingir o sucesso. No contexto do futsal, por exemplo, o objetivo era ter a capacidade de se saber desmarcar, passar a bola para os colegas de equipa, receber e direcionar-se para a baliza adversária. Na ginástica, os conteúdos envolviam o rolamento à frente no plano inclinado e a roda, passando os pés de um lado para o outro do plinto.

Além das adaptações curriculares, era necessário considerar as necessidades emocionais do aluno. Foi aqui que a minha intervenção se concentrou, em auxiliar o controlo do comportamento, garantindo que as suas

ações não prejudicassem os colegas. O aluno não sabia medir a sua força e entender os limites de espaço, exigindo uma orientação constante.

No Ensino Secundário, a organização curricular compreende duas etapas distintas. No 10.º ano, ocorre predominantemente uma revisão dos conteúdos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em certas matérias, experimentem áreas alternativas ou reforcem conhecimentos. Este ano é crucial para estabilizar as aprendizagens e facilitar escolhas futuras. Já no 11.º e 12.º ano, os alunos têm a opção de escolher as disciplinas em que desejam aperfeiçoar-se, visando garantir uma formação completa e prepará-los para uma cidadania ativa e saudável. O 12.º ano mantém essa flexibilidade, possibilitando ainda a descoberta de novas atividades, enquanto se direciona para a conclusão do percurso escolar obrigatório, consolidando conhecimentos e habilidades essenciais para uma vida plena.

Durante a minha intervenção orientei a turma 12ºCT1, acerca da qual a professora Cristina Cruz não tinha qualquer tipo de referência inicial, uma vez que nunca havia trabalhado com eles. Ao longo do tempo fui percebendo que se tratava de uma turma complexa, e que existiam alguns conflitos entre alunos, notórios no decorrer das aulas. Este fator inicialmente causava desordem, prejudicando, por isso, o processo ensino-aprendizagem. No entanto, também ficou evidente que eram alunos empenhados, interessados em obter bons resultados e com capacidades para tal.

A turma era composta por vinte e seis alunos, dezassete do sexo feminino e nove do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos. Todos os alunos residiam no concelho do Fundão e tinham nacionalidade portuguesa, à exceção de uma aluna de nacionalidade brasileira.

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento é essencial no contexto educacional, reconhecido como uma prática fundamental para o sucesso do processo ensino-aprendizagem. Kirk *et al.* (2006, pp. 450-451), destacam que os objetivos de aprendizagem devem ser conseguidos de maneira eficaz e significativa.

Neste sentido, enquanto professores, é importante primeiramente compreender o contexto em que estamos inseridos. Isto inclui conhecer as turmas com as quais iremos trabalhar e entender o plano da escola em relação às modalidades. Em seguida, é elaborado um Plano Anual (PA), que serve como guia de matérias a lecionar ao longo do ano, perante a rotação dos espaços disponíveis. Este deve ser flexível o suficiente para acomodar ajustes conforme necessário. Uma vez definido o PA, o processo de planeamento de cada Unidade Didática (UD) fundamenta-se em três fases (Vickers, 1990):

- Fase de Análise

Módulo 1) Análise descritiva dos conteúdos da modalidade

Módulo 2) Análise das condições de aprendizagem

Módulo 3) Análise dos alunos

- Fase de decisão

Módulo 4) Definição, extensão e sequência dos conteúdos

Módulo 5) Objetivos

Módulo 6) Avaliação Final

- Fase de aplicação

Módulo 7) Planos de aula

Módulo 8) Progressões

O Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) apresentado por Vickers (1990), permite que os professores organizem e entreguem instrução eficaz, adaptada às necessidades individuais dos alunos, e avaliem continuamente o progresso deles em direção aos objetivos de aprendizagem estabelecidos.

Assim, no início do ano letivo, em colaboração com a professora orientadora, Mestre Cristina Cruz, realizei o Plano Anual da turma 12^o CT1. Importa referir que o plano sofreu diversas alterações ao longo do ano, devido a atividades compatíveis com as aulas inicialmente previstas, entre outros fatores. (Anexo 4)

		Dia	Dara	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
	Set.	4 ^a	20	50	1	Ext	Apresentação	
		6 ^a	22	100	2 e 3	P1	Avaliação Diagnóstica	
		4 ^a	27	50	4	Ext	Corrida de velocidade	
		6 ^a	29	100	5 e 6	P1	Dia Europeu do Desporto	
	Out.	4 ^a	4	50	7	Ext	Corrida de velocidade	
		6 ^a	6	100	8 e 9	P1	Voleibol	
		4 ^a	11	50	10	Ext	Corrida de velocidade	Avaliação Sumativa
		6 ^a	13	100	11 e 12	P1	Voleibol	
		4 ^a	18	50	13	Ext	Corrida de Barreiras	
		6 ^a	20	100	14 e 15	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa
		4 ^a	25	50	16	Ext	Corrida de Barreiras	
		6 ^a	27	100	17 e 18	P2	Basquetebol	

1ºP	Nov.	6ª	3	100	19 e 20	P2	Basquetebol	
		4ª	8	50	21	Ext	Corta – Mato escolar	
		6ª	10	100	22 e 23	P2	Oncoeduca	
		4ª	15	50	24	Ext	Corrida de Barreiras	Avaliação Sumativa
		6ª	17	100	25 e 26	P2	FIT Escola	
		4ª	22	50	27	Ext	Basquetebol	Avaliação Sumativa
		6ª	24	100	28 e 29	P3	Dança Não Violência	
		4ª	29	50	30	Ext	Teórica	Matéria Teste
	Dez.	4ª	6	50	31	Ext	Basquetebol	Avaliação Sumativa
		4ª	13	50	32	Ext	Teste	
	6ª	15	100	33 e 34	P3	Autoavaliação		
2ºP	Jan.	4ª	3	50	35	Ext	Corrida de Estafetas	
		6ª	5	100	36 e 37	P4	Ginástica Aparelhos	
		4ª	10	50	38	Ext	Corrida de Estafetas	Avaliação Sumativa
		6ª	12	100	39 e 40	P4	Ginástica Aparelhos	
		4ª	17	50	41	Ext	Andebol	
		6ª	19	100	42 e 43	P4	Ginástica Aparelhos	
		4ª	24	50	44	Ext	Andebol	Avaliação Sumativa
		6ª	26	100	45 e 46	P4	Ginástica Aparelhos	Avaliação Sumativa
		4ª	31	50	47	Ext	Atletismo - Peso	
	Fev.	6ª	2	100	48 e 49	P1	Voleibol	
		4ª	7	50	50	Ext	Atletismo - Peso	Avaliação Sumativa
		6ª	9	100	51 e 52	P1	Voleibol	
		6ª	16	100	53 e 54	P1	Dança Contemporânea	
		4ª	21	50	55	Ext	Atletismo - Comprimento	
		6ª	23	100	56 e 57	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa
		4ª	28	50	58	Ext	Atletismo - Comprimento	Avaliação Sumativa
	Mar.	6ª	1	100	59 e 60	P2	Dança Contemporânea	
		4ª	6	50	61	Ext	Atletismo - Comprimento	Avaliação Sumativa
		6ª	8	100	62 e 63	P2	Dança Contemporânea	Avaliação Sumativa
		4ª	13	50	64	Ext	Teórica	Matéria Teste
	6ª	15	100	65 e 66	P2	FIT Escola		
	4ª	20	50	67	Ext	Teste		
	6ª	22	100	68 e 69	P2	Autoavaliação		
	Abr.	4ª	10	50	70	Ext	Orientação	
		6ª	12	100	71 e 72	P3	Badminton	
		4ª	17	50	73	Ext	Orientação	

3ºP		6ª	19	100	74 e 75	P3	Badminton	Avaliação Sumativa
		4ª	24	50	76	Ext	Orientação	
		6ª	26	100	77 e 78	P3	Tênis	
	Mai.	6ª	3	100	79 e 80	P3	Fit Escola	
		4ª	8	50	81	Ext	Tênis	Avaliação Sumativa
		6ª	10	100	82 e 83	P3	Orientação	Avaliação Sumativa
		4ª	15	50	84	Ext	Teórica	Matéria Teste
		6ª	17	100	85 e 86	P4	Ginástica Acrobática Grupo	
		4ª	22	50	87	Ext	Teste	
		6ª	24	100	88 e 89	P4	Ginástica Acrobática Grupo	
		4ª	29	50	90	Ext	Autoavaliação	
		6ª	31	100	91 e 92	P4	Ginástica Acrobática Grupo	Avaliação Sumativa

Tabela 1- Plano Anual 12º CT1

Na primeira semana foram feitas as apresentações dos alunos e a avaliação diagnóstica, referente ao FIT escola. O GEP determinou este instrumento como principal para avaliar a aptidão física dos alunos, integrando duas áreas, a Aptidão Aeróbia (Vaivém), e a Aptidão Neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal e Flexibilidade dos Membros Inferiores).

A primeira modalidade lecionada foi Atletismo - Corrida de Velocidade, onde abordei: Partida de Blocos; Técnica de Corrida; Aceleração e Desaceleração/Chegada. Estas aulas tinham uma duração de cinquenta minutos, iniciando com um jogo de aquecimento para ativação geral e, na parte fundamental, exercícios para aperfeiçoamento da técnica. À semelhança deste método de funcionamento, também as outras matérias pertencentes a esta modalidade funcionaram assim - Corrida de Barreiras e Corrida de Estafetas. As aulas de Lançamento do Peso e Salto em Comprimento abrangeram a fase de investigação, sendo o aquecimento referente ao tema. (Anexo 5, anexo 6, anexo 7, anexo 8)

A modalidade de Voleibol foi lecionada durante um período de seis semanas, nas aulas de 100 min., onde abordei: 2x2; Posição Base; Deslocamento; Passe de Frente; Passe de Costas; Manchete; Serviço por Baixo; 4x4; Serviço por Cima; Remate em Apoio; Remate em Suspensão; Bloco e 5x5. Também o 6x6 iria ser abordado no segundo período, contudo, devido à alteração do plano, não foi possível. (Anexo 9)

O Basquetebol foi matéria durante três semanas, nas aulas de 100 min., com os seguintes conteúdos: 3x3; Passe de Peito; Passe Picado; Recepção e Enquadramento; Lançamento na Passada; Lançamento em Apoio;

Drible de Progressão; Drible de Proteção; Desmarcação; Defesa Individual; Ressalto Ofensivo; Paragem a 1T e 2T; Fintas; Passe e Corte; Aclaramento e 5x5. (Anexo 10)

Ambas as modalidades acima referidas, Voleibol e Basquetebol, foram lecionadas com uma abordagem alusiva ao jogo, tendo como principal foco o aluno em ambiente prático e a cooperação entre equipa. Importante referir que, devido à alteração do plano, estas foram as únicas modalidades coletivas abordadas durante o ano letivo.

A Ginástica de Aparelhos foi lecionada durante quatro semanas, onde lecionei: Boque/Plinto (Salto ao Eixo; Salto Entre Mãos; Rolamento à Frente); Minitrampolim (Salto Extensão; 1/2 Pirueta; Pirueta; Salto Engrupado; Carpa; Salto Estrela; Salto de Peixe); Trave Baixa (Marcha à Frente e Atrás; 1/2 volta em ponta dos pés com balanço da perna; Salto em Extensão; Salto Pés Juntos; Avião e Saída em 1/2 Pirueta ou Rodada); Paralelas Simétricas (Entrada; Balanços Apoio Radial; Subida Báscula; Saída de Frente e à Retaguarda); e Barra Fixa (Subida ventral + Rolamento frente; Balanço atrás e à frente + Cambiada; Balanços laterais com progressão na barra; Sarilho e Saída em Báscula). Ao iniciar a modalidade predefini os grupos de trabalho, organizando as aulas por estações. Este método permitiu que os alunos trabalhassem no aperfeiçoamento de todas as suas habilidades, treinando para a avaliação sumativa. (Anexo 11)

A Dança Contemporânea teve uma duração letiva de três semanas. Nesta modalidade, os alunos tiveram de criar uma coreografia por grupo, utilizando gestos à sua escolha, sincronizando-se entre eles e com a música. Foram avaliados parâmetros como: Sincronização; Ritmo; Coreografia e Criatividade. (Anexo 12)

A modalidade de Orientação foi abordada em dois blocos de 50 min., mais um de 100. min., onde foi realizada a avaliação sumativa. Durante as aulas de 50 min, foram organizados percursos de orientação entre os espaços exteriores da escola, com o objetivo de descobrir as “palavras-chave”. Na aula de 100 min. foi realizada a avaliação sumativa com um percurso organizado pelo Parque Verde e com a verificação dos Pontos Corretos; Orientação no Mapa (técnica do polegar) e Tempo de realização da prova. (Anexo 13)

O Badminton foi lecionado durante duas semanas (100 min.), com os seguintes conteúdos: Jogo 1x1; Posição Base; Pega da Raqueta; Clear; Lob; Serviço Curto e Comprido; Amorti (esquerda e direita); Drive (esquerda e direita) e Situação de exercício remate. (Anexo 14)

Na Ginástica Acrobática, os alunos organizaram-se em grupos de 4 e 5 elementos, e trabalharam: Pegas; Monte; Desmonte; Fig. 4 elementos e Fig. 5 elementos. Estas aulas iniciavam com mobilização articular para ativação geral e, na parte fundamental, os grupos consultavam o material de apoio, executando as figuras lá representadas. (Anexo 15)

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O processo Ensino/Aprendizagem, conforme destacado por Vygotsky *et al.* (1978), compreende a interação entre transmitir conhecimentos e adquiri-los, a partir da exposição ao ensino. Segundo o autor, o conhecimento é construído a partir da inter-relação entre o sujeito e o meio. Ao assumir o papel de mediadora entre os alunos e o conhecimento, por meio de feedbacks construtivos, procurei criar um ambiente de aprendizagem propício à reflexão sobre o próprio processo de aprendizagem. Esta prática permitiu que os alunos recebessem orientação sobre como podem melhorar, mas também os incentivou a assumir um papel ativo no seu próprio desenvolvimento.

Metzler (2017) destaca a importância de uma abordagem centrada no aluno, na qual os alunos tenham a oportunidade de experimentar e explorar uma variedade de atividades, promovendo uma aprendizagem significativa. Seguindo esta perspectiva, durante a minha intervenção procurei integrar diversos jogos lúdicos na fase de aquecimento, visando estimular e desenvolver a autonomia dos alunos. Isto permitia que eles tomassem decisões e explorassem diferentes estratégias durante a atividade. Além disto, também a multiplicidade de matérias abordadas, contribuiu para enriquecer essa experiência de aprendizagem, oferecendo aos alunos a oportunidade de explorar diferentes habilidades e interesses. Ao adotar esta abordagem, consegui criar um ambiente de aprendizagem dinâmico e estimulante, onde os alunos participavam de forma divertida e envolvente, favorecendo uma aprendizagem mais significativa.

Thorpe *et al.* (1986, p. 8), destacam a importância de utilizar abordagens pedagógicas que promovam o envolvimento ativo dos alunos na aprendizagem. Neste sentido, é fundamental estabelecer objetivos, fornecer feedbacks construtivos e aplicar métodos de instrução eficazes, pois estas medidas contribuem significativamente para maximizar a aprendizagem dos alunos. Durante as aulas procurei sempre envolver os alunos na aprendizagem, promovendo dinâmica e participação por parte dos mesmos. Além disto, estabelecia os objetivos de forma clara para cada aula, garantindo que os alunos entendessem o que era esperado deles e de que forma podiam alcançá-lo. Ao fornecer feedbacks construtivos durante as atividades, ajudava os alunos a reconhecerem os pontos fortes e as áreas que precisavam de melhorar, por forma a criar um ambiente de aprendizagem positivo e ajudar na progressão das suas habilidades.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é uma componente que influencia diretamente o desenvolvimento dos alunos e a orientação do ensino. Segundo Black & William (1998), a avaliação deve ser contínua e formativa, integrada de forma intrínseca no processo ensino/aprendizagem, fornecendo feedbacks construtivos e direcionando intervenções educativas individualizadas.

Neste sentido, existem três tipos principais de avaliação. O autor define-os como:

- Avaliação Diagnóstica: É associada à compreensão inicial das habilidades e conhecimentos dos alunos, vista como ferramenta para identificar aprendizagens e necessidades específicas, permitindo um direcionamento mais preciso das intervenções educativas.
- Avaliação Formativa: Informa os alunos sobre o seu desempenho e orienta os professores na adaptação das suas práticas de ensino para atender às necessidades individuais dos alunos.
- Avaliação Sumativa: É a avaliação que ocorre no final de um período, com o objetivo de avaliar o desempenho global dos alunos em relação aos objetivos de aprendizagem estabelecidos.

Durante a minha intervenção segui esta abordagem, que contempla um método de avaliação contínuo. No início de cada modalidade realizava sempre uma avaliação diagnóstica para compreender as habilidades iniciais dos alunos, incluindo exercícios que trabalhassem componentes do nível introdutório e elementar, pois era sobre estes que posteriormente iriam ser avaliados. No decorrer das aulas fornecia feedbacks constantes aos alunos, e quando necessário, ajustava os exercícios. No final de cada período, a nota era calculada a partir do conjunto de resultados obtidos em cada modalidade, fazendo média com o teste escrito e os períodos anteriores.

Na avaliação das modalidades, os alunos eram classificados entre zero e quatro valores:

- 0: Não realiza a tarefa.
- 1: Realiza com muitas dificuldades.
- 2: Realiza com algumas dificuldades.
- 3: Realiza a tarefa, mas pode melhorar.
- 4: Realiza totalmente a tarefa.

A média final era calculada com base nos seguintes parâmetros: Atividades Físicas (50%); Conhecimentos (10%); Atitudes e Valores (25%) e Aptidão Física (15%). Os alunos com atestado médico eram avaliados de forma diferente, tendo em conta os trabalhos teóricos sobre as modalidades e os relatórios realizados durante as aulas.

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

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) corresponde a um conjunto de atividades desportivas desenvolvidas como complemento curricular e ocupação de tempos livres, com liberdade de participação e escolha. Segundo a visão de Carlos Neto (2021), “*o desporto escolar tem de ser revalorizado dentro da escola*”. O autor sublinha a necessidade de revalorizar o desporto escolar em todo o sistema educacional, enfatizando que este não deve ser visto apenas como uma atividade complementar, mas sim como uma parte integrante e essencial na formação dos alunos.

