

Reflexão sobre a experiência profissional do professor de Educação Física e a abordagem da Patinagem no 3º ciclo

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2o Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei no74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei no 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Paula Queirós
Autor: Nelson Filipe Gomes de Sousa
Porto, setembro de 2021

Ficha de Catalogação

Sousa, N. F. G. (2021). *Reflexão sobre a Experiência Profissional do Professor de Educação Física e a abordagem da Patinagem no 3ºciclo.* Porto: N. Sousa. Relatório Final do Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da EF nos ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE: PROFESSOR, REFLEXÃO, PATINAGEM, ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA

Agradecimentos

Nada é mais gratificante do que nos sentirmos apoiados naquilo que fazemos. Quero deixar aqui um agradecimento muito grande à minha família, em especial à minha esposa e às minhas filhas que ao esboçarem um sorriso me deram alento e força para concluir este projeto

Quero dar uma palavra de apreço ao Diretor Paulo Machado que me proporcionou esta oportunidade de realizar o Mestrado no Colégio da Via-Sacra.

Ao Professor Cooperante e colega Pedro Figueiredo que sempre se mostrou disponível para me apoiar.

À Professora Paula Queirós que desde o meu primeiro contacto com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, me fez sentir que seria possível obter sucesso.

Muito obrigado e um bem-haja a todos os que me acompanharam neste caminho.

“Depois de um trabalho árduo há sempre uma recompensa”.

Índice Geral

Agradecimentos ..... *III*

Índice Geral ..... *V*

Índice de quadros ..... *VII*

Índice de Anexos ..... *IX*

Resumo ..... *XI*

Abstract ..... *XIII*

Abreviaturas ..... *XIV*

1. Introdução *3*

2 - Enquadramento Biográfico *9*

2.1 - Reflexão autobiográfica **9**

2.2 - Percurso profissional **13**

2.2.1 – Estágio profissional 2005 - Final de Curso VS Início de Carreira 14

2.2.2 - AEC'S (precariedade VS vontade de lecionar) entre 2006 a 2012 15

2.2.3 - Treinador de Hóquei em patins grau I e II 17

2.2.4 - Projeto "Patinscola" 20

2.2.5 - Projeto Educação Física pré-escolar com Natação (Colégio Via-Sacra) 21

3 - Enquadramento e realização da prática profissional *27*

3.1 - Educação física **27**

3.1.1 Educação Física e a sua origem em Portugal. **27**

3.1.2 – A importância da Educação Física 30

3.1.3 – Visão europeia da Educação Física 32

3.1.4 – O Bom Professor de Educação Física 35

3.2 - Estágio Profissional **38**

3.3 – Caracterização do contexto do meu Estágio. **41**

3.3.1 - Caraterização da Escola 41

3.3.2 - Caraterização das instalações de apoio à prática desportiva 43

3.3.3 – Caraterização da turma 44

3.3.4- Grupo disciplinar de Educação Física 45

3.3.5 - Horário grupo disciplinar de Educação Física (anexo 1) 46

3.3.6 – Planificação e justificação de conteúdos 47

3.3.7 – Avaliação 50

4 - Realização da Prática Profissional *53*

4.1 - Unidade Didática de Patinagem (ver anexo 2) **53**

4.2 - Justificação dos conteúdos abordados na UD de patinagem (ver anexo 3 quadro Vickers) **54**

4.3- Operacionalização da UD patinagem e reflexões (consultar anexo 4) **56**

4.3.1- Reflexões 56

4.3.2- Avaliação 59

5 - Relato reflexivo acerca da prática profissional nos últimos anos *65*

5.1 - 1º Ciclo **65**

5.2 - 2ºciclo 69
5.3 – Clubes e Outras Atividades 72
6 - Reflexão sobre o contexto covid-19 nas aulas de Educação Física 77
6.1 – Ensino presencial condicionado 77
6.2 - Educação Física @ distância 78
7 - Conclusão 83
8 - Bibliografia 87
9 - Anexos XV
Anexo 1 – Horário do grupo disciplinar de Educação Física 2020/2021 XV
Anexo 2 - Unidade didática de patinagem XVII
Anexo 3 - Distribuição dos conteúdos (quadro Vikers) XXXI
Anexo 4 - Planos de Aula XXXIII
Anexo 5 – Horário 2020/2021 LI
Anexo 6 – Protocolos de avaliação LIII
Anexo 7 – Grelhas de Avaliação 2º ciclo LXI

Índice de quadros

Quadro 1 - Planificação de Conteúdos 2º e 3º Ciclos 2020/2021 ----------49

Quadro 2 - Avaliação Grupo de Educação Física (Ano Letivo 2020-2021) ------50

Quadro 3: - Observação das áreas de intervenção em Expressão Física-Motora no 1º Ciclo ----------67

Quadro 4 – Níveis de desempenho na Educação Física no 1º Ciclo. ----------68

Índice de Anexos

Anexo 1 – Horário do grupo disciplinar de Educação Física 2020/2021

Anexo 2 – Unidade Didática de Patinagem

Anexo 3 – Distribuição de conteúdos Quadro de Vickers de Patinagem

Anexo 4 – Planos de Aula de Patinagem

Anexo 5 – Horário 2020/2021

Anexo 6 – Protocolos de avaliação

Anexo 7 – Grelhas de Avaliação de conteúdos do 2º Ciclo

Resumo

Ao longo da minha carreira profissional como Professor de Educação Física passei por muitas experiências, boas e más, que me serviram, servem e servirão como ponte reflexiva para definir o meu perfil como Professor e como Pessoal. Perfil esse que se foi convergindo com ideais de rigor, empenho, confiança e respeito. Com este Relatório de Estágio pretendo dar a conhecer o meu percurso profissional e também relatar a abordagem da Patinagem numa turma do 3º ciclo, com o seu planeamento e reflexões dos momentos de ensino-aprendizagem. O Estágio decorreu no Colégio da Via-Sacra em Viseu, escola onde leciono atualmente e teve o acompanhamento e supervisão de dois Professores, o Professor da Escola designado de Professor Cooperante e pela Professora da Faculdade designada Professora Orientadora. Este Relatório está organizado em 7 partes de uma forma sequencial para melhor se perceber. A primeira parte tem uma introdução com os objetivos do Estágio. A segunda parte diz respeito ao enquadramento Biográfico na qual é feita referência ao perfil biográfico e o percurso profissional refletindo acerca do *quem fui, quem sou e quem serei.* Na terceira parte é feito o enquadramento do Estágio com uma passagem bibliográfica sobre a importância da Educação Física e a sua origem em Portugal. A quarta parte inclui a descrição da realização da prática e a operacionalização da abordagem à patinagem com reflexões e planeamentos. Na quinta parte é feita uma reflexão sobre os últimos anos de lecionação e na sexta parte decidi incluir alguns aspetos reflexivos sobre as aulas de Educação Física em contexto de COVID-19. Contexto este que fez adaptar o ensino-aprendizagem a uma realidade diferente. A sétima e última parte faz-se a conclusão destas reflexões e previsões do que será o futuro nas condições que me proponho a obter.