Durante o período de estágio tive oportunidade de presenciar todas as opções complementares oferecidas, incluindo, badminton, ginástica rítmica, andebol, basquetebol, natação, futsal e dança. Perante esta experiência, percebi que o desporto escolar não recebia o devido reconhecimento. Uma das principais dificuldades era a compatibilidade entre os horários dos treinos e das aulas, o que prejudicava a participação dos alunos. No caso do andebol e do basquetebol, muitos dos participantes já haviam praticado a modalidade em anos anteriores e, em tempo de competição, o professor responsável convocava-os, justificando-lhes a falta. Isto desequilibrava o tempo dedicado ao desporto escolar e ao ensino regular, no entanto era a única forma de se poder formar uma equipa.

No âmbito do DE Comunidade, desempenhei um papel ativo nas aulas de Fitness, onde assumi a responsabilidade de preparar e lecionar uma aula. Optei por desenvolver um circuito de HIIT, uma escolha que se mostrou adequada para promover uma prática desportiva dinâmica. Esta escolha baseou-se na eficácia comprovada do HIIT em melhorar a condição física e promover a saúde em geral. Ao selecionar esta abordagem, procurei oferecer uma experiência desafiadora e alinhar a minha intervenção com o meu interesse de pesquisa na fase de investigação.

3.2.2. Intervenção na Escola

No decorrer da minha intervenção, o Núcleo de Estágio foi convidado a realizar e participar em diversas atividades, sob orientação da professora Cristina Cruz.

- **Biblioflit:** Todos os meses era publicado um vídeo na plataforma da Escola, com um aluno a executar uma sequência de exercícios programada por nós, o Núcleo de Estágio. Esta iniciativa conseguia, através dos ecrãs, chegar até aos encarregados de educação, promovendo hábitos de vida ativos e saudáveis.
- **Dia Europeu do Desporto na Escola (29 set.):** Esta atividade teve a colaboração de várias entidades – Clube de Basquetebol do Fundão, Clube de Desportos de Combate do Fundão, Grupo Desportivo de Valverde, Academia Sénior, Câmara Municipal do Fundão, Memo-Move e Grupo de Convívio e Amizade das Donas. As atividades possíveis de experimentar foram: Dança, Ciclismo, Atletismo, Walking Football, Futsal, Basquetebol, Padel, Ténis e Esgrima.
- **Dia do Idoso: Fundão Palace (Hotel Sénior) (2 out.):** Nesta atividade, acompanhámos os alunos da turma do profissional de Saúde, ao Hotel Sénior do Fundão, onde levámos preparadas várias atividades para realizar com os utentes.
- **Mindfulness (Dia da Saúde Mental) (10 out.):** Sessão expositiva sobre o tema.
- **Dia da Alimentação (17 out.):** A atividade foi realizada em cooperação com a turma APS23, onde foram preparados exercícios para desafiar alunos e professores, nos respetivos bares. O vencedor de cada categoria, ganhava um snack saudável.

- **Laço Cancro da Mama** (30 out.): No âmbito do “Outubro Rosa”, partindo da proposta do Projeto de Educação para a Saúde (PES), fomos convidados a vestir uma peça de roupa cor-de-rosa e participar na formação de um laço humano.
- **Coreografia de Halloween** (31 out.): Em colaboração com o Grupo de Dança do Desporto Escolar, foi realizada uma coreografia temática, com direito a filmagem.
- **Corta-Mato Escolar** (8 nov.): Esta atividade foi organizada pelo grupo de EF e ocorreu na Pista de Atletismo. O Núcleo de Estágio cooperou na captação de imagens, distribuição de alimentos e apuramento de resultados.
- **Formação de Cricket** (22 nov.): Participação no ACD – Cricket – Formação Inicial, promovido pelo Social Innovation Sports e pelo Centro de Formação do CNAPEF. Duração de 4 horas.
- **Violência Contra as Mulheres** (24 nov.): Participação na “Dança pela Não Violência”, alinhada ao Dia Internacional para a Não Violência Contra as Mulheres, realizada na Sala de Imprensa do Casino Fundanense (Câmara Municipal).
- **Coreografia de Natal** (30 nov. e 13 dez.): Colaboração na organização da coreografia de Natal (1º Ciclo). Participação na coreografia de Natal do AEF.
- **Torneio de Badminton** (14 dez.): Organização de um torneio de Badminton para os escalões Infantis B e Iniciados.
- **Jantar de Natal** (18 dez.): Colaboração na organização de atividades para o Jantar de Natal.
- **Intercambio de Espanhol** (23 jan.): Participação com a turma 11º CSEAV, numa dança de merengue apresentada aos alunos de intercambio.
- **Caminhada 5km – Cancro** (6 fev.): Esta atividade foi realizada no âmbito do Dia Mundial do Cancro, uma iniciativa da União Internacional de Controlo do Cancro em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro.
- **DE Sobre Rodas (1º Ciclo)** (16 fev.): Nesta atividade foram preparados dois circuitos nos espaços exteriores, para que os alunos do 1º ciclo pudessem percorrê-los com as suas trotinetes ou bicicletas.
- **Match Point Academy** (22 fev.): Visita de Estudo com as turmas de 12º ano à Covilhã. Contacto direto com as modalidades de Padel e Ténis.
- **Dia Mundial da Obesidade** (5 mar.): A atividade foi organizada em colaboração com o PES, consistindo num circuito de exercícios que tinham como objetivo sensibilizar a comunidade escolar sobre o tema. Os participantes tinham de levar consigo duas mochilas, aumentando o peso e volume corporal.

- **Dia da Mulher** (8 mar.): Abertura da palestra sobre o Dia da Mulher, com participação ativa de alunas do 12º CT1 em danças alusivas ao tema.
- **Semana Aberta** (20 mar.): Participação na Semana Aberta. Dinamização com danças e movimento.
- **Palavras em Movimento** (22 mar.): Atividade inserida na Semana Aberta. Resultou de uma parceria entre o Departamento de Línguas, Matemática e Expressões. O objetivo desta atividade foi unir os alunos e a restante comunidade educativa numa prova divertida e motivadora, que misturou conhecimento e condição física.
- **25 de Abril** (24 abr.): Manifestação pelas ruas do Fundão.
- **Aula 1º Ciclo** (18 abril): Esta atividade foi realizada em colaboração com os professores do grupo de educação física. Consistiu na visita à EB Santa Teresinha para auxiliar as educadoras no âmbito da expressão físico- motora, fornecendo ideias de exercícios de atividade física para os mais jovens.
- **Caminhada em Família** (24 mai.): A caminhada foi organizada em conjunto com o grupo de educação física, e direcionada à comunidade escolar. Foram organizados dois percursos com diferentes distâncias (12km e 5km), para possibilitar a participação de todos. No final houve tempo para reforço alimentar, convívio, música e animação infantil.
- **Dia Mundial da Bicicleta** (4 jun.): Atividade realizada no âmbito do Projeto Mobilidade Sustentável, com colaboração da GNR na montagem de um circuito sinalizado “sobre rodas” para os mais jovens. À volta da escola, em conjunto com a professora Cristina Cruz e outros professores, foi organizado um circuito para o terceiro ciclo e ensino secundário.
- **Torneio de Voleibol** (4 jun.): Torneio organizado pelo Núcleo de Estágio, onde participaram professores e alunos.

3.2.3. Direção de Turma

Durante a minha intervenção, percebi que o cargo de Direção de Turma (DT), é uma função que assume diversas responsabilidades que contribuem para o bom funcionamento da escola e o bem-estar dos alunos.

No decorrer do ano letivo 2023/24, a professora Cristina Cruz acompanhou como diretora de turma o 11º CSEAV. Embora não tivesse sido a turma pela qual fiquei responsável, pude acompanhar de perto o seu compromisso com o sucesso e bem-estar dos alunos, estando sempre disponível para ouvir as suas preocupações e oferecer orientações individualizadas aos mesmos, quando necessário. Os resultados escolares e o comportamento dos alunos da turma, eram fatores de constante preocupação. Assim, mostrava-se sempre disponível para ajudar os alunos em caso de maiores dificuldades, orientando-os para apoios disponíveis em horário letivo. No decorrer de alguma situação, os pais eram imediatamente contactados por telefone ou email.

Como mediadora, não se limitava a ser o elo entre os alunos e a direção da escola, mas também com outros professores, assumindo a responsabilidade de garantir que as necessidades e preocupações dos alunos fossem adequadamente representadas. Ao assumir este papel, mantinha-se também atualizada sobre todas as situações relevantes da direção de turma.

Com os encarregados de educação, a professora demonstrou sempre uma comunicação aberta e transparente. Organizava reuniões para discutir o desenvolvimento dos educandos e quaisquer outras questões que surgissem. Mesmo quando os encarregados de educação não podiam estar presentes nas reuniões agendadas, a professora mostrava-se disponível para reunir em outros horários, garantindo que todas as preocupações e necessidades fossem devidamente abordadas.

Enquanto estagiária, tive um papel ativo em assessorar a DT com questões relacionadas à organização e gestão de documentos, incluindo registos biográficos, autorizações e justificações. Participei ativamente no preenchimento de sumários, no registo de ocorrências e na marcação e justificação de faltas na plataforma “Inovar+”.

3.2.4. Integração com o Meio

Enquanto estagiária, considero que a integração com o meio foi especialmente bem conseguida, uma vez que pude experienciar uma verdadeira comunidade escolar, que demonstrou habilidade em acolher e integrar os seus intervenientes. Nos primeiros dias de estágio, a orientadora levou-nos a conhecer os espaços constituintes da escola, nomeadamente, o pavilhão, os espaços exteriores, a sala de professores, a direção, a secretaria e a biblioteca. Entre estes, fomos encontrando membros da comunidade escolar, aos quais fomos apresentados como novos integrantes do AEF. Desde aí, destaco que se mostraram bastante recetivos.

Ao longo do ano letivo, a postura dos professores que sempre se mostraram disponíveis e dispostos a ajudar, incluindo-me na colaboração de atividades por eles organizadas, fez com que me sentisse parte daquela comunidade escolar, permitindo-me viver experiências enriquecedoras. Também a participação em reuniões do GEP, possibilitaram um maior envolvimento e proximidade com o meio.

A simpatia e predisposição dos funcionários foram aspetos essenciais para o funcionamento eficiente e acolhedor da instituição. Nas aulas de ginástica, por exemplo, em que era necessário montar e desmontar o material, estavam sempre presentes para oferecer auxílio, caso necessário.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional na carreira docente é um processo importante para garantir a qualidade da educação. Em Portugal, o Decreto-Lei n.º 22/2014, de 11 de fevereiro, estabelece um quadro jurídico abrangente para a formação contínua de professores, visando promover e apoiar esse desenvolvimento de forma eficaz e contínua.

Este decreto-lei define várias disposições para garantir que os professores tenham acesso a oportunidades de formação relevantes e de qualidade ao longo das suas carreiras. Algumas das disposições mais importantes incluem:

- Artigo quinto - Áreas de Formação: Identifica áreas de formação prioritárias, alinhadas com as necessidades do sistema educativo e as políticas educativas nacionais. Inclui áreas como a didática, pedagogia, inovação educacional, desenvolvimento curricular, entre outras.
- Artigo sexto - Modalidades de Ação de Formação: Identifica as modalidades de ações de formação que são previstas, incluindo cursos, oficinas, círculos de estudo, entre outras, cada uma com diferentes objetivos e metodologias.
- Artigo sétimo - Duração das Ações de Formação: Menciona que as durações das ações de formação podem variar, dependendo da modalidade e da complexidade dos conteúdos.
 - Cursos de formação, oficinas de formação e círculos de estudos têm uma duração mínima de 12 horas, acreditadas pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFC).
 - Ações de curta duração têm uma duração mínima de três horas e máxima de seis horas.
- Artigo oitavo - Formação Considerada: Estabelece os tipos de formação contínua aceites pelo Estatuto da Carreira dos Educadores de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário.
 - Acreditações pelo CCPFC.
 - Certificações por entidades formadoras.
 - Programas europeus acreditados pelo CCPFC.
- Artigo nono - Formação Obrigatória: Estabelece que, para avaliação de desempenho e progressão na carreira, pelo menos metade da formação contínua deve ser dedicada à dimensão científica e pedagógica, sendo que 80% da formação deve ser acreditada pelo CCPFC.

No quarto capítulo, intitulado “Processos de acreditação e de certificação”, é detalhado o processo de acreditação das entidades formadoras, sendo mencionado que estas devem ser previamente acreditadas pelo CCPFC para poderem oferecer formação contínua. Este conselho é responsável por avaliar e registar as entidades formadoras e as ações de formação contínua, garantindo a qualidade e relevância dessas formações para os docentes e o sistema educacional.

No artigo décimo oitavo, também os formandos têm os seus deveres delineados, sendo estabelecido que, além das obrigações previstas no Estatuto da Carreira Docente, devem cumprir as suas obrigações legais em matéria de formação contínua, participando de forma empenhada nas ações de formação consideradas prioritárias para a concretização do projeto educativo da escola e para o desenvolvimento do sistema educativo.

Neste âmbito, a minha experiência pessoal no período de estágio, permitiu-me participar na formação “ACD – Cricket – Formação Inicial”, promovido pelo Social Innovation Sports e pelo Centro de Formação do CNAPEF, no dia 22 de novembro de 2023, com a duração de 4 horas e com os seguintes conteúdos programáticos: (Anexo 16)

- Introdução sobre a Cultura do Cricket;
- Importância do Cricket nas comunidades asiáticas e da Commonwealth;
- O Jogo: objetivos, regras, pontuações, gestos técnicos, arbitragem e tipologia de jogos;
- Experimentação exercícios dinamização e jogo no terreno.

4. Reflexão Final

Enquanto professora estagiária, considero que esta experiência foi fundamental para o meu desenvolvimento profissional. Um dos meus primeiros objetivos foi desenvolver as minhas competências de planeamento, no entanto fui desafiada a refletir sobre o processo de ensino e a adequação a uma linguagem simples e clara para facilitar a transmissão dos conteúdos. A conjugação de ambos os desafios, permitiu-me aprimorar as minhas habilidades de planeamento e aprofundar a compreensão sobre como comunicar conceitos complexos de forma acessível aos alunos. Esta experiência enriqueceu significativamente a minha prática pedagógica, capacitando-me a criar planos de aula eficazes e a abordar os conteúdos com maior precisão.

Percebi também que a gestão da aula ia além da transmissão de conteúdos, envolvendo um equilíbrio entre facilitar a aprendizagem e manter os alunos ativos e motivados ao longo do tempo. Para isto, integrei no meu planeamento, jogos de aquecimento e atividades práticas que os envolvessem diretamente. Por exemplo, introduzi diferentes jogos de aquecimento ao longo das aulas para energizar os alunos e prepará-los para a prática física subsequente. Além disto, promovi o envolvimento ativo dos alunos em tarefas de demonstração de exercícios, proporcionando-lhes oportunidades de liderar e participar ativamente nas tarefas propostas.

Ao planear as aulas, o foco era otimizar o tempo dedicado aos exercícios, a fim de maximizar oportunidades para os alunos praticarem e interiorizarem os conceitos aprendidos. Para isto, concentrava-me em organizar atividades de modo que pudessem passar a maior parte do tempo em movimento. Isto ajudava os alunos a experimentarem na prática o que estavam a aprender, envolvendo-os na aprendizagem, o que facilitava o processo.

A necessidade de equilibrar autoridade com empatia, promovendo um ambiente propício à aprendizagem, foi um fator de constante reflexão durante este período. A empatia era essencial para criar vínculos com os alunos e promover um ambiente de aprendizagem acolhedor, no entanto, ao longo do primeiro período verifiquei que esta abordagem levava à perda de controlo da turma e à falta de respeito perante as regras estabelecidas. Neste sentido, no início do segundo período decidi adotar uma postura mais séria, reconhecendo a necessidade de estabelecer uma dinâmica mais disciplinada na aula. Percebi então, que este era o melhor método a ser aplicado, perante as características da turma de 12^o ano.

A importância da reflexão crítica foi também evidente no decorrer do estágio, onde no final de cada aula, juntamente com a minha orientadora e os meus colegas estagiários, dedicávamo-nos a uma reflexão conjunta. Esta análise contínua contribuiu para o enriquecimento das minhas competências de ensino, promovendo a construção de uma base profissional sólida. Através desses momentos de reflexão, pude identificar pontos fortes e áreas de melhoria na minha prática pedagógica, permitindo-me ajustar e aprimorar as minhas abordagens de ensino. Assim, a reflexão crítica tornou-se uma ferramenta essencial para avaliar o meu desempenho e impulsionar o meu crescimento contínuo.

Após identificar estas questões e receber vários feedbacks pedagógicos, decidi procurar oportunidade para observar/lecionar no 2º Ciclo. Foi aqui que percebi algumas diferenças em termos de comportamento e dinâmica, em comparação com o contexto anterior. Os alunos de 2º Ciclo precisavam de se manter constantemente ocupados e motivados, caso contrário, tendiam a dispersar-se com maior facilidade. No entanto, apesar dessa necessidade, também demonstravam maior curiosidade e disposição em aprender, adquirindo resultados de uma forma mais rápida e eficaz.

No 3º Ciclo, a experiência como coadjuvante consistiu em oferecer suporte individualizado a um aluno com currículo adaptado, garantindo que as suas necessidades específicas fossem eficazmente cumpridas. Este acompanhamento envolveu, além da orientação prática, a dedicação em auxiliar o desenvolvimento das habilidades sociais e emocionais do aluno. Através desta prática, fui compreendendo que o sucesso em aula se estendia à capacidade do aluno em interagir com os outros, de compreender as suas próprias emoções e de enfrentar desafios de forma positiva, pois isto interferia com a sua disposição na prática.

O contacto com o desporto escolar demonstrou-me que existe uma desvalorização crescente por esta prática letiva. Os treinos eram muitas vezes, compatíveis com horários escolares, o que não permitia aos alunos a sua comparência. No caso do andebol e do basquetebol, muitos dos participantes já haviam praticado as modalidades em anos anteriores e, em tempo de competição, o professor responsável convocava-os, justificando-lhes a falta; só assim era possível formar uma equipa. Neste sentido, considero que existe a necessidade de melhorar este sistema de funcionamento, criando horários de treino mais acessíveis para garantir a participação dos alunos.

Por último, a integração com o meio, que considero especialmente bem conseguida, graças à atitude colaborativa e de confiança dos professores e à simpatia e disponibilidade dos funcionários. A combinação destes aspetos, criaram um ambiente propício à construção de relacionamentos positivos com a comunidade educativa e ao meu desenvolvimento profissional.

5. Referências

- Black, P., & Wiliam, D . (01 de outubro de 1998). *Inside the Black box: Raising Standards through Classroom Assessment*. Obtido de <https://kappanonline.org/inside-the-black-box-raising-standards-through-classroom-assessment/>
- Decreto-Lei n.º22/2014 do Ministério da Educação e Ciência. (2014). Diário da República: I série, n. 29. Obtido de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-lei/2014-122826455>
- Direção Geral da Educação . (s.d.). *Educação Física* . Obtido de <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Dyson, B., & Casey, A . (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A Practical Introduction*. Routledge. Obtido de <https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=qRy4CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Cooperative+Learning+in+Phys>
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2005). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos*. Phorte Editora.
- Gore, J., & Zeichner, K. . (01 de outubro de 1989). *Teacher Socialization, Issue Paper 89-7*. (ERIC, Ed.) Obtido de <https://eric.ed.gov/?id=ED326486>
- Kirk, D., MacDonald, D., & O'Sullivan, M. (2006). *The Handbook of Physical Education*. SAGE Publications. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/43456667_The_Handbook_of_Physical_Education/link/02bfe5139a1bdoda25000000/download?_tp=eyJjb250ZXhoIjp7ImZpcnNoUGFnZSI6InB1YmxpY2FoW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2FoW9uIn19
- Lund, J., & Tannehill, D . (2010). *Standards-Based Physical Education Curriculum Development* . Jones & Bartlett Learning. Obtido de https://books.google.pt/books?id=oqWq_qogPOcC&pg=PA2&hl=pt-PT&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Metzler, M. (2017). *Instructional Models in Physical Education*. (3, Ed.) Routledge . Obtido de <https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=REErDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Metzler>
- Neto, C. (2021). *O desporto escolar tem de ser revalorizado dentro da escola*. LUSA. Obtido de <https://www.tsf.pt/desporto/o-desporto-escolar-tem-de-ser-revalorizado-dentro-da-escola-14154699.html>
- Shulman, L. (1987). *Knowledge and Teaching: Foundations of the New Reform*. Harvard Educational Review, 57(1), pp. 1-23. Obtido de <https://people.ucsc.edu/~ktellez/shulman.pdf>

- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. . (1986). *Rethinking Games Teaching*. Departmente of Physical Education and Sports Science . Obtido de <https://ubcpete.files.wordpress.com/2008/09/games-for-understanding-paper.pdf>
- Vargas, C. (dezembro de 2008). *Instrumento - Revista de Estudo e Pesquisa em Educação*, pp. 141-146. (10, Ed.) UFJF.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. ERIC. Obtido de <https://eric.ed.gov/?id=ED319729>
- Vygotsky, L., & Cole, M. . (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. Obtido de https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=RxjjUefze_oC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Vygotsky

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O treino de alta intensidade, frequentemente referido pela sigla HIIT (High-Intensity Interval Training), é uma abordagem de exercício que alterna períodos curtos e intensos de atividade física vigorosa com períodos de recuperação ou atividade de baixa intensidade (Gibala *et al.*, 2012). Esta modalidade de treino tem ganho destaque na literatura científica devido aos seus potenciais benefícios para a saúde e aptidão física.

A eficiência temporal do HIIT é uma das suas características mais notáveis. Ao optar por sessões de treino mais curtas, porém mais intensas, em comparação com métodos de treino convencionais, o HIIT atende às necessidades de indivíduos com agendas ocupadas, proporcionando uma opção viável para a otimização do tempo dedicado ao exercício (Gillen *et al.*, 2016). O estudo conduzido por Gillen *et al.* (2016), contribuiu para a compreensão da eficácia temporal do HIIT e destacou que o mesmo pode induzir melhorias comparáveis ou até mesmo superiores quando comparado ao treino contínuo de intensidade moderada. Isto significa que, num período substancialmente menor, o HIIT pode oferecer benefícios semelhantes ou superiores em termos de condição física, saúde cardiovascular e outros parâmetros de aptidão. Além disto, a eficiência temporal não compromete a eficácia do treino, pelo contrário, a intensidade elevada, que é sua característica, desencadeia adaptações fisiológicas robustas, promovendo melhorias na capacidade aeróbica, queima de gordura e outras medidas de aptidão física.

Weston *et al.* (2014) destacam o impacto positivo do HIIT na saúde cardiovascular. Uma das adaptações notáveis associadas é o aumento da capacidade cardíaca, referindo-se à capacidade do coração em bombear sangue de forma mais eficiente, crucial para o transporte de oxigénio e nutrientes aos músculos durante a atividade física. Além disto, melhora a função arterial e contribui para a melhoria da função endotelial, fundamental para manter a saúde dos vasos sanguíneos. Observações clínicas e estudos mais aprofundados, como os revistos por Batacan *et al.* (2017), exploram as adaptações moleculares e estruturais induzidas pelo HIIT no coração e nos vasos sanguíneos, evidenciando melhorias na expressão de proteínas associadas à função cardíaca e vascular. Estas descobertas coletivas reforçam a posição do HIIT como uma estratégia de treino eficaz na promoção da saúde cardiovascular.

Trapp *et al.* (2008) contribuíram para a compreensão das diferenças entre o HIIT e o treino contínuo de intensidade moderada, especialmente no que diz respeito à oxidação de gordura e às suas implicações na gestão do peso e na promoção de uma composição corporal saudável. O estudo evidencia que o HIIT tem um impacto mais pronunciado no efeito pós-exercício, durante o qual o corpo continua a queimar calorias a um ritmo elevado, o que amplia a perda de peso e a otimização da composição corporal. A capacidade aprimorada

de queimar gordura é essencial para aqueles que procuram controlar o peso, já que a eficaz utilização das reservas de gordura auxilia na diminuição do acúmulo de adiposidade corporal, promovendo assim uma composição corporal mais magra e saudável.

A Escala de Borg (PSE), também conhecida como Escala de Percepção Subjetiva de Esforço, representa uma contribuição significativa para a avaliação subjetiva da intensidade do exercício, oferecendo uma ferramenta prática e confiável para medir a percepção individual do esforço durante a atividade física. Gunnar Borg, introduziu-a pela primeira vez na década de 1970 como uma abordagem inovadora para conectar a experiência subjetiva do esforço com medidas objetivas (Borg, 1982). Numericamente classificada de 6 a 20, a Escala de Borg capacita os participantes do exercício a fornecerem uma avaliação subjetiva da intensidade com que estão a realizar uma determinada atividade. Segundo o autor, a utilidade da percepção subjetiva do esforço destaca confiabilidade e validade, especialmente em contextos nos quais as medições objetivas podem ser desafiadoras ou impraticáveis.

No entanto, autores como Foster *et al.* (2001) destacam a importância de compreender a relação entre a pontuação na Escala de Borg e os parâmetros objetivos de esforço, como a frequência cardíaca. Isto porque a interpretação precisa da percepção subjetiva do esforço, pode ser importante para otimizar os resultados do treino e garantir a segurança do praticante, determinando se o nível de esforço está dentro da faixa pretendida, especialmente em casos de indivíduos com condições médicas pré-existentes.

Além disto, a Escala de Borg é frequentemente utilizada em estudos que investigam a resposta psicológica ao exercício, como evidenciado na investigação de Parfitt *et al.* (2006). O estudo explora como a percepção do esforço durante a atividade física pode influenciar variáveis psicológicas, incluindo motivação e adesão ao exercício. Segundo o autor, a forma como cada indivíduo percebe a intensidade do esforço durante o exercício, pode influenciar a sua motivação para continuar a persistir nas suas rotinas de treino. A compreensão desses aspetos psicológicos coopera no desenvolvimento de estratégias eficazes de planeamento e intervenção no contexto do exercício físico, contribuindo para promover a participação regular e a manutenção de hábitos saudáveis ao longo do tempo.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra em estudo foi composta por 24 alunos da turma 12^oCT1, da Escola Secundária do Fundão. Desta amostra, 16 eram raparigas e 8 eram rapazes. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 17 e 19 anos, o que resultava numa média de 17.45.

2.2. Procedimentos

O estudo explora os efeitos do Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) na composição corporal e na condição física dos participantes. Para garantir medições precisas do peso, percentagem de Massa Gorda (%MG) e Índice de Massa Corporal (IMC), utilizei uma balança de bioimpedância requisitada na UBI. O protocolo teve início a 31 de janeiro, dia em que os participantes foram medidos.

Durante um período de 5 semanas, os participantes seguiram um protocolo de treino de HIIT na fase de aquecimento, composto por uma série de exercícios:

- Jumping jacks
- Squat jump
- Burpees
- Skatters
- Half burpees
- Corda
- Mountain Climber

O treino foi realizado ao longo de 8 aulas, com sessões às quartas-feiras de 7 minutos, 1 repetição, e às sextas-feiras com duração de 15 minutos, 2 repetições. Antes do aquecimento, os participantes mediam a sua frequência cardíaca (FC), contando os batimentos cardíacos durante 10 segundos e multiplicando o valor por 6 para obter a FC em batimentos por minuto (BPM). Estes dados eram registados.

Após a medição da FC, os participantes realizavam o aquecimento, seguindo intervalos de 50 segundos de prática, seguidos por 10 segundos de descanso. No final do aquecimento, mediam novamente a FC, utilizando o mesmo método do início da sessão. Em seguida, avaliavam a perceção subjetiva de esforço, utilizando a Escala de Borg como referência, atribuindo um valor entre 6 e 20. (Anexo 17)

No dia 8 de março, após completas as 5 semanas de treino, os participantes foram submetidos à pesagem final e à medição dos mesmos valores iniciais (%MG, IMC e peso) para análise dos resultados.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Durante o decorrer do estudo, todos os dados foram prontamente registrados em folhas de cálculo do Excel para garantir organização e acessibilidade. De seguida, esses dados foram importados para o programa Statistical Package for Social Science (SPSS), onde foram submetidos a análises estatísticas.

Primeiramente, foi calculada a diferença entre os valores iniciais e finais de peso, %MG e IMC, para cada um dos participantes. Este cálculo foi realizado utilizando a função “Compute Variable”, criando variáveis que representassem essas diferenças. Após calcular as diferenças, os dados foram ordenados de forma crescente, para facilitar a visualização e interpretação das mudanças em cada parâmetro. Esta ordenação foi feita através do menu “Data>Sort Cases”, onde foram selecionadas as variáveis de diferença recém-criadas.

Com as diferenças calculadas e ordenadas, foram criados os gráficos de barras (“Graphs > Legacy Dialogs > Bar”). William S. Cleveland (1984) destaca a importância de escolher adequadamente os gráficos para comunicar eficazmente os resultados. O gráfico de barras foi escolhido devido à sua clareza na visualização das médias e facilidade de leitura, permitindo uma comparação direta dos valores. As barras destacam claramente as diferenças, facilitando a interpretação visual das mudanças nos parâmetros de composição corporal.

Para a análise dos dados de frequência cardíaca, foram agregadas todas as medições de frequência cardíaca final dos treinos de 7 minutos e realizada uma análise estatística em termos percentuais. Feito isto, os dados foram organizados para facilitar a observação. Posteriormente, foi calculada a frequência relativa (“Analyze > Descriptive Statistics > Frequencies”), selecionando as variáveis de frequência cardíaca final para os treinos de 7 minutos e configurando as opções para exibir a percentagem. Este processo foi repetido para os treinos de 15 minutos. Os resultados foram apresentados num histograma combinado para comparar as duas durações lado a lado (“Graphs > Legacy Dialogs > Histogram”).

No caso da percepção de esforço, foi aplicado o mesmo método acima mencionado. Todas as percepções de esforço reportadas após os treinos de 7 minutos foram agregadas e analisadas estatisticamente em percentagem. Este processo foi repetido para os treinos de 15 minutos, utilizando novamente o comando “Analyze > Descriptive Statistics > Frequencies” para calcular as frequências relativas. Os valores obtidos foram representados num histograma combinado, utilizando “Graphs > Legacy Dialogs > Histogram”, para facilitar a comparação entre as duas condições.

Segundo a visão de Cleveland (1984), o histograma é um gráfico adequado para representar este tipo de resultados, porque facilita uma visualização clara da distribuição dos dados. Além disto, é eficaz para comparar diferentes grupos (treinos de 7 minutos e treinos de 15 minutos), evidenciando as variações nas frequências.

3. Resultados

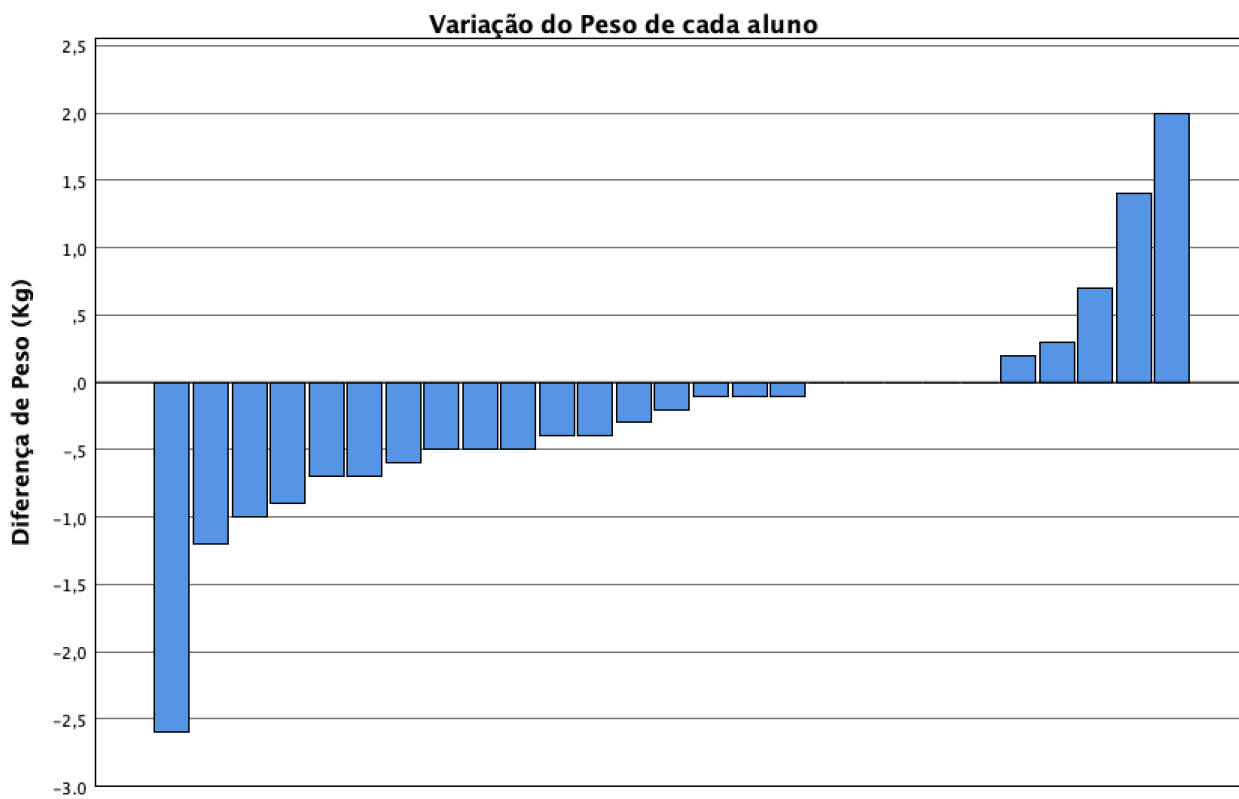


Gráfico 1

Variação do Peso de cada aluno.

Fonte: Elaboração própria (2024)

O gráfico intitulado “Variação do Peso de cada aluno” ilustra as diferenças de peso do grupo de alunos da turma 12CT1 ao longo de um período de 5 semanas. As variações são representadas em quilogramas (kg) e podem ser tanto positivas quanto negativas, indicando ganho ou perda de peso, respetivamente. No eixo horizontal são representados individualmente os alunos, enquanto no eixo vertical, é representada a diferença de peso em quilogramas. As barras para baixo indicam perda de peso e as barras para cima indicam ganho de peso.

A análise dos resultados visíveis no gráfico revela que a maior perda de peso observada foi de aproximadamente -2,6kg, indicada pela barra mais longa no lado negativo do gráfico. A maioria dos alunos experimentou uma perda de peso, com variações que vão desde uma ligeira perda de cerca de -0,2kg até à perda mais significativa mencionada anteriormente. Pelo menos 17 alunos perderam peso, conforme indicado pelas barras negativas.

Por outro lado, um número menor de alunos apresentou ganho de peso, com variações entre um aumento de aproximadamente 0,3kg até um ganho mais significativo de 2kg.

A distribuição das variações de peso não é uniforme. Existe uma concentração maior de variações de peso no lado negativo, sugerindo que a maioria dos alunos perdeu peso. Há alguns alunos cujas variações de peso são muito próximas de 0, indicando mudanças insignificantes no peso.

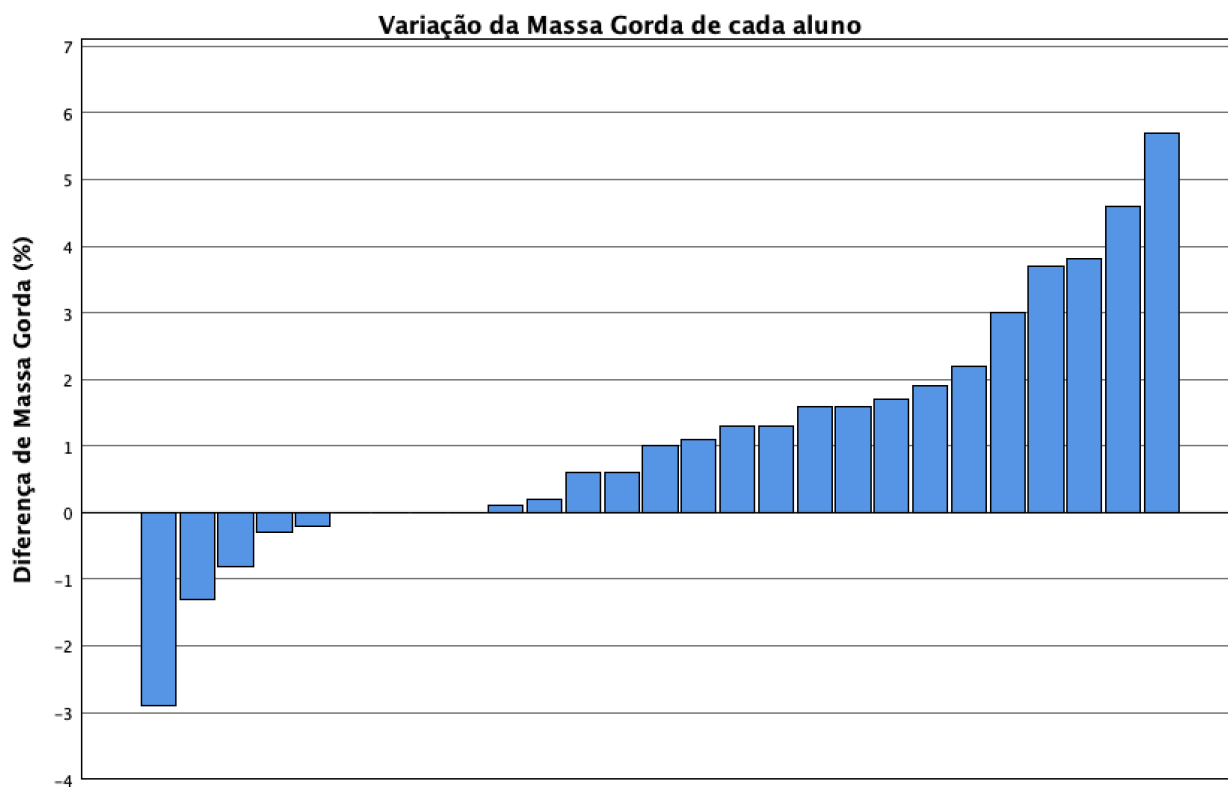


Gráfico 2

Variação da MG de cada aluno.