PALAVRAS CHAVE: PROFESSOR, REFLEXÃO, PATINAGEM, ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA

Abstract

Throughout my professional career as a Physical Education Teacher, I went through many experiences, good and bad, that served me, serve and will serve as a reflective bridge to define my profile as a teacher and as a Person. This profile has been converging with ideals of rigor, commitment, trust and respect. With this Practice Report I intend to make known my professional path and also report the approach of Roller Skating in a 3rd cycle class, with some planning and reflections on teaching-learning moments. The Professional Development took place at Colégio da Via-Sacra in Viseu, the school where I currently teach and had the follow-up and supervision of two teachers, the teacher at the school designated as cooperating teacher and by the faculty teacher designated by supervising teacher. This Report is organized in 7 parts in a sequential way for better understanding. The first part has an introduction with the objectives of the Internship. The second part concerns the Biographical framework where reference is made to the biographical profile and the professional path, reflecting on who I was, who I am and who I will be. In the third part, the Report is framed with a bibliographical passage about the importance of Physical Education and its origin in Portugal. The fourth part includes the description of the performance of the practice and the operationalization of the approach to roller skating with reflections and planning. The fifth part is a reflection on the last years of teaching and the sixth part I decided to include some reflective aspects about Physical Education classes in the context of COVID-19. This context made adapting teaching-learning to a different reality. The seventh and last part is the conclusion of these reflections and predictions of what the future will be under the conditions that I propose to obtain.

KEY WORDS: TEACHER, REFLECTION, ROLLER SKATING, PROFESSIONAL DEVELOPMENTE, PHYSICAL EDUCATION.

Abreviaturas

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

EF – Educação Física

UD – Unidade didática

PC – Professor Cooperante

HP – Hóquei em Patins

EA – Ensino-Aprendizagem

1. Introdução

1. Introdução

Contextualização da formação inicial vs. formação continuada

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito do Estágio Profissional, do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Olhar para trás e refletir sobre o tempo que passou e aquilo que se fez, é um exercício que nem sempre é fácil de fazer, não só pela complexidade das reflexões em causa como também a barreira temporal que nos faz esbater a lucidez das experiências e sentimentos vividos durante estes anos como Professor.

Não é necessariamente um retrocesso, ou mesmo uma desvalorização quando nos centramos nos erros cometidos, nas ausências de conhecimento, nas faltas de coragem ou até nos receios por mim sentidos, mas sim como lições importantes que se somam à caraterização e definição do meu perfil como Professor e como pessoa.

É segundo esse olhar reflexivo que estruturei este relatório de estágio, com referências ao passado, operacionalizações no presente e desejos profissionais para o futuro.

Após a conclusão da minha licenciatura em Ensino no 1º e 2º ciclos do Ensino Básico em 2004, muitas foram as experiências vividas em torno de toda a atividade docente que realizei. Muitas dificuldades, mas também muitos momentos bons e gratificantes que me amadureceram dando-me ânimo para continuar dia após dia e me fizeram chegar até aqui.

Este relatório descreve desde a lecionação de AEC'S; os cursos de treinador de Hóquei em Patins; "a venda de porta em porta" da modalidade de Patinagem nas escolas do 1º ciclo do concelho de Viseu; a aventura de dar aulas ao ensino pré-escolar com natação incluída até ao trabalho na Escola onde atualmente leciono (Colégio da Via-Sacra). Escola esta que me acolheu e me forneceu as condições para executar o estágio no 3º ciclo e neste sentido, farei

o meu melhor em prol da satisfação conjunta, para no futuro poder contribuir com a minha formação na atividade docente.

A vida é feita de opções, e as minhas sempre passaram pelo desporto e pelo ensino da Educação Física, assim passo a mensagem da minha experiência como professor de EF ao longo de 17 anos e relato a interação com uma turma do 9º ano.

Esta interação com a turma do 9º ano prende-se essencialmente pela abordagem de uma Unidade Didática de Patinagem que elaborei de uma maneira muito completa com as devidas progressões e formas de abordagem, que poderão servir de guia para uma dinâmica futura, quer para mim quer para outro colega que assim o pretenda.

Finalidade e processo de realização do relatório

Este relatório de Estágio surge no seguimento do plano de estudo com o desejo de progredir na carreira docente como professor de Educação Física. Tem como grande objetivo fazer uma reflexão daquilo que foi até aqui a minha carreira como docente e como profissional ligado ao processo de treino.

Com este relatório tento dar a conhecer a forma como ultrapassei as dificuldades iniciais da profissão, e de certa maneira fazer uma introspetiva do processo ensino-aprendizagem relatada na primeira pessoa, com descrição de experiências, momentos marcantes e pensamentos que ainda nos dias de hoje me ajudam a fazer o que tanto gosto, que é fornecer aos meus alunos as ferramentas e hábitos ligados à atividade física e desporto.

Já passaram muitos anos e a memória vai teimando em esquecer aquilo que ficou para trás. Não se esquece, até pelo contrário, ajuda-me a reviver aulas que outrora correram muito bem e projetá-las para a realidade presente que se apresenta de modo diferente, mas com o mesmo objetivo. Se noutras épocas não tinha as condições materiais que tenho hoje, sinto-me no dever de cumprir essas projeções com a certeza que irão correr ainda melhor. Mas neste momento acho extraordinário o meu esforço e vejo finalmente a recompensa merecida nestes últimos anos em que ingressei no Colégio da Via-Sacra.

Foi efetivamente com a entrada para o Colégio da Via-Sacra que me senti “um verdadeiro Professor”, com todas as funções que lhe são anexas. Fazer parte da comunidade ativa da escola em geral e do corpo docente em particular,

era um sonho de realização profissional que passados estes anos teimava em não chegar.

Este relatório vai mostrar o trabalho realizado nesta escola não só durante estes últimos 2 anos, como também mais especificamente, a lecionação da Unidade Didática de Patinagem a uma turma do 9º ano, passando pelas atividades desenvolvidas, clubes de desporto e planeamentos.

Em relação ao trabalho realizado com a turma do 9º ano, decidi abordar a Patinagem por ser uma atividade que para além de fazer parte do currículo nacional de conteúdos, tem uma amplitude enorme de “skils” fundamentais para o desenvolvimento físico das crianças e jovens. Para além disso é para mim um objetivo pessoal fazer com que o maior número de alunos do Colégio passe pela patinagem, e sendo esta uma turma de final de ciclo, não poderia deixar de a abordar com este aluno que na sua maioria nunca patinaram.

2. Enquadramento Biográfico

2 - Enquadramento Biográfico

2.1 - Reflexão autobiográfica

Apresento-me como Nelson Filipe Gomes de Sousa, natural de Viseu nascido em 04/07/1982. Sou casado e tenho duas filhas, uma com 10 anos, outra com 4 meses. Sou uma pessoa muito divertida com quem é fácil falar sobre qualquer assunto, apaixonado pelo Desporto em geral e pelo Hóquei em Patins em particular.

Toda a vida estive ligado ao desporto, ou como atleta ou como formador de crianças e jovens, trabalhando para diversas Instituições e Clubes. De seguida faço uma viagem biográfica pelo que foi o meu percurso pessoal e profissional.

QUEM FUI?

Como refere NETO (2021), (p.45-48) “brincar é uma escola de aprendizagens irrepetíveis de situações inabituais, que se vão complexificando de acordo com o desenvolvimento das estruturas internas do corpo (motoras, sensoriais, percetivas, cognitivas, emocionais e sociais. Jogar/brincar é uma das formas mais comuns de comportamento durante a infância. Por isso brincar oferece muitas vantagens e benefícios durante o processo de desenvolvimento humano. Quando as crianças brincam, estão a receber fontes de informação enormes (intrínsecas e extrínsecas) para aperfeiçoar as suas ações lúdicas com imaginação, curiosidade e fantasia”.

Fui uma criança que brincou muito, até porque vivia num bairro com muitos amigos e onde era frequente as crianças se encontrarem na rua e lá fazerem as suas brincadeiras e jogos preferidos. Havia sempre os exemplos dos mais velhos que queríamos imitar mesmo que não fossem boas ideias, o importante era sentirmo-nos bem e vivenciar experiências novas, arriscadas e de fazer tremer as pernas de tão empolgantes serem.