Fonte: Elaboração própria (2024)

O gráfico apresenta a diferença percentual na massa gorda dos alunos, com valores positivos que indicam um aumento e valores negativos que indicam uma redução. Observando o gráfico, é visível que a maioria dos alunos experimentou um aumento na massa gorda, com a variação percentual a oscilar entre ligeiros aumentos próximos de 0% até um máximo de aproximadamente 5,8%.

Dos alunos representados, houve um número menor que apresentou uma redução na massa gorda, com valores negativos a variar entre cerca de -0,2% e -2,9%.

A distribuição dos valores sugere que a maioria dos alunos teve um aumento na massa gorda, com apenas alguns casos isolados de variações extremas, tanto no aumento como na redução.

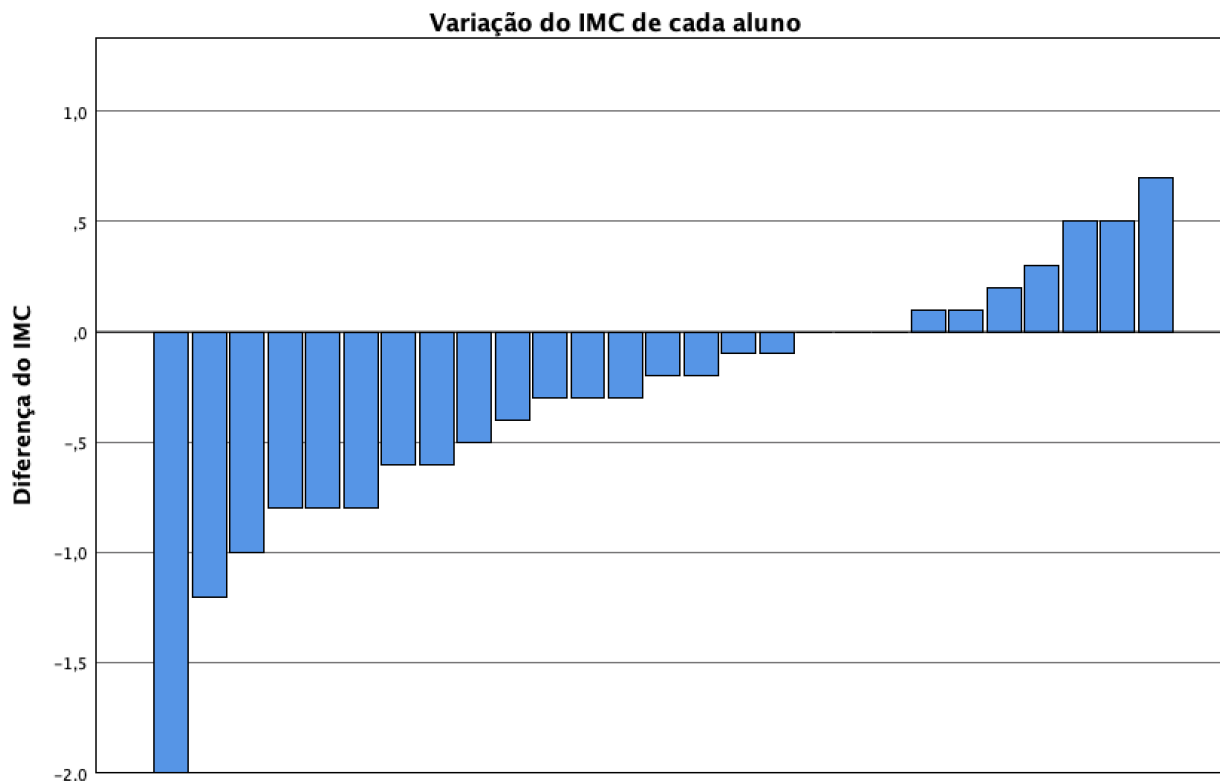


Gráfico 3

Variação do IMC de cada aluno.

Fonte: Elaboração própria (2024)

O gráfico apresentado ilustra a variação do IMC de cada aluno, destacando alguns aumentos e reduções no valor deste índice. A análise dos dados revela uma diversidade de mudanças no IMC entre os alunos, com a maioria a apresentar uma redução.

Começando pela parte esquerda do gráfico, observa-se que a maior redução de IMC registada é de cerca de -2,0 unidades. À medida que avançamos para a direita, há uma tendência contínua de redução de IMC, embora a magnitude de redução diminua gradualmente. A maior parte dos alunos apresenta variações de IMC negativas, situando-se entre -0,1 e -2,0.

Aproximadamente um terço do gráfico mostra variações positivas do IMC, indicando que alguns alunos apresentam um aumento no seu índice de massa corporal. As variações positivas mais proeminentes são ligeiramente superiores a 0,5 unidades.

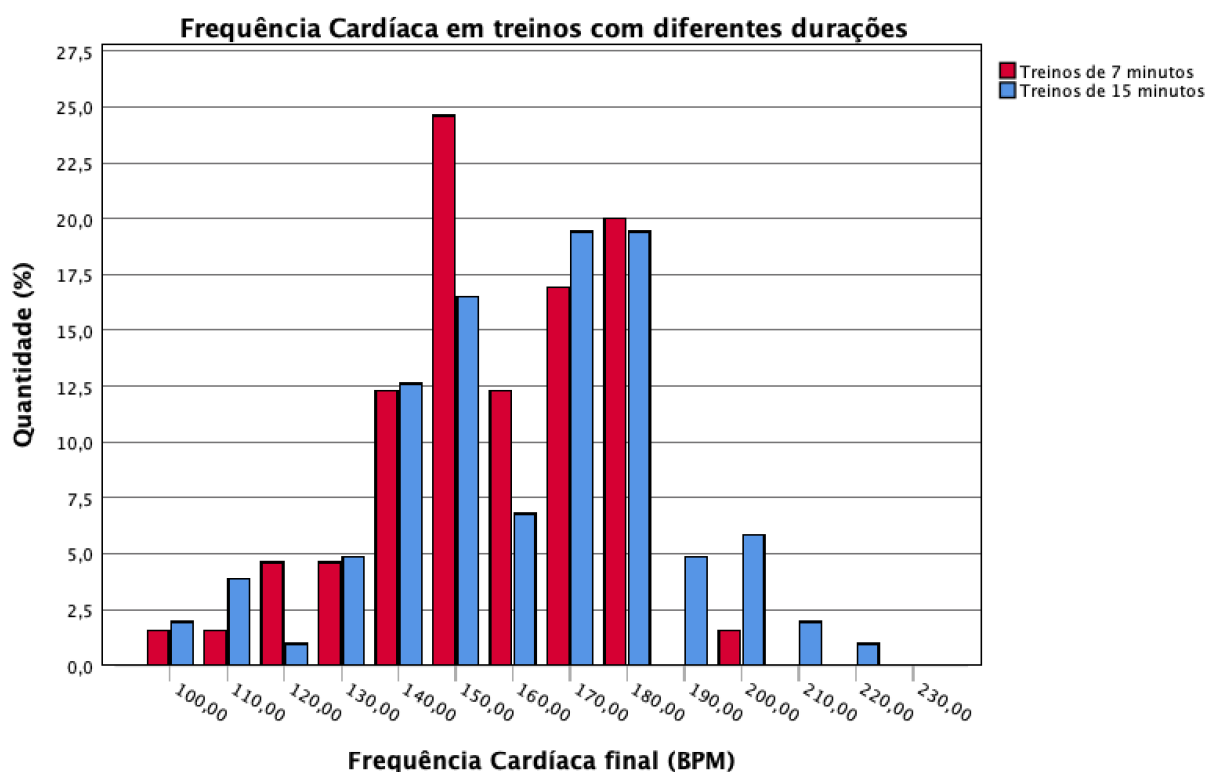


Gráfico 4

FC em treinos com diferentes durações.

Fonte: Elaboração própria (2024)

O gráfico representa a distribuição percentual da frequência cardíaca final (BPM) dos participantes após um treino de 7 minutos, representado a vermelho, e um treino de 15 minutos, representado a azul. A análise deste gráfico revela algumas tendências distintas nas respostas fisiológicas dos participantes com base na duração dos treinos.

Primeiramente, nos treinos de 7 minutos, observa-se que os valores mais elevados de frequência cardíaca se concentram principalmente entre os 140 e 180BPM. Analisando o gráfico, é notável que a maioria dos participantes (cerca de 25%) atinge uma frequência cardíaca média de 150BPM.

Nos treinos de 15 minutos, verifica-se que os valores mais elevados de frequência cardíaca estão compreendidos entre 150 e 180BPM. A maior parte dos participantes, aproximadamente 20%, atingiram uma frequência cardíaca a variar entre 170 e 180BPM nestes treinos.

Comparando as duas durações de treino, é constatado que nos 15 minutos, os participantes tendem a atingir frequências cardíacas mais elevadas, em comparação com os treinos de 7 minutos. Isto pode ser observado

pela presença de frequências cardíacas mais elevadas (210 e 220BPM), que não são atingidas nos treinos de 7 minutos.

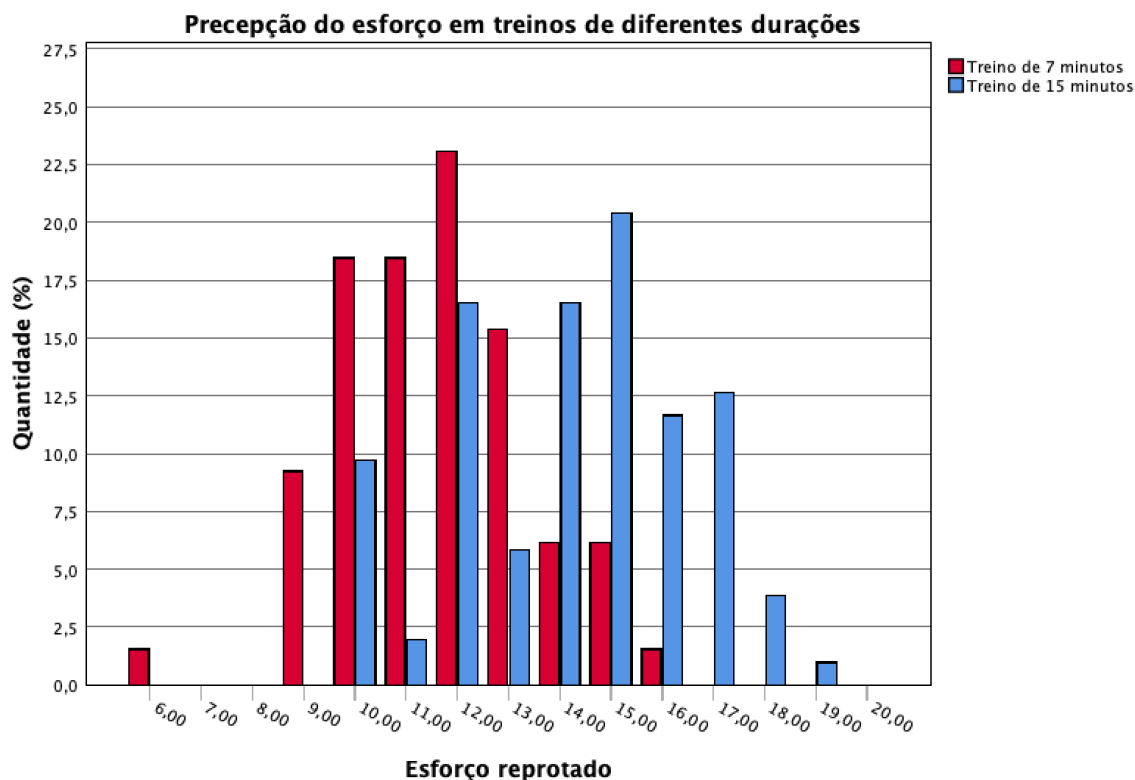


Gráfico 5

Percepção do Esforço em treinos com diferentes durações.

Fonte: Elaboração própria (2024)

O gráfico apresenta a distribuição percentual da percepção de esforço reportada pelos participantes após treinos de 7 minutos (vermelho) e treinos de 15 minutos (azul). Este gráfico permite comparar como os participantes percebem o nível de esforço em função da duração dos treinos.

Nos treinos de 7 minutos observa-se que a percepção de esforço se concentra principalmente nas faixas de 10 a 13, com a maior parte dos participantes (cerca de 23%) a reportar um esforço de 12. Esta concentração sugere que a maioria dos participantes percebe os treinos como um pouco intensos.

Por outro lado, nos treinos de 15 minutos, a percepção de esforço tende a valores mais altos, existindo uma distribuição significativa de participantes nas faixas de 12 a 17, que indica uma percepção de esforço mais elevada. A maior percentagem de participantes, cerca de 20%, reporta um esforço de 15.

Neste sentido, compreende-se que nos treinos de 15 minutos, são atingidos níveis de esforço mais elevados, que não são atingidos nos treinos de 7 minutos. Esta dispersão comprova que os treinos de 15 minutos são percebidos como mais intensos, em comparação com os de 7 minutos, com muitos participantes a sentir um esforço considerável.

4. Discussão

A análise comparativa entre os dados iniciais e finais do protocolo mostram que, em termos de condição física, as variáveis controladas resultaram numa diminuição do peso corporal e do IMC, contudo, num aumento da %MG. Estes resultados sugerem que a perda de peso pode ter sido causada pela diminuição da massa muscular ou da água corporal, em vez da redução de massa gorda.

Apesar da implementação correta do protocolo de Treino Intervalado de Alta Intensidade, é importante reconhecer algumas limitações que podem ter influenciado os resultados. Uma dessas limitações reside na falta de controlo sobre variáveis externas, como a ingestão calórica. A ingestão calórica desempenha um papel importante na gestão do peso e na composição corporal, como indicado por Johnstone *et al.* (2005), que destaca a qualidade dos hábitos alimentares como fator essencial para manutenção da massa corporal, independentemente do exercício físico praticado.

Outro aspeto a considerar é a duração e a intensidade do protocolo de HIIT utilizado. Gibala *et al.* (2012) referem que a escolha específica da duração dos intervalos de exercício e descanso, assim como a intensidade dos mesmos, pode influenciar os resultados em termos de perda de gordura e melhorias cardiovasculares. Por exemplo, protocolos com intervalos de intensidade mais curtos, combinados com períodos de recuperação mais longos, podem ser mais eficazes na redução da gordura corporal devido ao maior tempo total de exercício de alta intensidade sem exaustão precoce (Trapp *et al.*, 2008). Em contraste, intervalos de alta intensidade mais longos com períodos de recuperação curtos podem promover maior resistência cardiovascular, pois elevam a frequência cardíaca a níveis próximos do máximo, induzindo adaptações no VO₂ máximo e na eficiência cardiovascular (Helgerud *et al.*, 2007).

A análise da resposta fisiológica dos participantes aos treinos de HIIT com diferentes durações alinha-se com as descobertas de Weston *et al.* (2014), que destacam o impacto positivo do HIIT na saúde cardiovascular. Os resultados corroboram esta visão, mostrando que nos treinos mais longos (15 min.), os participantes alcançam frequências cardíacas mais elevadas, o que indica uma maior carga cardiovascular durante a atividade vigorosa. Como observado pelo autor, este fator contribui para melhorar a capacidade cardíaca, a função arterial e a integridade dos vasos sanguíneos, elementos fundamentais para promover saúde cardiovascular. Por outro lado, os treinos mais curtos (7 min.) também resultam em frequências cardíacas elevadas, mas de forma menos intensa e prolongada. Estas sessões mais curtas contribuem para estimular o sistema cardiovascular, embora possam não induzir as mesmas adaptações duradouras observadas nos treinos mais longos. No entanto, representam uma estratégia eficaz para melhorar a saúde cardiovascular, especialmente para indivíduos com restrições de tempo (Gillen *et al.*, 2016).

Os resultados referentes à percepção de esforço dos participantes fornecem informações sobre como os diferentes períodos de treino foram interpretados, segundo a Escala de Borg. Conforme discutido por Foster *et*

al. (2001), a compreensão da percepção subjetiva do esforço durante o exercício deve ser comparada com medidas objetivas, como a frequência cardíaca, uma vez que contribui para entender a intensidade real do exercício. Os resultados do estudo indicam que os participantes perceberam os treinos de 15 min. como mais desafiantes, em comparação com os de 7 min. Esta percepção pode ser interpretada de forma positiva, sugerindo que os participantes se sentem mais estimulados durante os treinos de maior duração. Parfitt *et al.* (2006) defendem que quando os exercícios são percebidos como desafiantes, há uma maior probabilidade de empenho e motivação para continuar, o que pode resultar numa maior dedicação ao programa de exercícios e, conseqüentemente, em melhores resultados para a saúde. Este entendimento sublinha a importância de ajustar protocolos de treino para garantir que os participantes se sintam desafiados de forma adequada, promovendo adesão e eficácia do programa de exercícios.

Os resultados da análise fisiológica e da percepção do esforço dos participantes mostram uma correlação completa, evidenciando uma frequência cardíaca mais elevada durante os treinos de 15 min., o que está alinhado com a percepção mais desafiante, relatada pelos participantes nesses treinos. Este efeito denota que, para a maioria dos participantes, os treinos de maior duração (15 min.), foram mais eficazes em termos motivacionais. No entanto, alguns participantes com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos, alcançaram uma frequência cardíaca máxima acima de 203BPM nos treinos de 15 min., o que pode não ter sido tão positivo, visto que esses alunos podem ter percebido os exercícios como árduos e desconfortáveis, mesmo que não o tenham expressado verbalmente.