Tenho lembranças fantásticas da minha infância e na sua maioria ligadas a atividades físicas, desporto, à brincadeira ao ar livre, aos jogos que eram de tal forma motivantes que nos levavam à exaustão sem darmos conta. A terra nos bolsos e nas unhas contavam histórias fantásticas, todas elas com uma lição a

aprender. Histórias essas que traziam uma cumplicidade sem igual entre o grupo de amigos. Horas e horas em corridas, saltos e progressivas tentativas de

ultrapassar limites traçados pelas vivências diárias de experiências na natureza. Quem se lembra de construir cabanas na mata? Muitos jovens, hoje não sabem o que isso é. Eu tenho o privilégio e o orgulho de ser desse tempo.

Vir para a rua e brincar no bairro era a melhor coisa que um rapaz de 8/14 anos podia fazer. Esta diversidade de estímulos influenciou a minha vida, dotando-me de um leque enorme de habilidade motoras. Desde o skate, carros de rolamentos, basquetebol, voleibol, andebol, basebol adaptado, salto livre de árvores, enfim era o que fosse. Éramos obrigados a virar jogadores profissionais na imaginação, heróis de banda desenhada ou até gladiadores dos filmes de guerra, mesmo que as regras fossem alteradas, o objetivo era tentar encenar e vestir a pele destes personagens e ser feliz.

Tive realmente uma infância muito boa. Sentia-me FELIZ.

Durante este período comecei a patinar e descobri a modalidade pela qual o meu coração bateu mais forte: o Hóquei em patins. Com 8 anos começou a minha vida desportiva federada como atleta de Hóquei em patins num rinque ao ar livre onde não havia lugar a desculpas para deixar de jogar. Mesmo quando chovia imenso no dia do jogo o grupo de “piratas” ia mais cedo para tirar a água do “barco”, para que o árbitro quando chegasse desse ordem para se jogar. Penso muitas vezes nesses tempos e uso este exemplo para explicar aos meus alunos e meus atletas o gosto que se tinha pela modalidade e pelo desporto em geral. Tempos em que só se pensava em jogar e cada jogo era mais apaixonante que o outro.

Já nessa altura compreendia muito bem o que os treinadores diziam, dava imensas dicas aos meus colegas para lerem melhor o jogo, sonhava com jogadas para pôr em prática nos treinos e nos jogos sempre com o incentivo de um capitão. Mesmo em contexto escolar era sempre o mobilizador de grupos na turma para o inter-turmas ou desporto escolar. Nessa altura ainda não sabia bem o que era mas o gosto pela atividade física corria-me nas veias.

A minha melhor decisão foi ter escolhido a opção de Desporto na altura de ingressar no ensino Secundário. Era uma opção por mim desconhecida, mas que após a Diretora de Turma nos dar a conhecer esta opção, algo em mim se

moveu e se fez luz. Pensei mesmo é isto que eu quero. QUERO SEGUIR DESPORTO.

Assim foi, todos os meus esforços se concentraram na entrada num curso superior relacionado com o Desporto.

No ano de 2000 ingressei no Curso de Professores do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico – variante de Educação Física, na Escola Superior de Educação de Viseu, finalizando-o passados 4 anos com uma média de 14 Valores.

Durante o curso, abandonei o Hóquei em Patins, por não haver equipa do meu escalão, e com a entrada no Ensino Superior não conseguia conciliar as viagens para outra cidade com os estudos. Abandonei a modalidade com promessa de um dia voltar.

Entretanto, visto ser um rapaz com imensas vivências desportivas e jeito para o futebol, joguei 4 anos federado em dois clubes de Viseu, dividindo o tempo entre jogos, treinos e vida de estudante...

Em 2004 finalizei o curso, mas continuei a praticar desporto federado, desta feita futsal no campeonato Nacional Sénior.

Em 2008 voltei a jogar Hóquei em patins duas épocas num projeto com antigos jogadores do Hóquei Clube de Viseu. Neste ano aproveitei para tirar o curso de treinadores de grau I de Hóquei em Patins e desde essa data que fiquei novamente ligado à modalidade e ao projeto da formação do clube.

No ano de 2015 decidi que devia elevar o grau de conhecimentos, e tirar o curso de grau II de Hóquei em Patins. Na atualidade sou o Diretor Técnico e Coordenador de toda a formação do Hóquei Clube de Viseu.

Em termos profissionais neste momento sou professor de Educação Física no Colégio da Via-Sacra de Viseu desde o ano letivo de 2018/2019.

2.2 - Percurso profissional

Professor de Educação Física, porquê?

"Escolhe um trabalho de que gostes e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida"

Confúcio

No final do meu curso tive a proposta de jogar futsal num Clube também de Viseu, clube este que tinha um projeto de ATL e Escolinha de futsal. Foi na condição de dar aulas no ATL e começar a minha carreira como professor que aceitei então a proposta de jogar Futsal na A.C.R.S.D da Balsa Nova e assim com 22 anos surgiu o meu primeiro emprego na Associação Cultural, Recreativa, Social e Desportiva da Balsa Nova.

Quando finalizamos um curso superior temos uma bagagem cheia de ideias e metodologias, mas não temos a experiência. Mesmo que façamos um estágio com algumas turmas durante um ano, ficamos com uma ideia básica e uma preparação inicial para nos lançarmos no processo ensino-aprendizagem.

Segundo Nóvoa (1992) sentir-se professor ou assumir-se como professor é o resultado de um processo que evolui, através do dia a dia e ao longo dos anos, desde o momento em que optamos por ser professores. A identidade não é um dado adquirido, não é uma propriedade, mas é um lugar de lutas e conflitos, é uma construção de maneiras de ser e de estar na profissão.

Para Ferreira (2006) há também uma importante manifestação quanto à valorização da experiência de lecionar na construção das aprendizagens. O fato de vivenciar de modo concreto a situação de trabalho, parece fazer com que o professor experimente, num sentido "laboratorial", situações diversificadas de ensino, solicitando dele mudanças e reajustes que o permita construir um modo de ensinar que ele próprio avalia como saber ensinar ou aprender a ser professor. Saber o que se está a fazer bem ou mal confere um sentido reflexivo ao processo de ensino-aprendizagem.

D2.2.1 – Estágio profissional 2005 - Final de Curso VS Início de Carreira

Foi em 2005 na A.C.R.S.D da Balsa Nova, que tudo começou a fazer sentido, os meus estudos realmente iriam ter a sua aplicação profissional quando me é feita a proposta de ser professor de Expressão física-motora aos meninos do ATL e ser treinador na Escolinha de Futsal, fazendo aqui um estágio profissional remunerado.

Esta associação estava inserida num bairro social com alguns problemas sociais e de integração, e recebia alunos com dificuldades e carências. Tinha também uma cantina social que apoiava a comunidade.

No início fiquei um pouco assustado, mas com o decorrer da rotina comecei a ganhar confiança e cumpri os objetivos de um estágio profissional que me deu a ferramenta mais importante depois do curso superior.

Tinha turmas do 1º ciclo às quais ensinava expressão física-motora no ATL, durante o período da manhã e outras no período de tarde. No final do dia ia para o pavilhão dar treino à Escolinha de Futsal com atletas de formação dos 5 aos 10 anos.

Foi uma experiência extremamente importante para a construção de um perfil profissional que começou a desenhar-se na minha cabeça com linhas orientadoras pelas quais ainda me guio: RIGOR, EMPENHO, CONFIANÇA E RESPEITO.