Para futuras intervenções nesta área, é relevante adotar uma abordagem abrangente e sistemática que explore uma variedade de protocolos de treino HIIT, para entender de que forma é que as diferentes combinações de duração, intensidade e frequência influenciam os resultados. Desta forma, será possível identificar os protocolos mais eficazes para atingir objetivos específicos, como perda de peso, aumento da resistência, etc. Além disto, é importante considerar o controlo da ingestão calórica como parte integrante dessas intervenções, pois a combinação de exercício físico e uma dieta equilibrada pode potencializar os resultados na promoção de perda de peso, ganho de massa muscular e melhorias da saúde em geral.

Para obter uma compreensão mais profunda dos benefícios do HIIT a longo prazo, são necessários estudos longitudinais que acompanhem os participantes ao longo do tempo e investiguem, além dos efeitos imediatos do treino, de que forma é que esses impactos se refletem em melhorias duradouras na saúde cardiovascular, resistência, força muscular e bem-estar mental.

Por fim, é importante levar em consideração a individualidade de cada pessoa ao desenvolver intervenções de exercício. Fatores como a idade, sexo, nível de condição física e condições de saúde pré-existentes podem influenciar a resposta do treino de HIIT. Neste sentido, abordagens personalizadas e adaptadas às necessidades específicas de cada indivíduo podem ser mais eficazes para promover adesão ao exercício e alcançar resultados positivos para a saúde a longo prazo.

5. Conclusão

O estudo investigou o impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) na composição corporal, frequência cardíaca e percepção de esforço dos participantes. Os resultados indicam que, embora tenha havido uma redução do peso corporal e do IMC, houve um aumento da percentagem de massa gorda, sugerindo que a redução de peso pode ter ocorrido à custa da perda de massa muscular e/ou da água corporal, ao invés da massa gorda.

As limitações do estudo, como a falta de controlo sobre a ingestão calórica dos participantes, foram reconhecidas. A ingestão calórica é um fator crucial para a composição corporal, como evidenciado por Johnstone *et al.* (2005), que destacam a importância dos hábitos alimentares na manutenção da massa corporal. A duração e intensidade dos protocolos de HIIT também são variáveis que influenciam os resultados, conforme descrito por Gibala *et al.* (2012). Protocolos com intervalos mais curtos de treino e períodos de recuperação mais longos podem ser mais eficazes na redução da gordura corporal (Trapp *et al.*, 2008).

Os treinos de 15 minutos demonstraram ser mais eficazes em termos de carga cardiovascular, com participantes a atingir frequências cardíacas mais altas, o que é consistente com as investigações de Weston *et al.* (2014). No entanto, os treinos de 7 minutos também elevaram a frequência cardíaca de forma significativa, embora menos intensa e prolongada, oferecendo uma alternativa eficaz para melhorar a saúde cardiovascular em indivíduos com restrições de tempo (Gillen *et al.*, 2016).

A percepção de esforço medida pela Escala de Borg indicou que os treinos de 15 minutos foram percebidos como mais desafiantes pelos participantes, o que pode ser benéfico para a motivação e continuidade no programa de exercícios (Parfitt *et al.*, 2006). No entanto, a intensidade elevada pode ter levado alguns participantes a experimentar níveis de esforço desconfortáveis, ainda que não verbalizados.

Futuras intervenções devem adotar uma abordagem sistemática para explorar diferentes combinações de duração, intensidade e frequência de HIIT, além de controlar a ingestão calórica para potencializar os resultados. Estudos longitudinais são necessários para avaliar os benefícios do HIIT a longo prazo, incluindo a saúde cardiovascular, resistência, força muscular e bem-estar mental. Abordagens personalizadas, que considerem a individualidade dos participantes, são essenciais para promover adesão ao exercício e alcançar resultados positivos e duradouros.

Em resumo, o estudo reforça a eficácia do HIIT na melhoria da condição física e saúde cardiovascular, mas destaca a necessidade de ajustes no protocolo para otimizar os resultados e garantir que os exercícios sejam desafiantes, mas não excessivamente desconfortáveis, para os participantes. A integração de uma abordagem dietética adequada e a personalização dos treinos são recomendadas para maximizar os benefícios do HIIT.

6. Referências

- Batacan Jr, R. B., Duncan, M. J., Dalbo, V. J., Tucker, P. S., & Fenning, A. S. (2017). Effects of high-intensity interval training on cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. *British Journal of Sports Medicine*, 51(6), 494-503. Obtido de <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095841>
- Borg, G. A. V. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377-381. Obtido de <https://doi.org/10.1249/00005768-198205000-00012>
- Cleveland, W. S., & McGill, R. (1984). Graphical perception: Theory, experimentation, and application to the development of graphical methods. *Journal of the American Statistical Association*, 79(387), 531-554. Obtido de <https://doi.org/10.1080/01621459.1984.10478080>
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshall, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115. Obtido de <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>
- Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(Pt 5), 1077-1084. Obtido de <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2011.224725>
- Gillen, J. B., Martin, B. J., MacInnis, M. J., Skelly, L. E., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2016). Twelve weeks of sprint interval training improves indices of cardiometabolic health similar to traditional endurance training despite a five-fold lower exercise volume and time commitment. *PLOS ONE*, 11(4), e0154075. Obtido de <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154075>
- Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., ... Hoff, J. (2007). Aerobic high-intensity intervals improve VO₂max more than moderate training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(4), 665-671. Obtido de <https://doi.org/10.1249/mss.ob013e3180304570>
- Johnstone, A. M., Murison, S. D., Duncan, J. S., Rance, K. A., & Speakman, J. R. (2005). Factors influencing variation in basal metabolic rate include fat-free mass, fat mass, age, and circulating thyroxine but not sex, circulating leptin, or triiodothyronine. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(5), 941-948. Obtido de <https://doi.org/10.1093/ajcn/82.5.941>
- Parfitt, G., Rose, E. A., & Burgess, W. M. (2006). The psychological and physiological responses of sedentary individuals to prescribed and preferred intensity exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(Pt 1), 39-53. Obtido de <https://doi.org/10.1348/135910705X43606>

- Trapp, E. G., Chisholm, D. J., Freund, J., & Boutcher, S. H. (2008). The effects of high-intensity intermittent exercise training on fat loss and fasting insulin levels of young women. *International Journal of Obesity*, 32(4), 684-691. Obtido de <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803781>
- Weston, K. S., Wisløff, U., & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(16), 1227-1234. Obtido de <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092576>

Anexos

Anexo 1. Parecer do Orientador

Anexo 2. Mapa da Rotação de Espaços

Anexo 3. Plano de Aula Basquetebol 6ºA

Anexo 4. Plano Anual (versão final)

Anexo 5. Plano de Aula Corrida de Velocidade

Anexo 6. Plano de Aula Corrida de Barreiras

Anexo 7. Plano de Aula Corrida de Estafetas

Anexo 8. Plano de Aula Lançamento do Peso e Salto em Comprimento

Anexo 9. Plano de Aula Voleibol

Anexo 10. Plano de Aula Basquetebol

Anexo 11. Plano de Aula Ginástica de Aparelhos

Anexo 12. Plano de Aula Dança Contemporânea

Anexo 13. Plano de Aula Orientação

Anexo 14. Plano de Aula Badminton

Anexo 15. Plano de Aula Ginástica Acrobática

Anexo 16. Comprovativo de participação - “ACD – Cricket – Formação Inicial”

Anexo 17. Escala de Percepção de Esforço (Borg, 1982)

Anexo 1. Parecer do Orientador



Parecer do Orientador

Eu, Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa, com o documento de identificação (CC) 11291992 e NIF 203006054, e-mail amcosta@ubi.pt, Professor Associado com Agregação da Universidade da Beira Interior e orientador científico da aluna Ana Lúcia Almeida Pinto, com o número de aluno M13688, autor/a do trabalho de 2.º Ciclo/Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, intitulado *Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão - Impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade na Composição Corporal, Frequência Cardíaca e Perceção do Esforço*, redigido em língua Portuguesa, declaro que o trabalho ora entregue, se encontra apto para ser presente a provas públicas.

Covilhã e UBI, 6 de junho de 2024

Assinado por: Aldo Filipe de Matos Moreira Carvalho da Costa
Num. de identificação: 11291992
Data: 2024.06.06 14:44:00+01'00'

(Assinatura do/a Orientador/a)

Nota: os dados pessoais recolhidos serão utilizados exclusivamente para registo na Plataforma Nacional de Teses e Dissertações (RENATES) e para registo na Plataforma Interna da UBI no âmbito do pedido de Admissão a Provas Académicas de acordo com a regulamentação em vigor.

Rua Marquês D'Ávila e Bolama
6201-001 Covilhã
Portugal

Tel.: +351 275 319 700 | E-mail: s.academicos@ubi.pt

www.ubi.pt

Anexo 2. Mapa da Rotação de Espaços

Agrupamento de Escolas do Fundão

Educação Física 2023 / 24

Ocupação Inicial de Espaços - Pavilhão / Exterior

	2ª F						3ª F						4ª F						5ª F						6ª F																		
	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2													
08:20H	9D	12 CT2	11 LH1	7C			PRI 23	8A		11 CT2	10 CT2		5C	7D	APS 21	8E			9E						9B	9C	EAC TAL 23	11 CSE AV	12 CT2			5B	11 CT3					5C					
09:20H													7B	12 LH	9C				7A	12 CT3	8B	10 CTAV			7F	11 CT2					10 CT 1	10 LH CSE	12 LH CSE	6E			6D	8C					
10:20H	9E	7A	12 CT3				APS TSI 22	7F	11 LH2	13 CSE AV			5E	7E					11 CT3						7C	12 LH CSE	12 LH	10 CT2	7B	7E					6A	8C							
11:20H				6D									5B	6E											5A	12 AV					12 CT1	8B	8D	5E			11 LH 2						
12:15H													6C	10 CT1	8C	9A																											
13:10H																																											
14:10H																																											
15:10H	5A						6A	TAL TAS 22	GPI 22																						11 CT1	5D											
16:10H																															11 LH1												
17:05H							TAS 23	DIS 23																																			

Datas de Rotações - 1º Período
Inicial: 18 set a 20 out (5 s.)
1ª rotação: 23 out a 17 nov (4 s.)
2ª rotação: 20 nov a 15 dec (4 s.)

Datas de Rotações - 2º Período
3ª rotação: 03 jan a 26 jan (4 s.)
4ª rotação: 29 jan a 23 fev (4 s.)*
5ª rotação: 26 fev a 22 mar (4 s.)



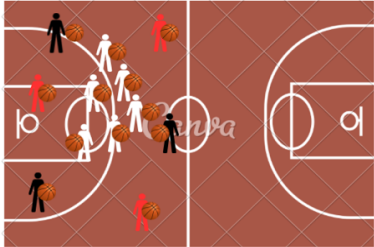


* Inclui Carnaval

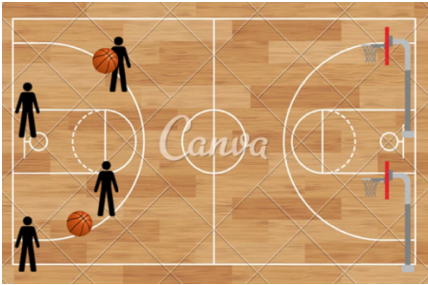
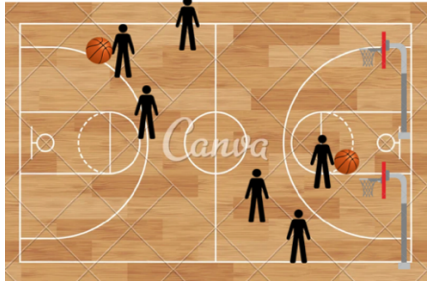


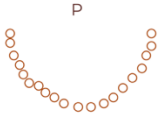
Datas de Rotações - 3º Período
6ª rotação: 08 abr a 10 mai (5 s.)
7ª rotação: 13 mai a 04 jun (3 s. + 2d) (9º; 11º; 12º)
13 mai a 14 jun (5 s.) (5º; 6º; 7º; 8º; 10º)

Anexo 3. Plano de Aula Basquetebol 6ªA

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	6ªA	Data	05/03/2023	Hora	14:10-15:50	Local	P2
Período	2º	Nº aula		Duração	100 minutos	Nº alunos	13		
Área /Sub Área - Matéria	Basquetebol		Aula	Da matéria com um total de					
Função Didática	Consolidação								
Recursos Materiais	Bolas; Colchões; Sinalizadores; Tabelas; Coletes								

	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
14:10	Entrada		
14:20	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
14:25	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
10'	<p><u>Os ratos e os queijos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Todos os alunos com bola; . Equipa "queijos" dentro do círculo central do campo; . 6 alunos formam 2 equipas de 3 ("ratos") e colocam-se fora do círculo central; . Ao sinal da professora, os queijos saem do círculo, e os ratos das duas equipas tentam apanhar os queijos, retirando-lhes a bola. Quando são apanhados, os ratos devem levar os queijos até à professora. Ganha a equipa com mais queijos. <p><i><u>*À medida que vão sendo apanhados, os alunos exercitam condição física.</u></i></p> <p>a) Mountain Climber (20s)</p> <p>b) Prancha (30s)</p>	  	<p><u>Posição básica ofensiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pés à largura dos ombros, pernas ligeiramente fletidas e mãos acima da cintura a segurar a bola. <p><u>Posição básica defensiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . M.I. fletidos, com um pé ligeiramente avançado em relação ao outro. . Um M.S. levantado para impedir o lançamento e outro mais a baixo para impedir o drible. <p><u>Drible de proteção</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pernas fletidas. . Driblar com a mão mais afastada do defensor. . Ressalto da bola abaixo da cintura. . Protege a bola com o corpo e a mão que não dribla. <p><u>Drible de progressão</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Controlo da bola com os dedos. . Drible com a mão mais afastada do defensor. . Bola impulsionada no sentido do deslocamento. . Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura. <p><u>a) Mountain Climber</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Posição de prancha, com braços esticados. . Contrair abdominal e impulsionar um joelho em direção ao peito, mantendo

			o corpo alinhado. . Alternar os joelhos. <u>b) Prancha</u> . Barriga para baixo, com o peso apoiado nos antebraços. . Elevação do quadril, mantendo apoio na ponta dos pés e coluna alinhada.
14:35	Parte Fundamental		
12'	Exercício 1 . 2 filas. . Progressão em campo. . Finaliza em lançamento na passada. . Aplica ressalto.		<u>Passé de peito</u> . Parte da posição básica ofensiva. . Bola segura com as duas mãos. . Extensão dos braços e dos dedos na direção do alvo, com palma das mãos virada para fora. <u>Passé picado</u> . Bola segura junto ao peito com as duas mãos, cotovelos fletidos. . Extensão dos braços em direção ao solo, para que a bola ressalte antes de chegar ao destino. <u>Lançamento na passada</u> . O primeiro passo, do lado da mão que lança a bola, é mais longo do que o segundo, que antecede o salto. . Extensão do pulso, a bola sai a partir da palma da mão. <u>Ressalto</u> . Elevar os braços à medida que se aproxima do cesto. . Mão aberta e dedos afastados. . Controlo da bola com as duas mãos, ao nível dos ombros. <u>Passé e corte</u> . O aluno executa passe para um dos colegas, e corta pelas costas do mesmo.
14:47 15'	Exercício 2 . 3 filas. . Bola na fila do meio. . Aluno passa para um dos colegas e corta nas costas. . Finaliza em lançamento. . Aplica ressalto.		
15:02 23'	Exercício 3 Torneio - 3x3 . Para marcar cesto, a bola tem de passar por todos os elementos da equipa.		
15:25	Parte Final		
5'	. Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria.	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	. Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
15:30	Saída		
Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.			



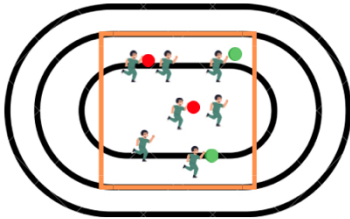
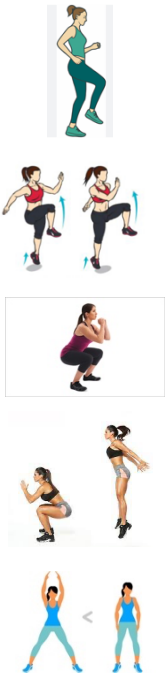
Anexo 4. Plano Anual (versão final)

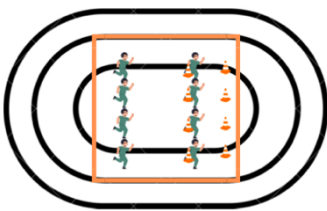
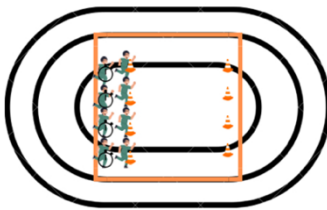

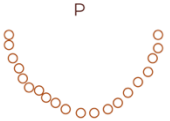
		Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações	
1ºP	Set	4ª	20	50	1	Ext	Apresentação		
	6ª	22	100	2 e 3	P1		Avaliação Diagnóstica		
		4ª	27	50	4	Ext	Corrida de velocidade		
		6ª	29	100	5 e 6	P1	Dia Europeu do Desporto		
	Out	4ª	4	50	7	Ext	Corrida de velocidade		
		6ª	6	100	8 e 9	P1	Voleibol		
		4ª	11	50	10	Ext	Corrida de velocidade	Avaliação Sumativa	
		6ª	13	100	11 e 12	P1	Voleibol		
		4ª	18	50	13	Ext	Corrida de Barreiras		
		6ª	20	100	14 e 15	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa	
		4ª	25	50	16	Ext	Corrida de Barreiras		
		6ª	27	100	17 e 18	P2	Basquetebol		
		6ª	3	100	19 e 20	P2	Basquetebol		
		4ª	8	50	21	Ext	Corta – Mato escolar		
		6ª	10	100	22 e 23	P2	Basquetebol		
		4ª	15	50	24	Ext	Corrida de Barreiras	Avaliação Sumativa	
		6ª	17	100	25 e 26	P2	Fit Escola		
		4ª	22	50	27	Ext	Basquetebol	Avaliação Barreiras	
		6ª	24	100	28 e 29	P3	Dança Não violência		Dança Não Violência
		4ª	29	50	30	Ext	Basquetebol	Avaliação Sumativa	
	Dez	4ª	6	50	31	Ext	Matéria Teórica		sala 21
	4ª	13	50	32	Ext	Teste		sala 11	
	6ª	15	100	33 e 34	P3	Auto-avaliação			
2ºP	Jan	4ª	3	50	35	Ext	Corrida de estafetas		
		6ª	5	100	36 e 37	P4	Ginástica Aparelhos		
		4ª	10	50	38	Ext	Corrida de estafetas		
		6ª	12	100	39 e 40	P4	Ginástica Aparelhos		
		4ª	17	50	41	Ext	Corrida de estafetas	Avaliação Sumativa	
		6ª	19	100	42 e 43	P4	Ginástica Aparelhos	Avaliação Sumativa	
		4ª	24	50	44	Ext	Atletismo - Peso		
		6ª	26	100	45 e 46	P4	Curling Ice Arena	Curling Ice Arena	Curling Ice Arena
		4ª	31	50	47	Ext			AVALIAÇÃO IMC
	Fev	6ª	2	100	48 e 49	P1	Atletismo - Peso e Comprimento		
		4ª	7	50	50	Ext	Atletismo - Peso		
		6ª	9	100	51 e 52	P1	Dança Contemporânea		
		6ª	16	100	53 e 54	P1	Dança Contemporânea		
		4ª	21	50	55	Ext	Atletismo - Peso e Comprimento		
		6ª	23	100	56 e 57	P1	Dança Contemporânea		
		4ª	28	50	58	Ext	Dança Contemporânea	Avaliação Sumativa	
	Mar	6ª	1	100	59 e 60	P2	Atletismo - Peso e Comprimento	Avaliação Sumativa	
		4ª	6	50	61	Ext	Teórica		SALA SA2
		6ª	8	100	62 e 63	P2	Fit Escola	Avaliação Sumativa	
		4ª	13	50	64	Ext	Inspire your future		
		6ª	15	100	65 e 66	P2	Teste	Auto-Avaliação	SALA SA2
	4ª	20	50	67	Ext	Auto-avaliação		KINBALL	
	6ª	22	100	68 e 69	P2	Palavras em movimento			
3ºP	Abr	4ª	10	50	70	Ext	Ténis		
		6ª	12	100	71 e 72	P3	Badminton	João Franco - JA e JOB	Questionário On-line
		4ª	17	50	73	Ext	Orientação		
		6ª	19	100	74 e 75	P3	Badminton		
		4ª	24	50	76	Ext	Manifestação	Manifestação	Manifestação
		6ª	26	100	77 e 78	P3	Badminton	Avaliação Sumativa	
	Mai	6ª	3	100	79 e 80	P3	Fit Escola		
		4ª	8	50	81	Ext	Orientação		
		6ª	10	100	82 e 83	P3	Orientação	Avaliação Sumativa	
		4ª	15	50	84	Ext	Teórica	Matéria Teste	
		6ª	17	100	85 e 86	P4	Ginástica Acrobática Grupo		
		4ª	22	50	87	Ext	Futsal e Basquetebol		
		6ª	24	100	88 e 89	P4	Ginástica Acrobática Grupo		
		4ª	29	50	90	Ext	Teste		
		6ª	31	100	91 e 92	P4	Ginástica Acrobática Grupo	Avaliação Sumativa e auto-avaliação	

Anexo 5. Plano de Aula Corrida de Velocidade

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12°CT1	Data	04/10/2023	Hora	12:15-13:05	Local	Ext.
Período	1°	N° aula	7	Duração	50 minutos	N° alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Atletismo - Velocidade		Aula	2	Da matéria com um total de			3	
Função Didática	Exercitação; Consolidação								
Recursos Materiais	Bolas verdes e vermelhas; Sinalizadores; Cronômetros								


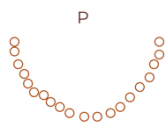
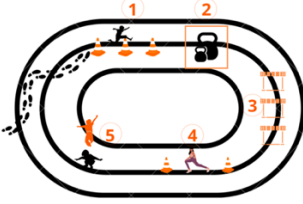


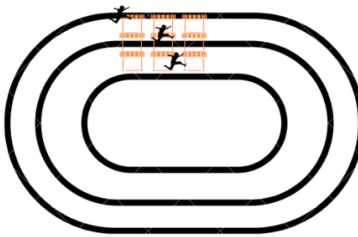
	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
12:15	Entrada		
12:25	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
12:30	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
5'	<p>Apanhada com bola: Num espaço limitado, são selecionados alguns alunos, uns responsáveis por apanhar e outros por salvar os colegas. Os que apanham têm sob sua posse uma bola vermelha e os que salvam uma bola verde.</p>		<p>. Os alunos devem manter uma passada rápida eficiente. A passada deve ser larga o suficiente para permitir uma boa velocidade. Os braços devem ser balançados para a frente e para trás em sincronia com a passada das pernas.</p>
3'	<p>Condição Física:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Skipping baixo 2) Skipping alto 3) Agachamentos 4) Agachamentos saltados 5) Polichinelos 		<p>1) Skipping baixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Tronco direito. . Apoio ativo com a parte anterior do pé. . Extensão da perna de impulsão. . Subida ligeira dos joelhos. . Trabalho coordenado dos braços. <p>2) Skipping alto:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Tronco direito. . Apoio ativo com a parte anterior do pé. . Extensão da perna de impulsão. . Subida dos joelhos à horizontal. . Trabalho coordenado dos braços. <p>3) Agachamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Calcânhares bem apoiados no chão. . Costas direitas. . Joelhos alinhados com as pontas dos pés. <p>4) Agachamentos saltados:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Calcânhares bem apoiados no chão. . Costas direitas. . Joelhos alinhados com as pontas dos pés. . Forte impulsão com as pernas.

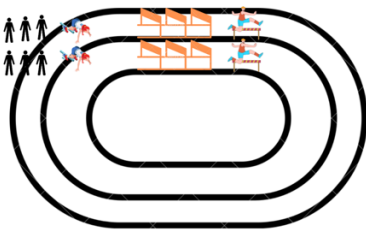
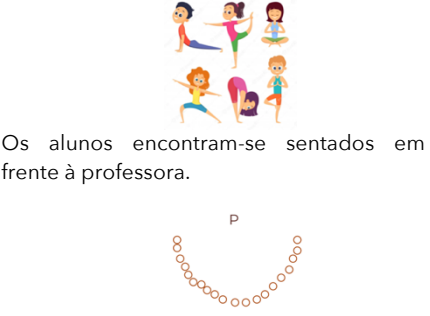
				5) Polichinelos: . Braços e pernas coordenados e bem esticados.
12:38	Parte Fundamental			
5'	<p>Empurra o colega: Os alunos iniciam a partida. Ao chegar ao sinalizador, estará um colega posicionado, este que devem empurrar até ao último cone.</p> <p><u>Variante:</u> Trabalho autónomo de perda de velocidade.</p>		<p><u>Posição de partida:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . "aos seus lugares": M.I. fletidos e pés apoiados no bloco de partida, com joelho da perna de trás no solo. . As mãos colocadas perto da linha de partida, à largura dos ombros. . "prontos": Subir o joelho, mantendo os M.I. fletidos. . Elevar a anca. . "já": Retirar as mãos do solo e avançar o joelho do M.I. que está atrás. . Realizar movimentos dos braços em coordenação com as pernas. 	
12:43 7'	<p>Corrida de velocidade - tempos: Os alunos executam corrida de velocidade. Enquanto uns correm, outros ficam responsáveis por contar os tempos.</p>		<p><u>Aceleração:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Passos rápidos e largos, coordenados com os MS. - Durante as primeiras passadas, tronco ligeiramente inclinado à frente, com progressão para tronco vertical. <p><u>Perda de velocidade e chegada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Inclinação do tronco à frente, com projeção dos braços para trás. - Diminuição gradual da velocidade após a passagem pela meta. 	
12:50	Parte Final			
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria. 	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas. 	
12:55	Saída			
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>				

Anexo 6. Plano de Aula Corrida de Barreiras

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12°CT1	Data	18/10/2023	Hora	12:15-13:05	Local	Ext.
Período	1°	N° aula	16	Duração	50 minutos	N° alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Atletismo - Barreiras		Aula	2	Da matéria com um total de		3		
Função Didática	Exercitação; Consolidação								
Recursos Materiais	Cones; Barreiras; Cronômetros								



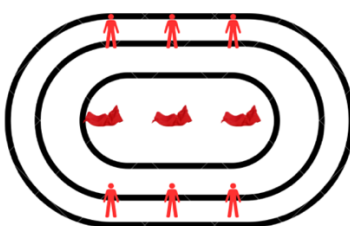
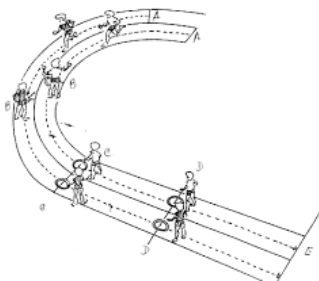
	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
12:15	Entrada		
12:25	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
12:30	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
6'	<p>Circuito lúdico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Transpor os cones 2) Kettlebell Swing 3) Transpor as barreiras 4) Afundo frontal 5) Salto ao eixo 	  	<p>. Os alunos transpõem os obstáculos o mais rápido possível. Aplicam as componentes fundamentais da corrida de barreiras.</p> <p>2) Kettlebell Swing:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pés à largura dos ombros, joelhos fletidos e costas arqueadas; - Balançar a kettlebell para a frente e para trás entre as pernas. . Estender joelhos e quadris para a frente e para trás num movimento rápido, levando a kettlebell à altura dos ombros. <p>4) Afundo frontal:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Um passo à frente com uma das pernas. . Descer até que os joelhos formarem um ângulo de 90°. . Não deixar que o joelho toque no chão.
12:36	Parte Fundamental		
6'	<p>Exercício 1:</p> <p>Alunos divididos por três corredores:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trabalhar a técnica da perna de impulsão. . Trabalhar a técnica da perna de ataque. . Trabalhar a passada entre barreiras. 		<p>Posição de partida:</p> <ul style="list-style-type: none"> . "aos seus lugares": M.I. fletidos e pés apoiados no bloco de partida, com joelho da perna de trás no solo. . As mãos colocadas perto da linha de partida, à largura dos ombros. <p>. "prontos": Subir o joelho, mantendo os M.I. fletidos.</p>


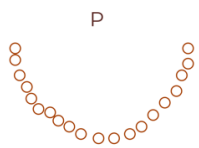
<p>12:42 8'</p>	<p>Exercício 2:</p> <p>Os alunos realizam corrida de barreiras competindo entre si.</p>		<ul style="list-style-type: none"> . Elevar a anca. . "já": Retirar as mãos do solo e avançar o joelho do M.I. que está atrás. . Realizar movimentos dos braços em coordenação com as pernas. <p><u>Aproximação à barreira:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Tronco vertical, efetuando apoios com a zona médio-anterior do pé. <p><u>Chamada à barreira:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Perna de ataque leva calcanhar ao glúteo. - Elevação do joelho acima da horizontal. <p><u>Transposição da barreira:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Lançar a perna de ataque na direção da barreira. . Perna de chamada fletida a 90° pelo joelho, passa por cima da barreira num plano paralelo. <p><u>Perna de impulsão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Perna de impulsão em extensão. . Abdução da perna que contorna a barreira. <p><u>Perna de ataque:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Procurar o solo o mais rápido possível depois do pé de ataque transpor a barreira. . Receção ao solo com terço anterior do pé. <p><u>Corrida entre barreiras:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pé de trás no bloco é o pé de ataque à 1ª barreira. . 3 passos entre barreiras. <p><u>Receção:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Perna de impulso passa por cima da barreira, colocando-se novamente na posição de corrida. . Tronco fletido à frente.
<p>12:50</p>	<p>Parte Final</p>		
<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria. 	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
<p>12: 55</p>	<p>Saída</p>		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

Anexo 7. Plano de Aula Corrida de Estafetas

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12ºCT1	Data	10/01/2024	Hora	12:15-13:05	Local	Ext.
Período	1º	Nº aula	38	Duração	50 minutos	Nº alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Atletismo - Estafetas		Aula	3	Da matéria com um total de		3		
Função Didática	Revisão; Avaliação Sumativa								
Recursos Materiais	Apito; Sinalizadores; Coletes; Testemunhos								

	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
12:15	Entrada		
12:25	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.
12:30	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
8'	<p>Tira e foge:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 2 filas, frente a frente. . Ao sinal do professor, os alunos correm para apanhar o colete e retornam à linha final do campo. 		<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos, executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.
12:38	Parte Fundamental		
12'	<p>Corrida de Estafetas:</p> <p>Grupos de 4 elementos.</p>		<p>Partida:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Linha dos ombros paralela ao eixo da pista. . Ocupa a parte interna ou externa do corredor, conforme recebe o testemunho com a mão direita ou esquerda. . Olhar dirigido para trás para se aperceber da velocidade do transmissor. . Quando o transmissor passa a marca estabelecida, o recetor olha em frente e sai. <p>Aceleração:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Tronco endireita progressivamente. . Passa rapidamente para o interior do corredor. <p>Manutenção da velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aumento da amplitude dos passos. . Tronco próximo da vertical.




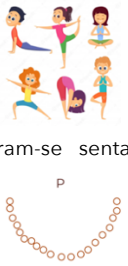
				<p>. Movimento coordenado dos MS e MI.</p> <p><u>Transmissão ascendente do testemunho:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . MS recetor em extensão atrás, alto e ao lado do corpo. . MS transmissor em extensão à frente. . Palma da mão recetora virada para baixo, com dedos a apontar o solo. . Transmissão de baixo para cima. . Testemunho colocado na mão do colega, entre o polegar estendido e os outros 4 dedos unidos. <p><u>Chegada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Manter os joelhos altos. . Manter a amplitude da passada. . Não diminuir a velocidade antes de passar a meta. . Inclinar o tronco para a frente sobre a meta, avançando.
12:50	Parte Final			
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. <p>. Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria.</p>	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>. Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>	
12: 55	Saída			
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>				

Anexo 8. Plano de Aula Lançamento do Peso e Salto em Comprimento

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12°CT1	Data	21/02/2024	Hora	12:15-13:05	Local	Ext
Período	2°	Nº aula	55	Duração	50 minutos	Nº alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Peso/ Comprimento			Aula	5	Da matéria com um total de			7
Função Didática	Exercitação; Consolidação e Revisão								
Recursos Materiais	Pesos								


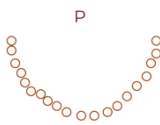
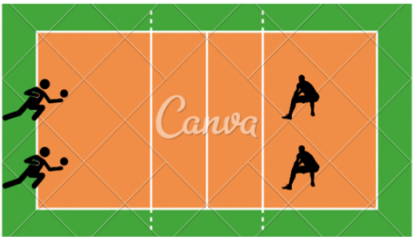
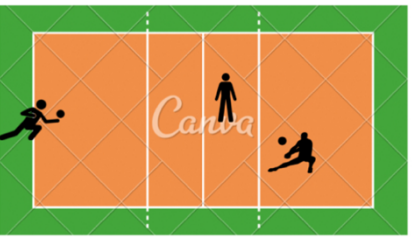
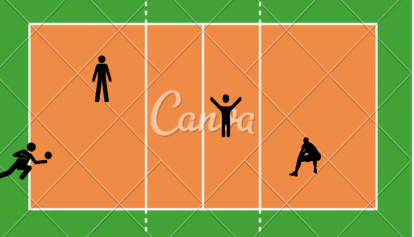
	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
12:15	Entrada		
12:25	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
12:30	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
7'	<p><u>Aquecimento HIIT:</u></p> <p>(50" / 10")</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jumping jacks 2) Squat jump 3) Burpees 4) Skatters 5) Half burpee 6) Corda 7) Mountain Climber 	<div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div>	<p><u>1) Jumping jacks</u> . Braços e pernas coordenados e bem esticados.</p> <p><u>2) Squat jump</u> . Calcanhares apoiados no chão e joelhos alinhados com as pontas dos pés. . Forte impulsão com as pernas.</p> <p><u>3) Burpees</u> . De pé, empurra a bacia para trás e flete os joelhos. . Com um salto, estica as pernas para trás colocando-se em prancha. . Faz uma flexão de braços e retorna à posição inicial.</p> <p><u>4) Skatters</u> . De pé, sob uma perna. . Realiza salto lateral e cai sob a perna oposta.</p> <p><u>5) Half burpee</u> . De pé, empurra a bacia para trás e flete os joelhos, com as mãos no chão. . Com um salto, estica as pernas para trás colocando-se em prancha, retornando à posição inicial.</p> <p><u>6) Corda</u> . Usa as mãos e os pulsos para balançar a corda sobre a cabeça.</p>

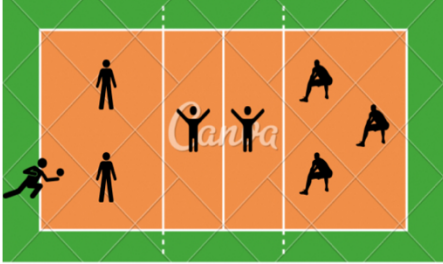
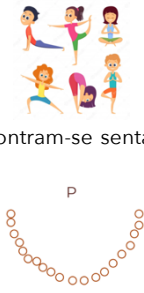
				<p>. Quando a corda está sob a frontal dos pés, saltar sobre ela.</p> <p>7) Mountain Climber</p> <p>. Posição de prancha.</p> <p>. Contrair os abdominais e impulsionar um joelho (alternar) em direção ao peito.</p>
12:37	Parte Fundamental			
7'	Divisão da turma em dois grupos. Lançamento do Peso		<p>Preparação:</p> <p>. Peso apoiado no pescoço e braço de arremesso levantado.</p> <p>. Gira o corpo para trás, posicionado o pé contrário ao braço de arremesso à frente.</p> <p>Deslocamento:</p> <p>. Avança com o pé contrário ao braço de arremesso em direção à zona de lançamento, deslizando em 2 tempos.</p> <p>Lançamento:</p> <p>. Com o corpo orientado para a frente, arremessa o peso, esticando o braço e soltando no momento certo.</p> <p>. Não pisa a linha na fase de recuperação.</p> <p>Corrida de balanço:</p> <p>. Progressiva, para atingir velocidade máxima.</p> <p>Chamada:</p> <p>. O pé apoia antes da linha de chamada.</p> <p>Voo:</p> <p>. Tronco direito e vertical.</p> <p>. Perna de chamada é puxada para a frente e para cima, fletida.</p> <p>Recepção:</p> <p>. Braços e tronco para a frente e para baixo. Segmentos alinhados.</p> <p>. No contacto com a areia, "sentar-se" sobre os pés.</p>	
12:44 7'	Trocar atividades. Salto em comprimento			
12:51	Parte Final			
4'	<p>. Arrumar do material.</p> <p>. Retorno à calma com a realização de alongamentos.</p> <p>. Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>. Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>	
12:55	Saída			
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>				