Pena foi que só durou 1 ano o que fez com que se abrisse uma lacuna na continuidade da minha vida profissional. Acabado o estágio profissional apercebi-me que a tal lacuna que sentia era fruto da incerteza do que seria agora. Como poderia entrar numa escola que era aquilo com que sempre sonhei.

Apesar de sentir que já tinha dado um passo importante, havia a necessidade de mais, de dar aulas numa escola com várias turmas, de ter um horário completo, enfim *queria ser um Professor a tempo inteiro e não um "entertainer" a tempo parcial.*

2.2.2 - AEC'S (precariedade VS vontade de lecionar) entre 2006 a 2012.

Lecionar atividades de Enriquecimento Curricular, mais conhecidas por aulas AEC'S, foi muito difícil, aliás na minha opinião, foi uma realidade precária ultrapassada apenas pela enorme vontade de ensinar aliada à necessidade de fazer currículo e ganhar experiência.

Para Ferreira (2006), a entrada no mercado de trabalho é como um choque com a realidade, pois os profissionais se deparam com uma série de dificuldades, em que pelo menos a maior parte delas já foi vivenciada durante o período de estágio. Esse fato traz certo sentimento de deceção, pois o profissional está cheio de novas ideias provenientes das novas metodologias aprendidas na universidade e acaba se chocando com a realidade que é diferente.

Segundo Ferreira (2006), o professor aprende a ensinar e a ser professor, uma vez que ensinar é diferente de ser professor. A maneira como se ensina está relacionado com a pedagogia em si, a partir de estratégias e técnicas que facilitam o entendimento e o aprendizado do aluno. O Ser professor não se resume apenas ao ato de ensinar, mas também saber adequar o envolvimento e a participação no processo ensino-aprendizagem com as pessoas e com o local onde se ensina.

Foram alturas de muita luta com a vida dividida entre AEC'S e treinos, com sucessivos anos a concorrer para o ensino público sem resultados e com uma instabilidade financeira e pessoal para quem queria construir uma vida...

Para além dos horários serem reduzidos e as aulas serem mal pagas, as escolas ficavam distante umas das outras, por vezes a 20 km de distância. A somar a estas condições, havia o problema de as escolas não estarem munidas de material necessário à lecionação da Educação Física e de não terem espaços físicos capazes para projetarmos as ideias e pôr em prática aquilo que estudámos no curso.

Dia após dia, lá ia eu com o carro carregado de material e o coração carregado de ideias e vontade de dar aulas, salpicado com muito carinho, com o dever que me competia de ensinar aquilo que estudei e com a esperança de criar nos meus alunos o gosto e o hábito pela prática de Atividade Física.

Instalações/ Escolas

As instalações não tinham as condições necessárias, principalmente quando estive no Agrupamento de escolas do Viso entre 2008 a 2012, em que as escolas primárias se situavam nas aldeias. Eram aquelas típicas escolas com uma construção de 2 pisos e um coberto com cerca de 20m x 15m, que servia para as aulas de Educação Física quando chovia e para o recreio, quando lá fora estava o tempo agreste. Este espaço era o indicado para fazer atividades mais controladas como ginástica de solo, patinagem, dança, algumas perícias, expressão corporal e dramática e alguns jogos.

Normalmente existia sempre um espaço exterior, transformado em campo de futebol pelos meninos, onde se podia abordar os deslocamentos e equilíbrios, jogos e perícias com uma intensidade de exercício mais elevada.

Material

O material existente nas escolas onde lecionei era muito escasso, com marcas de muito desgaste e em número insuficiente, assim tive que arranjar o meu próprio material. Desde colchões, bolas, patins, cordas, meias, aparelhagem, enfim, um conjunto de materiais que passaram a ser o meu kit de sobrevivência.

Havia sempre a preocupação em preparar uma semana de aulas para que determinado material não ficasse esquecido numa ou noutra escola ficando assim a atividade corrompida pela falta de material. Na altura em que lecionava patinagem o peso do material era grande e criava um desgaste maior com o transporte entre carro e escola.

Organização das turmas e planificação

Havia muitas turmas organizadas da seguinte forma: 1º e 4º anos juntos e 2º e 3ºanos juntos. Perante esta organização, havia a dificuldade em planear aulas porque os conteúdos curriculares para o 1º ano são diferentes dos do 4º e para além disso tornava-se difícil articular os conteúdos de forma a que não fossem demasiado exigentes para os mais novos ou porventura muito desmotivantes para os mais velhos.

As estratégias passavam ou por dividir os grupos, ou por usar os mais velhos como forma de ajuda aos mais novos, dando um grau de

responsabilidade e autonomia aos mais velhos para que estes se sentissem úteis, motivados e de certa forma os levar a participar de forma mais ativa.

Passei a ter uma planificação própria e adaptada a cada escola e a cada realidade de espaço e turma, apesar de reunir e convergir os conteúdos programáticos com os colegas e coordenador de agrupamento, para os mesmos objetivos.

Apesar do planeamento ser sempre feito em concordância com o grupo de Educação física do agrupamento de escolas, a maneira como se abordam as aulas dependem muito da capacidade de improviso e de adaptação às situações que surgem.

Lembro-me de fazer coreografias para a festa de Natal com turmas de 15/20 meninos usando apenas um colchão vermelho que eu tinha de 2mx4m, combinando elementos gímnicos com dança. Festas de Natal em que todos davam o contributo e que o pouco que davam se transformava em imenso dada a aplicação e a entrega dos alunos para fazer cumprir aquela dança ou aquele exercício que se treinou tanto.

Refletindo agora passados 15 anos, concluo que fiz um bom trabalho de 2006 a 2013, e que os conteúdos programáticos foram objetivamente alcançados.

Chegou muitas vezes a ser frustrante, quando no fim do mês e bem feitas as contas o saldo entre o trabalho e o gasto era negativo.

2.2.3 - Treinador de Hóquei em patins grau I e II

A paixão pela modalidade de Hóquei patins sempre existiu e quando tive oportunidade de ser treinador constatei que realmente é uma modalidade extraordinária, com muitos detalhes que podem determinar o sucesso de determinadas ações. Por vezes o facto de ter um parafuso mal apertado no chassi do patim, faz com que o atleta se sinta desconfortável a patinar e daí ter menos sucesso na sua tarefa. Só para se ter a noção da complexidade da modalidade, uso o exemplo de uma roda e do material diferenciado de que é feita. Por exemplo se tiver um piso de cimento as rodas dos patins podem ser duras, intermédias ou até um pouco moles, mas se o piso for de madeira umas

rodas muito duras, vão criar menos atrito, o que se traduz numa patinagem muito escorregadia, com muitas dificuldades em mudanças de direção.

Existem sticks diferentes que se adaptam às caraterísticas de cada jogador, basta a ponta do stick ser mais curta para o toque na bola ser também ele diferente.

Estas especificidades fazem do Hóquei em patins uma modalidade única e caraterizada pela sua enorme literacia motora. Se observarmos um jogo de HP verificamos que tudo anda demasiado depressa. Os colegas e adversários andam em velocidade, a bola é pequena e tem que ser controlada com outro objeto exterior ao nosso corpo e a baliza torna-se minúscula na altura da finalização. Tudo isto assimilado, acomodado e aplicado num padrão de movimentos em constantes desequilíbrios, mudanças de direção, travagens, arranques rápidos e choques inevitáveis.