Anexo 9. Plano de Aula Voleibol

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12°CT1	Data	13/10/2023	Hora	11:20-13:05	Local	P1
Período	1°	N° aula	11 e 12	Duração	100 minutos	N° alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Voleibol		Aula	3 e 4		Da matéria com um total de		6	
Função Didática	Introdução; Exercitação; Consolidação; Revisão								
Recursos Materiais	Rede; Bolas								


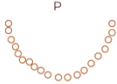
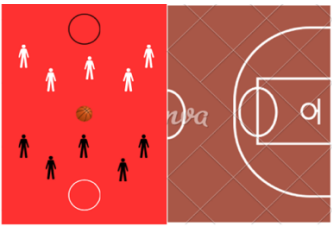
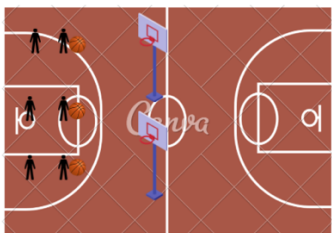
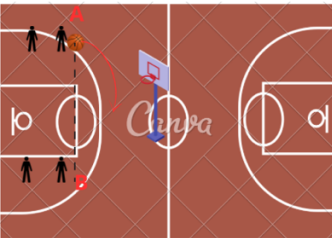
	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
11:20	Entrada		
11:30	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
10'	<p>1x1:</p> <ul style="list-style-type: none"> . O aluno A passa ao aluno B e desloca-se à rede em corrida. . O aluno B devolve a bola, realiza deslocamento à frente, voltando à posição inicial. 		<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a predisposição para a prática.
11:45	Parte Fundamental		
15'	<p>1x2</p> <ul style="list-style-type: none"> . Recebe em manchete . 3 passes entre si, antes de devolver a bola. 		<p><u>Posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . M.I. fletidos, paralelos e afastados à largura dos ombros. . Tronco ligeiramente inclinado à frente. . Olhar dirigido para a bola. <p><u>Passo de frente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Mãos em forma de concha, com os dedos afastados. . Olhar dirigido para a bola. . Corpo por baixo da bola no momento do toque de dedos. <p><u>Passo de costas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Dorso das mãos por cima da cabeça. . Extensão simultânea dos M.I e M.S. <p><u>Manchete:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Extensão e união dos M.S. sobrepondo as mãos. . Tocar a bola com a superfície do antebraço.
12:00 15'	<p>2x2:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 3 toques obrigatórios 		

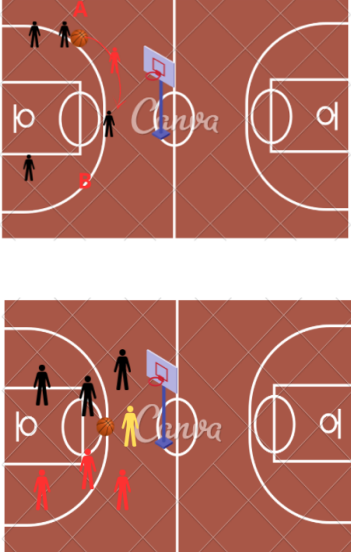
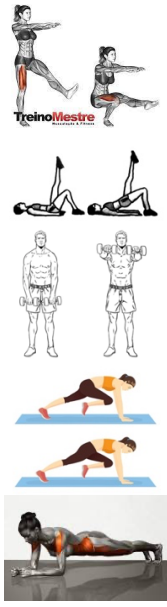


<p>12:15 25'</p>	<p>4x4</p> <p>. Torneio</p>		<p><u>Serviço por baixo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pé contrário ao M.S. do batimento numa posição mais avançada. . M.I. fletidos e tronco ligeiramente inclinado à frente. . Bater a bola com a palma da mão e M.S. em extensão. <p><u>Serviço por cima:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pé contrário ao M.S. do batimento numa posição mais avançada. . Lançar a bola para cima e para a frente, com a mão contrária. . M.S. que faz o batimento, fletido ao nível da cabeça e para trás. . Bater a bola de mão aberta ou punho. <p><u>Remate em apoio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Colocar um pé à frente do outro. . M.S. que faz o batimento, fletido ao nível da cabeça e para trás. . Bater na bola com a mão aberta e dedos bem afastados. <p><u>Remate em suspensão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida preparatória e chamada alternada com impulsão a dois pés. . Impulsão vertical e ligeira rotação do tronco. . Batimento descendente realizado à frente e acima da cabeça, no ponto mais alto. <p><u>Bloco:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Deslocar-se para a zona de ataque do adversário direto, com o corpo próximo e paralelo à rede. . Adotar uma posição alta, elevando os braços para tentar chegar com as mãos à bola. . Com as mãos abertas e ligeiramente separadas, "empurrar" a bola para o campo adversário.
<p>12:40 Parte Final</p>			
<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria. 	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
<p>12:45 Saída</p>			
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

Anexo 10. Plano de Aula Basquetebol

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12ºCT1	Data	27/10/2023	Hora	11:20-13:05	Local	P2
Período	1º	Nº aula	17 e 18	Duração	100 minutos	Nº alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Basquetebol		Aula	1 e 2	Da matéria com um total de		6		
Função Didática	Avaliação Diagnóstico; Introdução								
Recursos Materiais	Arcos; Bolas; Banco sueco; Colchões; Halteres								


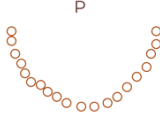






	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
11:20	Entrada		
11:30	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
12'	<p>Jogo dos 10 passes:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 10 passes . Marcar ponto no arco 		<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a predisposição para a prática.
11:47	Parte Fundamental		
10'	<p>Exercício 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 3 filas . Lançamento em Apoio <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lançamento na Passada 		<p><u>Posição básica ofensiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pés à largura dos ombros e pernas fletidas, com as mãos acima da cintura. <p><u>Posição básica defensiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Um M.S. levantado para impedir o lançamento, outro baixo para impedir o drible. <p><u>Drible de proteção</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Ressalto da bola abaixo da cintura. Protege a bola com o corpo e a mão que não dribla. <p><u>Drible de progressão</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Controlo da bola com os dedos. Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura. <p><u>Passo de peito</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Extensão dos braços em direção ao peito do colega, com palma das mãos virada para fora. <p><u>Passo picado</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Extensão dos braços em direção ao solo, para que a bola ressalte antes de chegar ao destino. <p><u>Lançamento em apoio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Bola na zona do peito, extensão do pulso,
11:57 12'	<p>Exercício 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 2 filas . Aluno A passa ao B e vai defender 		

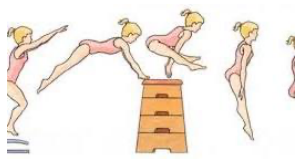
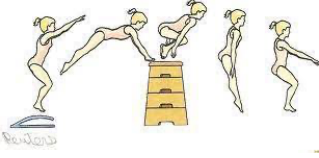

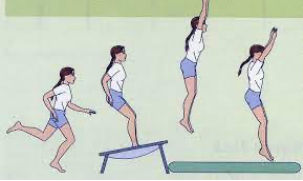
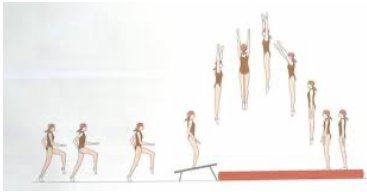

<p>12:09 12'</p> <p>12:21 19'</p>	<p>Exercício 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Superioridade numérica . Aluno A e B avançam para atacar . 1 defesa <p>3x3+1</p> <ul style="list-style-type: none"> . Os alunos que ficam de fora, exercitam a sua condição física. <ol style="list-style-type: none"> 1) Agachamento unilateral (x20) 2) Elevação do quadril com uma perna (x20) 3) Elevação frontal com halteres (x20) 4) Mountain Climber (20s) 5) Prancha (30s) 	 	<p>bola sai a partir da palma da mão.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pés paralelos. <p><u>Lançamento na passada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . O primeiro passo, do lado da mão que lança a bola mais longo do que o segundo, que antecede o salto. <p><u>Paragem a 1T</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pés simultaneamente no solo, paralelos e pernas fletidas. <p><u>Paragem a 2T</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pés colocados um após o outro, à largura dos ombros, salientando-se o avanço do pé que realizou o segundo apoio. <p><u>Defesa individual</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Impedir que qualquer jogador fique livre. <p><u>Passe e corte</u></p> <p><u>Aclaramento</u></p> <p><u>Ressalto ofensivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Elevar os braços ao cesto, com mão aberta. Controlo da bola com as duas mãos. <p><u>1) Agachamento unilateral</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Estender uma das pernas no banco sueco, a outra é fletida. <p><u>2) Elevação do quadril com uma perna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Deitar com os pés apoiados no chão e os joelhos dobrados a 45°. Levantar o quadril e um dos pés do chão. <p><u>3) Elevação frontal com halteres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pega pronada e braços estendidos. Movimento de flexão dos ombros, elevando os braços até estarem paralelos ao solo. <p><u>4) Mountain Climber</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Posição de prancha. Contrair os abdominais e impulsionar um joelho em direção ao peito (alternar). <p><u>5) Prancha</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Barriga para baixo, com o peso apoiado nos antebraços. Elevação do quadril, mantendo apoio na ponta dos pés e coluna alinhada.
<p>12:40</p>	<p>Parte Final</p>		
<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. <ul style="list-style-type: none"> . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria. 	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
<p>12: 45</p>	<p>Saída</p>		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

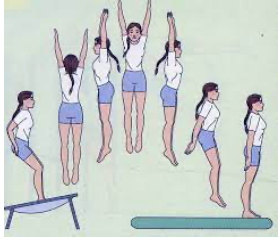
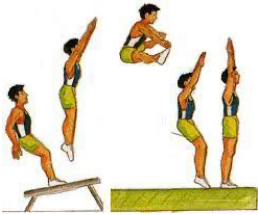


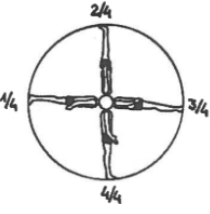

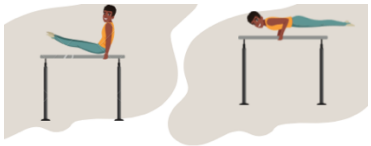

Anexo 11. Plano de Aula Ginástica de Aparelhos



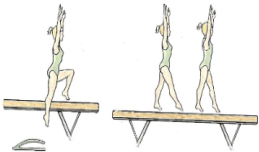
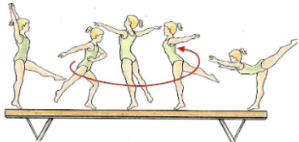
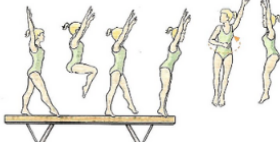

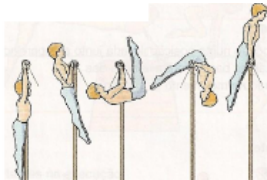

PLANO DE AULA

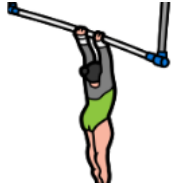


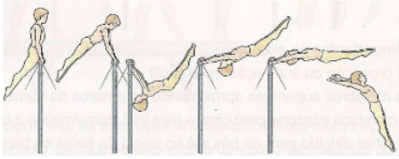


Ano Letivo	2023/2024	Turma	12ºCT1	Data	19/01	Hora	11:20-13:05	Local	P4
Período	2º	Nº aula	42 e 43	Duração	100 minutos	Nº alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Ginástica de Aparelhos		Aula	5 e 6	Da matéria com um total de		8		
Função Didática	Consolidação; Revisão								
Recursos Materiais	Plinto, Boque, Minitrampolim, Barra Fixa, Trave Baixa, Paralelas Simétricas, Colchões								

	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito	
11:20	Entrada			
11:30	Parte Inicial			
5'	<p>. Verificação das presenças.</p> <p>. Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos.</p> <p>. Apresentação da dinâmica da aula.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>	
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física			
2x 40s	10'	<p>Circuito:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Saltar à corda 2) Agachamento 3) Mountain Climber 4) Prancha dinâmica 5) Prancha estática 6) Polichinelos 	     	<p><u>1) Saltar à corda</u></p> <p>. Usa as mãos e os pulsos para balançar a corda sobre a cabeça. Quando a corda está sob a frontal dos pés, saltar sobre ela.</p> <p><u>2) Agachamento</u></p> <p>. Calcanhares bem apoiados no chão e joelhos alinhados com as pontas dos pés.</p> <p><u>3) Mountain Climber</u></p> <p>. Posição de prancha. Contrair os abdominais e impulsionar um joelho em direção ao peito (alternar).</p> <p><u>4) Prancha dinâmica</u></p> <p>. Braços afastados à largura dos ombros e estendidos. Flete os cotovelos e estica os braços.</p> <p><u>5) Prancha estática</u></p> <p>. Barriga para baixo, com o peso apoiado nos antebraços. Elevação do quadril e coluna alinhada.</p> <p><u>6) Polichinelos</u></p> <p>-Braços e pernas coordenados e bem esticados.</p>

11:45		Parte Fundamental	
P/estação 11'	55'	Boque ou Plinto:	
		. Salto ao eixo	
		. Transversal (F)	
		. Longitudinal (M)	
		. Salto entre mãos	
		. Transversal (F)	
. Longitudinal (M)			
. Plinto: Rolamento à frente			
Minitrampolim:			
. Salto em extensão			
. ½ Pirueta			
. Salto engrupado			
		Salto ao eixo	<ul style="list-style-type: none"> . Correr a olhar para a frente. . Chamada e impulsão no trampolim com os dois pés. . Apoio das mãos no plinto, c/ MS estendidos. . Elevar a bacia e bloquear os ombros. . Afastar os MI em extensão no momento da passagem. . Elevar o tronco. . Recepção com ligeira flexão dos membros inferiores.
		Salto entre mãos	<ul style="list-style-type: none"> . Correr a olhar para a frente. . Chamada e impulsão no trampolim com os dois pés. . Apoio das mãos no plinto, c/ MS estendidos. . Elevar a bacia e bloquear os ombros. . Fletir MI, puxando os joelhos ao peito no momento da passagem. . Elevar o tronco. . Recepção com ligeira flexão dos membros inferiores.
		Plinto - Rolamento à frente	<ul style="list-style-type: none"> . Correr a olhar para a frente. . Chamada e impulsão no trampolim com os dois pés. . Apoio das mãos no plinto, c/ MS estendidos. . Subir a bacia, queixo ao peito. . Recepção com ligeira flexão dos membros inferiores.
		Minitrampolim - Salto em extensão	<ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Eleva os braços e o corpo, em extensão e tonicidade. . MI unidos e em extensão. . Olhar dirigido para a frente.
		Minitrampolim - ½ Pirueta	<ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Eleva os braços e o corpo, em extensão e tonicidade. . Inicia a rotação na fase ascendente. . Terminada a rotação, os MS afastam lateralmente, parando o movimento de rotação e aproximam-se do tronco preparando a recepção. . Finaliza virado para o ponto de partida.
		Minitrampolim - Salto engrupado	<ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Define a posição engrupada no ponto mais alto do voo. Toca com as mãos nos joelhos. . Estende o corpo antes da recepção.

	<p>. Pirueta</p> <p>. Salto Carpa</p> <p>. Encarpado (Pernas Unidas)</p> <p>. Salto Estrela</p> <p>. $\frac{3}{4}$ Mortal</p> <p>Paralelas Simétricas:</p> <p>. Entrada</p> <p>. Balanços Apoio Radial</p> <p>. Subida Bâscula</p>	       	<p><u>Minitrampolim - Pirueta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Eleva os braços e o corpo, em extensão e tonicidade. . Inicia a rotação na fase ascendente. . Terminada a rotação, os MS afastam lateralmente, parando o movimento de rotação e aproximam-se do tronco preparando a recepção. . Finaliza com as pernas em extensão e unidas. <p><u>Minitrampolim - Salto Carpa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Fecha os MI em extensão sobre o tronco, antes do ponto mais alto. . Afasta energicamente os MI no ponto mais alto, tocando com as mãos nos pés. . Junta os membros inferiores e estende o corpo antes da recepção. <p><u>Minitrampolim - Encarpado</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Fecha os MI em extensão sobre o tronco, no ponto mais alto do voo. . Junta os membros Inferiores e estende o corpo antes da recepção. <p><u>Minitrampolim - Salto Estrela</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Eleva os braços e o corpo, em extensão e tonicidade. . Afasta os MI e MS em simultâneo, no ponto mais alto. . Antes da fase de recepção, unir os MI e MS. <p><u>Minitrampolim - $\frac{3}{4}$ Mortal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corrida de balanço e chamada. . Enérgica extensão dos MI, MS e cintura pélvica. . Corpo passa da posição engrupada à posição empranchada. <p><u>Paralelas Simétricas - Entrada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Mãos posicionadas nas paralelas, com os dedos para a frente. . Corpo em extensão e alinhado. . Entrada com uma impulsão controlada. . Ombros abertos e cotovelos estendidos. <p><u>Paralelas Simétricas - Balanço Apoio Radial</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Controlo do corpo durante os balanços. . Amplitude completa dos balanços. . Movimento sincronizado dos MI e MS. <p><u>Paralelas Simétricas - Subida Bâscula</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Força do tronco para impulsionar a subida. . Cotovelos estendidos e braços controlados durante a subida. . Coluna alinhada. . Colocar os pés nas paralelas.
--	--	---	---