Em 2008 concluí o curso de treinadores de HP grau I comecei a minha carreira como treinador da formação, mas em 2015 com a necessidade de evoluir e aumentar o meu conhecimento decidi tirar o grau II de treinadores de HP. Este curso durou dois anos em que o primeiro ano era dirigido mais para a parte teórica com as disciplinas: Biomecânica no HP; ética e Deontologia profissional; Medicina e Traumatologia na patinagem; Pedagogia; Psicologia desportiva; Fisiologia do exercício; Observação e análise do jogo em HP; Terminologia e Simbologia em HP; Teoria e Metodologia de treino em HP; treino específico de Guarda-Redes; Planeamento e Periodização tática; Dopagem e Tática individual e Coletiva; e no segundo ano incluía um estágio numa equipa da formação durante uma época desportiva com os objetivos e tarefas seguintes:

Objetivos do Estágio

1. Desenvolver trabalho em contexto real de treino visando a consolidação de competências técnicas
2. Criação de hábitos de reflexão crítica sobre treino e competição
3. Participar na vida de um Clube, envolvendo-se com os diferentes membros da comunidade desportiva
4. Atualizar constantemente os meus conhecimentos científicos e pedagógicos

Atividades (Grandes Tarefas) do Estágio

1. Desenvolvimento de atividades compatíveis com o perfil de Treinador Estagiário à saída do Curso de Treinadores – 1ª Fase
2. Respeitando o presente documento, o Estagiário obriga-se a aceitar e participar nas tarefas exigidas pelas partes envolvidas
3. Conduzir treinos e participar ativamente através da elaboração das Unidades de Treino.
4. Construir o meu Dossiê de Estágio incluindo todas as Unidades de Treino, as planificações de Microciclos, Mesociclos e Planeamento Anual e todas as avaliações e observações feitas tendo em vista os objetivos definidos para o grupo de trabalho, sob a orientação, sempre que necessário, do Tutor/a escolhido/a.

Realizei então o meu estágio em 2016/2017 no Hóquei Clube de Viseu onde exercia já funções com uma equipa de Sub -15. Devo dizer que foi para mim uma experiência muito boa, gratificante e enriquecedora. O "Treino" sempre fez parte da minha vida como jogador e depois do Curso como treinador, e neste sentido já não me imagino a ter o meu dia – a – dia sem pensar numa equipa e em todo o processo de treino, jogos, classificativas, golos, ilusões, desilusões, vitórias extasiantes de ficar com pele de galinha...

A certa altura do campeonato senti muito cansaço, até porque depois de um dia de trabalho, ir dar treino e estar com a motivação suficiente para dar aos atletas aquilo que eles merecem, ou seja, ensinamentos e amor pela modalidade e pelo Clube, não é fácil, mas como eu digo se fosse fácil, toda a gente o fazia, como é difícil é só para alguns, e esses alguns somos nós treinadores, com vontade de evoluir e à procura de formação. É neste sentido que entendo que os Cursos de Treinadores são de uma importância extrema para fazer evoluir a modalidade de Hóquei em Patins que está um pouco "adormecida", mas que tanto de bom deu ao nosso País.

"*Mais vale a lágrima da derrota, do que a vergonha de não ter lutado"* - Bob Marley.

Como Professor de Educação Física entendo que esta formação veio dar-me um reforço profissional, no sentido em que no futuro terei mais capacidade

para resolver os problemas com mais frieza e experiência visto ter feito muita reflexão com a elaboração do dossier de Treinador.

2.2.4 - Projeto “Patinscola”

Ainda durante o ano de 2015 e com a entrada para o curso de grau II em HP, senti que mais deveria ser feito para divulgar a modalidade e recrutar mais praticantes para o Clube.

A cidade já se tinha esquecido da existência de um clube de Hóquei em patins e de patinagem. Alguém tinha que voltar a lembrar as crianças de Viseu e os pais que o Desporto não se resume ao futebol.

Surge então este projeto que intitulei “Patinscola” com o objetivo de levar a modalidade às escolas do 1º ciclo de Viseu. O fato de algumas crianças verem e experimentarem ao vivo o contacto com os patins através deste projeto, fez ingressar algumas crianças ao Clube, que ainda hoje são atletas.

Com esta ideia de conseguir angariar mais atletas para o Clube e fazer chegar a modalidade a todos, parti para a aventura. O Clube fornecia-me os patins e assim conseguia operacionalizar o projeto.

No início do ano letivo dirigia-me às escolas do 1º ciclo de Viseu, normalmente marcava reunião com o diretor dos agrupamentos de forma a oficializar a atividade e dar credibilidade a todo o projeto, pedir autorização e saber se naquelas escolas é efetivamente exequível o projeto com as ideias gerais:

- No início do ano fazer a inscrição dos alunos interessados, de forma a fazer grupos não superiores a 10 elementos;
- Aulas de 45 minutos;
- As aulas seriam no final do dia em horário de enriquecimento curricular;
- O material era fornecido por mim;
- As aulas tinham um custo mensal de 10€;

Era feita uma aula de demonstração às turmas interessadas de forma a incentivar as suas inscrições.

Esta “venda de porta em porta” no início do ano letivo tinha uma logística muito complicada, uma vez que os patins tinham que andar sempre comigo prontos para demonstrar aquilo que andava a “vender”. Não foi de todo fácil e

após as primeiras semanas comecei a levar negas das escolas justificadas ou pelo horário, ou pelo preço da atividade, ou mesmo pela disponibilidade de espaços.

Comecei a pensar em desistir do projeto, em auto - destruir o que anteriormente me fez sonhar, senti uma revolta e frustração muito grande, não por falta de dinâmica minha, mas por entraves e burocracias que se opuseram de forma tonta. Muitas escolas alegaram mesmo que os alunos não podiam pagar o dinheiro cobrado para a atividade e que devia ser gratuito.

Após 1 mês de demonstrações com um desgaste enorme da minha parte consegui FINALMENTE introduzir a patinagem no Colégio da Via-Sacra. Foi a única escola que me ofereceu as condições para dinamizar a atividade, com um espaço excelente, com uma organização de grupos muito boa e com um Diretor sempre pronto a ajudar no que fosse preciso. Fez-se luz. Desde então, tem sido a atividade mais requisitada de toda a escola contando neste ano letivo de 2020/2021 com cerca de 170 alunos do 1º ciclo. Só não há mais inscritos porque os grupos não podem exceder determinado número, mantendo assim a seguranças de todos.

Uma Criança a patinar é uma Criança feliz.

2.2.5 - Projeto Educação Física pré-escolar com Natação (Colégio Via-Sacra)

No ano escolar de 2015/2016, o Colégio da Via-Sacra abriu um infantário com creche e berçário. Fui então convidado a lecionar Expressão Físico-motora e Natação às turmas das salas dos 3, 4 e 5 anos. No início confesso que me assustei com o facto de nunca ter trabalhado com crianças de tão tenra idade, mas por ter sido pai e ter feito imensas atividades com a minha primeira filha levou-me a relativizar os medos e planear aulas para os pequeninos como se meus filhos se tratassem.

Durante os três anos foi gratificante ver a evolução que as crianças conseguem atingir se forem bem estimuladas e se houver condições para lhes

proporcionar vivências agradáveis que se tornam ferramentas essências nas suas posturas, locomoções e destrezas futuras.

A EF na idade pré-escolar é de extrema importância, porque é nesta altura que as crianças aprendem a interagir com o seu corpo e natureza; com os outros através de brincadeiras e jogos.

As idas à Natação no início do ano eram complicadas para os mais pequenos (3anos), mas com muito trabalho uma persistência saudável sempre em articulação com as Educadoras e com os Pais. Estes últimos muitas vezes mostravam-se mais receosos do que as próprias crianças e no final do ano agradeciam o empenho e de forma aliviada faziam um balanço muito positivo da Natação.

QUEM SOU??

Só em 2018 com a oportunidade que o Colégio da Via-Sacra me deu em lecionar com horário completo é que senti a enorme satisfação fazer parte integrante da comunidade escolar com todas as tarefas e responsabilidades e direitos de um professor.

Foi a primeira vez que me vi num “verdadeiro professor de EF”.

Neste momento e com 17 anos de experiência na área de Educação física e treino desportivo, sinto que a minha decisão foi a mais acertada e como profissional sei que estou no caminho certo, mas proponho-me a aumentar os meus conhecimentos de forma a dar evolução à minha carreira como docente e partir para um sucesso que se procura para a realização profissional e pessoal sendo nesta altura mais maduro e com uma visão mais alargada do processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com Queirós, (2014), durante os primeiros anos de carreira, por mais adequada que seja a preparação do professor em termos científicos e pedagógicos, existe sempre o “choque com a realidade. Para Hüberman (2000, cit. por Queirós, 2014) o choque com a realidade tornou-se numa expressão vulgarmente utilizada para a situação pela qual os professores passam nos seus primeiros contactos com a docência.

Devo dizer que para mim não houve um “choque com a realidade” não foi muito acentuado nesta altura porque já albergava alguns anos de docência, mas nunca nestes moldes que me elevavam o sentido de responsabilidade. Assim,

mesmo com alguma experiência senti um pouco este choque que se foi esvanecendo com a convivência com os colegas mais velhos e experientes.

Atravessamos tempos de pandemia onde todos nos reinventámos, e a Educação Física e o Desporto ficaram com certos limites nas suas abordagens, no entanto ganharam outros contornos que outrora não eram muito explorados. É também com este intuito de aprender a fazer melhor e inovar que me lancei neste desafio do Mestrado.

QUERO SER:

Melhor professor, melhor educador, quero ensinar de forma mais motivadora e quero fazer chegar os meus ensinamentos a alunos mais velhos, quero assim realizar-me profissionalmente e tornar-me num professor capaz de abraçar todos os escalões etários com a consciência da diferenciação que os mesmos exigem. Ser professor no 1º ciclo é muito diferente de ser professor no secundário e é nessa complexidade de abordagem que quero evoluir, para assim perceber como reagir, como motivar, como planear e aplicar os conhecimentos aliados à experiência.

Quero ser um profissional mais completo com ferramentas capazes de intervir num espectro maior com possibilidades e caminhos diferenciados e assim encontrar a realização.

"A evolução do Homem passa, necessariamente, pela busca do conhecimento".
Sun Tzu.

A vida é feita de opções e caminhos pelos quais vamos traçando o nosso percurso social, académico e profissional de forma a atingirmos a realização do nosso ser em todos os aspetos.

"O verdadeiro método, quando se tem homens sob as nossas ordens, consiste em utilizar o avaro e o tolo, o sábio e o corajoso, e em dar a cada um a responsabilidade adequada".
Sun Tzu

3. Enquadramento e realização da prática profissional

3 - Enquadramento e realização da prática profissional

3.1 - Educação física

3.1.1 Educação Física e a sua origem em Portugal.

Gostava de fazer um pequeno enquadramento em relação à formação de Professores de Educação Física.

Foi somente na década de setenta do século passado que tiveram lugar os primeiros estudos de análise crítica e interpretativa da História da Educação Física em Portugal. Ao estudarmos a formação e a construção da identidade dos professores de Educação Física em Portugal, constatamos que ambas têm vindo a sofrer ao longo do século XX várias influências e mudanças, acompanhando a evolução histórica, nas suas dimensões social, política, económica, educativa, cultural e científica.

Durante as primeiras três décadas do século XX, as tentativas encetadas para introdução da formação de professores de Educação Física surgiram dispersas e sem obedecer a qualquer plano sistemático ou ideologia coerente (Crespo, 1976). Somente em 1930 foi criada a Escola Superior de Educação Física, na Sociedade de Geografia, em Lisboa. A experiência adquirida nesta escola constituiu um marco importante na formação de professores, que não deixou de estimular os responsáveis para o lançamento duma instituição oficial que viria a ocorrer em 1940, com a criação do Instituto Nacional de Educação Física. A criação deste instituto constituiu um momento verdadeiramente significativo, em termos de formação de professores de Educação Física. Os primeiros estatutos do Instituto Nacional de Educação Física (INEF), elaborados em regime de cooperação com a Mocidade Portuguesa (Viana**,** 2001), afirmavam o carácter formativo e regenerativo do ensino a ministrar, tendo o currículo uma forte componente da área da medicina, a par de outra de vertente militar (Nunes, 1995). A criação do INEF teve como principal objetivo formar agentes de ensino da disciplina de Educação Física (Oliveira, 1944). Contudo, apesar dos normativos legais, as dificuldades na formação destes agentes perfilaram-se devido, sobretudo, à falta de investimentos estruturais que respondessem à exiguidade das instalações, ao deficiente apetrechamento de materiais e ao reduzido quadro de professores formado pelo Instituto Nacional de Educação Física.

O fomento desportivo em Portugal somente aconteceu no início da década de sessenta, caracterizando-se este período por um enorme entusiasmo pelas atividades físicas, traduzido na elaboração de planos curriculares de Educação Física e em preocupações com a formação de professores. No entanto, como salienta Brás (1996), esta preocupação não se refletiu num aumento efetivo de professores formados. No início na década de setenta do século passado, assistimos a uma modernização do sistema educativo, que não ignorou a disciplina de Educação Física (Rosário,1996). Neste período existia em funcionamento apenas um curso superior não universitário de formação de professores, o do referido Instituto Nacional de Educação Física, e dois cursos médios de instrutores, ministrados nas Escolas de Educação Física de Lisboa e Porto. Na sequência dos acontecimentos políticos do 25 de Abril de 1974 e da mudança de regime, o intento da democratização da sociedade gerou alterações na estrutura do sistema educativo. Foi extinto o Instituto Nacional de Educação Física, tendo, também sido abolidas as Escolas de Instrutores de Educação Física. Ao invés foram criados os Institutos Superiores de Educação Física em Lisboa e no Porto, o primeiro integrado na Universidade Técnica de Lisboa, e o segundo na Universidade do Porto. Mas, apesar da criação destes institutos, Nunes (1995) salienta que não é fácil falar-se de “formação de professores” de Educação Física nesta altura. De facto, no período compreendido entre 1975 e 1984, os cursos pecavam por ambiguidade, fazendo assim com que houvesse uma reestruturação dos curso para a formação de professores.

Um outro marco decisivo na formação de professores de Educação Física, em Portugal, teve início no fim da década de oitenta, com a redesignação dos ISEF´s em faculdades, com o ISEF de Lisboa a ser Faculdade de Motricidade Humana, integrando a Universidade Técnica de Lisboa e o ISEF do Porto, a ser chamada de Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. A partir dos anos noventa do século passado, assistiu-se a uma proliferação de instituições de formação que ofereciam a formação inicial de profissionais em Educação Física. Este crescimento da oferta, esta proliferação de cursos cada vez mais heterogéneos e diversificados, e a multiplicação de cursos no sector estatal e no domínio privado, se, por um lado, acabou por evidenciar o reconhecimento da importância da área, por outro, deu origem a situações adversas, tais como a divisão e a desorientação em termos conceptuais e

metodológicos e a formação de profissionais com diferentes conceções, modelos, competências e representações, o que, de certa forma, tem contribuído para uma certa “fragmentação” da identidade deste grupo profissional.