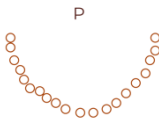
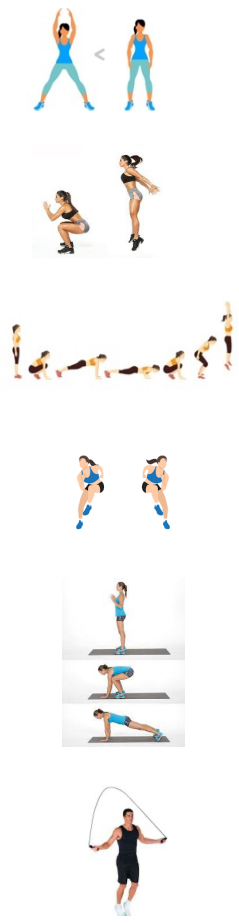
	<p>. Saída de frente</p> <p>. Saída à retaguarda</p> <p>Trave Baixa: (Feminino)</p> <p>. Entrada a 1 pé + Marcha (ponta dos pés) frente e atrás</p> <p>. Meia-volta em ponta dos pés com balanço da perna + Avião</p> <p>. Salto em extensão + Salto a pés juntos + Saída em ½ pirueta</p> <p>. Saída em rodada</p> <p>Barra Fixa: (Masculino)</p> <p>. Subida ventral + Rolamento à frente</p> <p>. Balanço atrás e à frente + Cambiada</p>	       	<p><u>Paralelas Simétricas - Saída de frente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Ombros alinhados. . Impulsão controlada, ao empurrar as paralelas. . Pernas estendidas durante a saída, mantendo os pés apontados para a frente. . Na recepção, joelhos estendidos e flexão dos tornozelos. <p><u>Paralelas Simétricas - Saída à retaguarda</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão controlada, empurrando as paralelas para trás e para cima. . Sincronização entre a elevação do corpo e o movimento das paralelas. - Recepção controlada. <p><u>Trave Baixa - Entrada a 1 pé + Marcha (ponta dos pés) frente e atrás</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Corre oblíqua ao trampolim. . Chamada a um pé no trampolim, e apoia o outro na trave. . Deslocamento na ponta dos pés com o corpo alinhado, olhando para a frente. <p><u>Trave Baixa - Meia-volta em ponta dos pés com balanço da perna + Avião</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Roda sobre a ponta de um pé com o MI em completa extensão. . Balança o membro inferior livre e roda a bacia. . Realiza a posição de equilíbrio. <p><u>Trave Baixa - Salto em extensão + Salto a pés juntos + Saída em ½ pirueta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Impulsão simultânea dos MI ao peito e elevação dos MS. . Recepção na trave em ponta dos pés. . Salta na vertical e roda 180° no eixo longitudinal. . Recepção equilibrada no colchão. <p><u>Trave Baixa - Saída em rodada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Apoio alternado das mãos perto da ponta da trave. . Rotação do corpo e junção das pernas após a passagem pela vertical. . Recepção no colchão, virada para a trave. <p><u>Barra Fixa - Subida ventral + Rolamento à frente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Fletir MS, aproximando os ombros da barra. . Projetar a bacia para cima aproximando-a da barra, e fletir a cabeça para trás. - Rodar sobre a barra até à posição de apoio. <p><u>Barra Fixa - Balanço atrás e à frente + Cambiada</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Braços estendidos à largura dos ombros. . Flexionar os cotovelos e levantar as pernas, c/ os joelhos em direção ao peito.
--	--	--	---



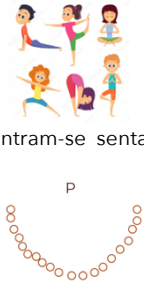
	<ul style="list-style-type: none"> . Balanços Laterais com progressão na barra . Sarilho . Rolamento à frente pernas estendidas . Saída à frente 	   	<ul style="list-style-type: none"> . Balançar o corpo para frente e soltar uma das mãos, girando o corpo na direção oposta. . Pousar os pés do outro lado da barra, completando a transição. <p><u>Barra Fixa - Balanços Laterais com progressão na barra</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Braços estendidos à largura dos ombros. . Transfere o peso do corpo para a direção desejada, aumentando a amplitude do balanço. <p><u>Barra Fixa - Sarilho</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Mãos em supinação e MS em extensão. . Tronco direito, cabeça levantada e olhar em frente. . Desequilíbrio à frente sem interrupção, aproveitando o balanço para subir. <p><u>Barra Fixa - Rolamento à frente pernas estendidas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Mãos em supinação. Roda à frente com a zona abdominal sempre em contacto com a barra e MI em extensão. . Avança os ombros para cima da barra na fase de subida. <p><u>Barra Fixa - Saída à frente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Sobre a barra, mantendo o corpo em extensão. Roda o corpo à retaguarda, dirigindo o olhar para a frente. . Durante a rotação "fecha" o corpo e só após a subida dos pés em relação ao nível da barra, executa a "abertura", lançando os MI para cima e para a frente. . Flexão dos MI na recepção.
12:40	Parte Final		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria. 	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
12: 45	Saída		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

Anexo 12. Plano de Aula Dança Contemporânea

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12ºCT1	Data	16/02	Hora	11:20-13:05	Local	P2
Período	2º	Nº aula	56 e 57	Duração	100 min	Nº alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Dança- Contemporânea		Aula	2 e 3	Da matéria com um total de		5		
Função Didática	Consolidação, Revisão, Avaliação								
Recursos Materiais	Colunas								


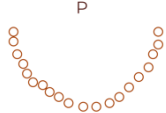
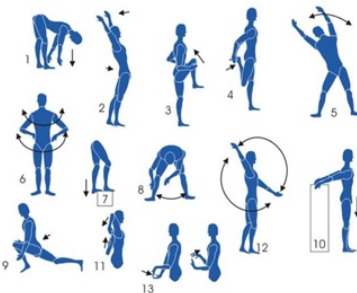

	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
11:20	Entrada		
11:30	Parte Inicial		
	<p>5'</p> <p>. Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
	<p>15'</p> <p>Aquecimento HIIT: (50" / 10")</p> <p>1) Jumping jacks 2) Squat jump 3) Burpees 4) Skatters 5) Half burpee 6) Corda 7) Mountain Climber</p>		<p>1) Jumping jacks . Braços e pernas coordenados e bem esticados.</p> <p>2) Squat jump . Calcanhares apoiados no chão e joelhos alinhados com as pontas dos pés. . Forte impulsão com as pernas.</p> <p>3) Burpees . De pé, empurra a bacia para trás e flete os joelhos. . Com um salto, estica as pernas para trás colocando-se em prancha. . Faz uma flexão de braços e retoma à posição inicial.</p> <p>4) Skatters . De pé, sob uma perna. . Realiza salto lateral e cai sob a perna oposta.</p> <p>5) Half burpee . De pé, empurra a bacia para trás e flete os joelhos, com as mãos no chão. . Com um salto, estica as pernas para trás colocando-se em prancha, retornando à posição inicial.</p> <p>6) Corda . Usa as mãos e os pulsos para balançar a corda sobre a cabeça. . Quando a corda está sob a frontal dos</p>


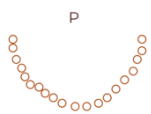
				<p>pés, saltar sobre ela.</p> <p><u>7) Mountain Climber</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Posição de prancha. . Contrair os abdominais e impulsionar um joelho (alternar) em direção ao peito.
11:45	Parte Fundamental			
	55'	<p>. Os alunos devem criar uma coreografia utilizando os gestos à sua escolha, sincronizando-se com uma música.</p>		<ul style="list-style-type: none"> . Gestos de quedas e relaxamento. . Desprendimento e espontaneidade. . Libertação corporal e improvisação. . Movimentos próximos ao chão. . Dança de solo e parede. . Mudanças imprevisíveis de ritmo, velocidade e direção.
12:40	Parte Final			
	5'	<p>. Arrumar do material.</p> <p>. Retorno à calma com a realização de alongamentos.</p> <p>. Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>. Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>
12:45	Saída			
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>				

Anexo 13. Plano de Aula Orientação

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12ºCT	Data	10/05/2024	Hora	11:20-13:05	Local	Ext.
Período	3º	Nº aula	82 e 83	Duração	100 min	Nº alunos	26		
Área /Sub Área-Matéria	Orientação		Aula		3 e 4	Da matéria com um total de		4	
Função Didática	Avaliação Sumativa								
Recursos Materiais	Mapa; Balizas; 1 telemóvel por grupo								


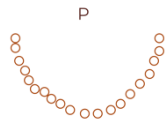
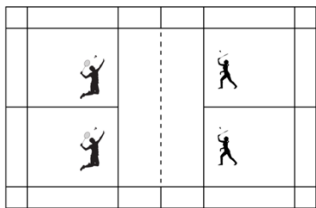

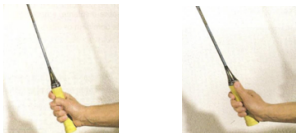
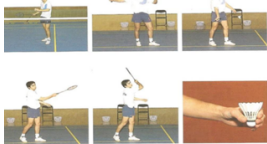
	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Crítérios de êxito
11:20	Entrada		
11:30	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
5'	<p>Mobilização Dinâmica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dos MS 2) Dos MI 		<p>1) MS</p> <ul style="list-style-type: none"> . Rotação à frente e à retaguarda . Abrir e fechar . Cima/ Baixo alternado <p>2) MI</p> <ul style="list-style-type: none"> . Skipping alto: Joelhos a 90º . Skipping baixo: Subida ligeira dos joelhos. . Adução e Abdução . Extensão da perna à frente e atrás . Calcanhares ao glúteo
12:00	Parte Fundamental		
40'	<p>Percurso Final</p> <p>(Parque Verde)</p>		<p>Tempo da prova:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Os alunos escolhem o itinerário, vencendo o grupo que executa o percurso em menor tempo possível. <p>Pontos Corretos:</p> <ul style="list-style-type: none"> . O preenchimento do cartão de controlo comprova a passagem dos participantes por cada um dos pontos. <p>Técnica do polegar:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Polegar esquerdo para referenciar o local onde se encontra. . Gira o corpo e o mapa, até que o ponto de destino esteja diretamente à sua frente na realidade. . Segue o percurso.


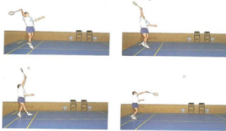



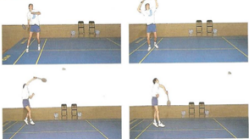



12:40		Parte Final		
	5'	<p>. Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos.</p> <p>. Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria.</p>	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>. Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>
12: 45		Saída		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>				

Anexo 14. Plano de Aula Badminton

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12°CT1	Data	26/04/2024	Hora	11:20-13:05	Local	P3
Período	3°	N° aula	77 e 78	Duração	100 minutos	N° alunos	26		
Área /Sub Área 7 Matéria	Badminton		Aula	3 e 4	Da matéria com um total de		4		
Função Didática	Revisão; Avaliação Sumativa								
Recursos Materiais	Redes; Volantes								


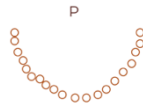
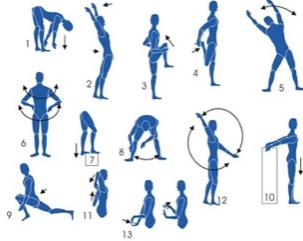

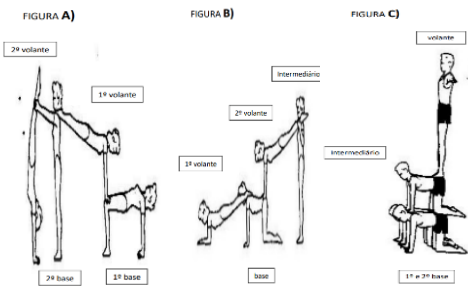
	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Crítérios de êxito
11:20	Entrada		
11:30	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
10'	<p>Toca e foge</p> <ul style="list-style-type: none"> . 2 alunos de cada lado da rede (fila) . Arremessar o volante à vez, onde estará o outro par. 		<ul style="list-style-type: none"> . Focar na preparação efetiva do corpo e da mente do jogador para o jogo que se segue (Avaliação Sumativa).
11:45	Parte Fundamental		
55'	<ul style="list-style-type: none"> . Avaliação Sumativa . Jogo 1x1 	<p>1. Posição Base</p>  <p>7. Pega de Direita e Pega de Esquerda</p>  <p>3. Serviço Longo</p> 	<p><u>Posição Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . MI ligeiramente fletidos, com os pés afastados e tronco inclinado. . Semiflexão dos MS, com a raquete à frente do corpo. <p>*para uma intervenção rápida, é necessário dominar os deslocamentos.</p> <p><u>Pega da raquete</u></p> <p>Pega de Direita</p> <ul style="list-style-type: none"> . Segurar a raquete, deixando um espaço entre o indicador e o dedo médio, onde se vai posicionar o polegar. <p>*pode ser usado em todos os batimentos.</p> <p>Pega de Esquerda</p> <ul style="list-style-type: none"> . Os dedos envolvem o cabo da raquete, ficando o polegar sobre uma das faces mais largas da raquete. <p>*pode ser usado em todos os batimentos sobre o lado esquerdo do corpo.</p> <p><u>Serviço Longo</u></p> <p>*trajetória alta e profunda, para perto da</p>

		<p>8. Serviço Curto</p>  <p>5. Clear</p>  <p>6. Lob</p>  <p>7. Drive de Direita</p>  <p>7. Drive de Esquerda</p>  <p>8. Remate</p>  <p>9. Amorti</p> 	<p>linha final do campo adversário.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Na área de serviço, com o pé esquerdo à frente. . Segurar a raquete com a mão direita, atrás do MI direito. . Deixar cair o volante, executando o batimento para cima e para a frente. <p><u>Serviço Curto</u></p> <p>*trajetória baixa e tensa, para junto da linha de serviço curto.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Bater o volante à frente do corpo. <p><u>Clear</u></p> <p>*trajetória alta e longa, para perto da linha final do campo adversário.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se o volante se dirigir para o fundo do nosso campo, deve ser batido no ponto mais alto. De cima para baixo. . Avançar MI para executar o batimento. <p><u>Lob</u></p> <p>*trajetória ascendente, alta e profunda, para perto da linha final do campo adversário.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Avançar MI para executar o batimento. <p><u>Drive</u></p> <p>*coloca-se em posição base.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Batimento à frente e à altura do tronco. . Avançar MI para executar o batimento. <p>Remate</p> <p>*trajetória descendente e rápida.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Avançar o MI para executar o batimento. <p><u>Amorti</u></p> <p>*colocar o volante próximo da rede do campo adversário.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Batimento acima da cabeça, ao nível do tronco ou da cintura. . Avançar o MI para executar o batimento.
12:40	Parte Final		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria. 	 <p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> . Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
12:45	Saída		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

Anexo 15. Plano de Aula Ginástica Acrobática

PLANO DE AULA

Ano Letivo	2023/2024	Turma	12ºCT	Data	17/05/2024	Hora	11:20-13:05	Local	P4
Período	3º	Nº aula	85 e 86	Duração	100 min	Nº alunos	26		
Área /Sub Área-Matéria	Ginástica Acrobática		Aula	1 e 2	Da matéria com um total de		6		
Função Didática	Avaliação Diagnóstica; Introdução; Exercitação								
Recursos Materiais	Colchões								

	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
11:20	Entrada		
11:30	Parte Inicial		
10'	<p>. Verificação das presenças.</p> <p>. Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequência dos conteúdos.</p> <p>. Apresentação da dinâmica da aula.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
11:40	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
5'	<p>Mobilização Articular:</p>		<p>. Rotação do pescoço.</p> <p>. Rotação MS à frente e atrás.</p> <p>. Rotação dos pulsos e tornozelos.</p> <p>. Rotação da bacia.</p> <p>. Puxar calcanhar ao glúteo.</p> <p>. Abdutor e adutor.</p>
5'	<p>Corrida de posições:</p> <p>. 5 elementos por grupo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aranha 2) Caranguejo 3) Cócoras 		<p>1) Aranha:</p> <p>. Mãos e pés no chão, elevação da bacia.</p> <p>2) Caranguejo:</p> <p>. Mãos e pés no chão, de costas voltadas para o solo.</p> <p>3) Cócoras:</p> <p>. Quadril abaixo da altura dos joelhos.</p> <p>. Joelhos projetados para a frente.</p>
11:50	Parte Fundamental		
25'	<p>Figuras de 4 elementos</p>		<p>1º base apoia o volante, contraindo o abdominal, evitando curvaturas lombares.</p> <p>2º base apoia o volante, colocando os MI à largura dos ombros e os MS em extensão.</p> <p>1º volante executa a sua posição, colocando as mãos nas coxas do base e estendendo os MS e MI.</p> <p>2º volante executa o pino de braços, colocando as mãos no solo, numa posição ereta.</p>

<p>25'</p>	<p>Figuras de 5 elementos</p>		<p>Os bases apoiam os intermediários e o volante, colocando os apoios no chão e contraindo o abdominal, evitando curvaturas lombares.</p> <p>Os intermediários executam o monte, colocando os pés na bacia do base e os MS em extensão.</p> <p>O volante executa o monte, colocando os pés na dorsal dos bases.</p>
<p>12:40</p>	<p>Parte Final</p>		
<p>5'</p>	<p>. Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos.</p> <p>. Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequência da matéria.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p>	<p>. Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>
<p>12:45</p>	<p>Saída</p>		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

Anexo 16. Comprovativo de participação - “ACD – Cricket – Formação Inicial”



Certificado

O Centro de Formação do CNAPEF, entidade formadora acreditada (CCPFC/ENT-AP-0498/21) certifica que

Ana Lúcia Almeida Pinto
do(a)
Agrupamento de Escolas do Fundão

participou no **ACD - Cricket – Formação Inicial**, promovido pelo Social Inovation Sports e pelo Centro de Formação do CNAPEF, no dia 22 de novembro de 2023, com a duração de 4 horas e com os seguintes conteúdos programáticos:

Introdução sobre a Cultura do Cricket
Importância do Cricket nas comunidades asiáticas e da Commonwealth.
O Jogo: objetivos, regras, pontuações, gestos técnicos, arbitragem e tipologia de jogos
Experimentação, exercícios, dinamização e jogo no terreno

Formadores
Martim Dantas Andrade Lomelino de Freitas e Nuno Reis e Almeida Frazão

Nos termos dos artigos 2.º- alínea e), 3.º, 4.º - alínea b) e 5.º, do Despacho n.º 5741/2015, mais se certifica que para efeitos previstos no artigo 5º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para efeitos de progressão em carreira de Professores dos Grupos 100, 110, 260, 620 e 910.

Castelo Branco, 20 de dezembro de 2023

Diretor do CF do CNAPEF

Centro de Formação do CNAPEF - Registo N.º CCPFC/ENT-AP-0498/21

Edifício da Lagoa – Zona de Lazer. 6000 Castelo Branco - Portugal

Anexo 17. Escala de Percepção de Esforço (Borg, 1982)

6 Sem nenhum esforço
7
Extremamente leve
8
9 Muito leve
10
11 Leve
12
13 Um pouco intenso
14
15 Intenso (pesado)
16
17 Muito intenso
18
19 Extremamente intenso
20 Máximo esforço