Perante este panorama, a indagação de uma identidade profissional do professor de Educação Física afigura-se como uma tarefa complicada. Estudar a profissão docente e a sua identidade profissional implica o reconhecimento da heterogeneidade que caracteriza o grupo profissional. Como refere Nóvoa (1992) sentir-se professor ou assumir-se como professor é o resultado de um processo evolutivo, construído dia a dia e ao longo dos anos, desde o momento da opção pela profissão docente. A identidade não é um dado adquirido, não é uma propriedade, mas é um lugar de lutas e conflitos, é uma construção de maneiras de ser e de estar na profissão.

Assim, desde as diferenças individuais até às diferenças ou afinidades grupais que distinguem, aproximam ou opõem uns indivíduos em relação aos outros no seio da mesma profissão, é possível encontrar uma grande diversidade de variáveis que sustentam esta heterogeneidade ou homogeneidade. Entre outras variáveis, considerámos como determinante o percurso de formação do docente de Educação Física. Esta variável parece-nos ser de uma importância especial para a referida heterogeneidade/ homogeneidade, porque o facto de existir, atualmente, uma proliferação de instituições de formação inicial no domínio da Educação Física, umas com mais prestígio do que outras, e com um corpo docente com qualificações muito distintas, tanto no público como no privado, concorre, na minha opinião, para a emergência de identidades que admitem ambiguidades.

Hanauer (2009) assinala que a Educação Física é um meio essencial para a formação do cidadão, pois durante uma atividade o aluno tem que tomar decisões rápidas, deve ser ágil e encontrar a maneira mais fácil de ultrapassar os obstáculos, e é exatamente isso que acontece na sociedade atual, devemos estar preparados para as mudanças e as exigências que temos de enfrentar. A Educação Física tem o grande papel de educar, socializar, motivar proporcionando uma vida saudável e melhorando a qualidade de vida dos alunos.

3.1.2 – A importância da Educação Física

Segundo o Ministério da Educação (2006) a Educação Física tem como principal objetivo a procura constante da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar ao nível de todos os alunos e os professores dessa disciplina procuram o ensino dessas matérias através do exercício físico onde estará incutido competências, aptidões, atitudes, valores, conhecimentos e compreensão para a sua participação na sociedade e ao longo da vida.

Numa sociedade em que o sedentarismo é um problema de saúde pública, cabe-nos a nós, professores de Educação Física (EF), juntamente com a instituição escola, educar a criança e o adolescente no sentido de investir num corpo ativo e saudável, estabelecendo-se assim uma relação positiva entre atividade física (AF), saúde, estilo de vida e qualidade de vida.

No recente relatório da UNICEF (boletim n. º16) publicado em 2020, e intitulado “Worlds of Influence – Understanding What Shapes Child Well-Being in Rich Countries” citado por Neto (2021) pode ler-se:

- 1 em cada 15 crianças de países ricos nasce com baixo peso, um risco fundamental para a sobrevivência;

- De 41 países estudados, só em 10, mais de 1 em cada 3 crianças sofre de sobrepeso ou obesidade. Prevê-se que o número de crianças (dos 5 aos 19 anos) obesas em todo o mundo passará de 158 para 250 milhões até 2030.

Este grande fenómeno da sociedade obesogénica está associado a índices inadequados de atividade física e aliado a dietas incorretas, ainda que se reconheça o papel atribuído a fatores metabólicos e genéticos.

Segundo dados disponibilizados pela Direção-Geral da Saúde em Portugal em 2020 citado por Neto (2021), a inatividade física é responsável por 8% das doenças de coração, 11% da diabetes tipos II, 14% dos cancros da mama e 15% dos cancros de cólon e reto. Outro dado relevante diz respeito à taxa de mortalidade atribuída à inatividade física, que ronda os 14%, isto é, mais de 1 em cada 10 pessoas morre por ser pouco ativa.

Estes dados são de extrema relevância e preocupação e fazendo ainda referência a estes dados da DGS, citado por Neto (2021) cerca de 70 a 80% das crianças não são suficientemente ativas e passam a maior parte do tempo na escola (53%). Importa diminuir a exposição ao ecrã “sedentário” e devolver à

criança mais oportunidades para brincar e, em simultâneo, melhorar o sono e a qualidade alimentar.

Continuando na linha de raciocínio de Neto (2021) em que o autor diz: *"libertem as crianças do sedentarismo, da inatividade física e da iliteracia motora, permitindo oportunidades de espaço e tempo para brincarem e serem ativas de forma regular."*

No site da FITescola está publicado um estudo feito em Portugal sobre a relação entre a prática desportiva dos jovens portugueses e os seus níveis de atividade física, comportamento sedentário e obesidade. As conclusões deste estudo dão conta que os jovens que se envolvem em prática desportiva têm uma maior probabilidade de cumprir as recomendações para a prática de atividade física e de passar mais tempo em atividade física de intensidade moderada a vigorosa, sendo esta relação mais evidente nos rapazes.

- Cerca de um terço dos jovens que participaram neste estudo praticava desporto, sendo esta percentagem maior nos rapazes (51,3 % de rapazes e 28,3 % de raparigas);

- 28,3% dos rapazes e somente 7,7 % das raparigas cumpriam as recomendações para a prática de atividade física de 60 minutos por dia de intensidade moderada a vigorosa;

- Cerca de 20,0 % dos rapazes e 25,8 % das raparigas apresentavam excesso de peso ou obesidade;

- O tempo diário passado em comportamento sedentário (recreativo e não recreativo) foi em média de 9 horas;

- As raparigas passavam mais tempo em comportamento sedentário do que os rapazes;

-Os rapazes passavam mais tempo em atividade física do que as raparigas.

O número de praticantes tem vindo a aumentar, mas ainda está longe do desejável e alguns dos fatores impeditivos são: pouco apoio social dos pais e grupos de pares; o estatuto socioeconómico; custos associados à prática desportiva.

Segundo dados portugueses mais recentes, 80% dos jovens portugueses são insuficientemente ativos, sendo que somente 31% dos rapazes e 10% das raparigas cumprem a recomendação de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Expectativas sociais diferentes, no que diz respeito aos seus papéis na comunidade, e o facto dos rapazes se envolverem mais em atividades desportivas e as raparigas em atividades de lazer e de natureza mais artística, podem explicar as diferenças de género verificadas nas diferentes variáveis neste estudo.

É importante reforçar que os resultados deste estudo sugerem que a promoção da prática desportiva organizada junto dos jovens portugueses pode aumentar os seus níveis de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa.

3.1.3 – Visão europeia da Educação Física

Num relatório feito pela Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013: A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa, é referido que todos os países europeus reconhecem a importância da Educação Física na escola. Esta disciplina é parte integrante de todas as estruturas curriculares centrais e é obrigatória no ensino primário e no ensino secundário inferior por toda a Europa. Os países sublinharam igualmente a importância da atividade física e desportiva como uma forma benéfica de ocupar o tempo livre.

Segundo ainda o relatório Eurydice (2013) a quase totalidade dos países identifica o desenvolvimento físico, pessoal e social dos jovens como o objetivo primordial da Educação Física.

Em termos de desenvolvimento físico é salientado no relatório que a natureza da disciplina de Educação Física atribuir a prioridade máxima ao desenvolvimento das aptidões físicas e motoras nas suas aulas. Por conseguinte, as crianças e os jovens aprendem a melhorar as suas capacidades físicas, a obter melhor coordenação, reações mais rápidas e maior velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio e força. A Lituânia e a Hungria referem a oportunidade de desenvolver outras aptidões, como uma postura correta e uma respiração regular. As aulas de Educação Física também procuram desenvolver capacidades motoras relacionadas especificamente com determinados desportos e jogos. Outro aspeto respeitante à Educação Física é que estas aulas

procuram compensar pelas horas que os alunos passam sentados nas restantes disciplinas e, de um modo geral, desencorajar um estilo de vida sedentário. O desenvolvimento físico encontra-se estreitamente ligado à promoção da saúde e de um estilo de vida saudável, incluindo o prazer de praticar atividades e exercícios físicos ao longo da vida. Quase todos os países sublinham que é de vital importância reconhecer o valor de tal atividade para a saúde de modo a melhorar a qualidade de vida. Os jovens em idade escolar devem ter a oportunidade de aprender mais sobre os fatores que influenciam as suas capacidades físicas. Por fim, a educação física oferece um contexto em que os jovens podem testar a sua condição física de forma independente, experimentar certas atividades e, se desejarem, prossegui-las durante o seu tempo livre.

No que diz respeito ao desenvolvimento pessoal a Educação Física pode contribuir de forma crucial para o crescimento pessoal dos jovens, ajudando-os a desenvolver uma consciência física e confiança nas suas próprias capacidades físicas, em simultâneo com um sentimento geral de bem-estar físico e, desta maneira, uma maior autoconfiança e autoestima. A Educação Física também desenvolve a sua força de vontade, sentido de responsabilidade, paciência e coragem. Ao mesmo tempo, ajuda-os a serem realistas acerca da sua capacidade física e outras, e ainda quanto às suas decisões e ações, na medida em que aprendem a aceitarem-se a si próprios e a tolerar as diferenças nos outros.

Os benefícios das atividades físicas para a saúde também contribuem para o equilíbrio mental. A Educação Física visa o desenvolvimento de comportamentos autónomos e assertivos numa variedade de situações e permite aos jovens debater e descobrir maneiras de lidar com as situações negativas e com o stress, de forma construtiva.

Além disso, vários países – Letónia, Hungria, Malta e Reino Unido (Inglaterra) – enfatizam que a Educação Física e o desporto na escola adicionam um elemento competitivo ao desenvolvimento pessoal. Os alunos participam em competições ou eventos desportivos nos quais aprendem a competir e a confrontar vários desafios. Também aprendem a planear, pôr em prática e avaliar as suas ações, ideias e desempenhos. Têm a oportunidade de experimentar diferentes papéis, como o de jogador, árbitro, organizador e de espetador, e podem colocar em prática diferentes estratégias e táticas. Por sua

vez, a Finlândia reporta uma abordagem que contrasta com a que foi atrás descrita. Estimula o desenvolvimento das competências quer relativamente ao trabalho individual quer de cooperação, mas sem a mesma ênfase no elemento competitivo.

O desenvolvimento social engloba um leque muito abrangente de competências. Alguns países referem a aquisição de competências relacionais (soft skills), tais como uma boa comunicação e uma cooperação construtiva com os outros numa base de igualdade.

Muitos países realçam a importância de integrar os jovens na sociedade e de cultivar e consolidar o seu sentido de solidariedade, de interação social, trabalho e espírito de equipa, competição leal (fair play) e respeito pelas regras e pelos outros, como parte do desenvolvimento pleno da sua personalidade social.

Poucos países assinalaram convictamente a importância dos valores humanos e ambientais mais amplos. A Islândia evoca a importância da responsabilidade em relação aos seres vivos e ao ambiente enquanto, por sua vez, a Dinamarca enfatiza que a Educação Física deve ajudar as crianças e os jovens a serem mais conscientes da responsabilidade que têm em relação às suas próprias vidas, bem como demonstrar-lhes como envolverem-se socialmente numa comunidade. Alguns países vão ainda mais longe e destacam o contributo chave do desporto para a prevenção da violência. Determinados países enfatizam a relevância da Educação Física para o desporto na sociedade. A República Checa, Estónia e Hungria sublinham o facto de que a Educação Física encoraja os jovens a assistir e a participar em eventos desportivos e a manterem-se informados sobre o desporto de forma regular. O Liechtenstein considera o desporto como uma componente cultural da sociedade, sendo assim apreendido como um bem de interesse público.

3.1.4 – O Bom Professor de Educação Física

De um modo geral fazendo uma análise do que é um bom professor de acordo com um estudo realizado por Albuquerque (2010) sobre as características do professor eficaz, verificou-se uma valorização por parte dos alunos (numa ordem decrescente) nas seguintes proporções: “relacionamento” (50%); o “conhecimento específico” (50%); “nível de exigência” (50%); “comunicação e linguagem” (25%); e “valores pessoais” (25%). Quanto às características menos significativas, incidiram sobre a “cordialidade”, “motivação”, “avaliação da aprendizagem” e “recursos didáticos”.

Uma análise global sobre o conjunto dos indicadores que, na opinião dos alunos, incorporam cada dimensão associada ao professor eficaz, permite identificar a preocupação e o reconhecimento da importância do “conviver”, do “conhecer”, e do “saber comunicar” como “os três pilares” em que assenta a qualidade ensino/educação” (Albuquerque, 2010, p. 67). Por seu lado os professores do ensino secundário, valorizaram a seguinte sequência (em ordem decrescente): “conhecimento específico” (80%); “Comunicação e Linguagem” (60%); “Motivação” e “cordialidade” (40%); “Relacionamento” e “Valores Pessoais” (ambos com 20%). De salientar que, os atributos “nível de exigência”, a “avaliação das aprendizagens” e os “recursos didáticos”, não foram mencionados (Albuquerque, 2010, p. 69).

A representação do bom professor de EF pode ser dividida em dois pontos, o que se preocupa com o domínio da matéria, estratégias, destrezas e que é rigoroso e o que dá maior relevo ao bom clima de aula, à interação docente-discente assente na amizade, flexibilidade, comunicação, disciplina, não ser parcial e equidade, valorizando assim cada um dos alunos (Cunha, 2008). É importante que a definição do modelo do Bom Professor seja contínua, pois, é essencial no contexto de formação de professores, para a qualidade de ensino e imagem como um todo da função em si. Há uma diversidade de fatores a considerar quando se procura definir o tal perfil, desde logo humanos, também pedagógicos e científicos, a cultura e os próprios fatores profissionais. Em paralelo existem variadas conceções, tal como múltiplos e diversos contextos que influenciam a prática do professor, o que por si só revela para a ampla possibilidade de exploração nesta temática (Cunha, 2010). Professor eficaz,

define-se mais pelo desempenho na aula através do relacionamento com os alunos do que, com os seus atributos pessoais (Maicas, 1996). O bom professor deve ser um facilitador das aprendizagens dos discentes, isto é, ajudá-los a aprender (Lopes, 2002). Para Jesus (1991, cit. Cunha, 2010), as competências e perspetivas do professor devem envolver os seguintes parâmetros: ser flexível, estar preparado para reagir aos imprevistos, para a ação prática, dependendo de cada situação, circunstância escolar e até da própria personalidade. O mesmo entendimento tem Loureiro (1986, cit. idem, 2010) pois, define o "bom" professor como aquele que é capaz de fortalecer e de desenvolver nos alunos a aptidão para serem tudo o que se pode ser. Assim Cunha (2010) fala na importância das relações interpessoais criadas como fonte de evolução e desenvolvimento em detrimento do saber do professor. "Todo o professor tem necessidade de atualizar métodos, técnicas e conteúdos, bem como de efetuar uma permanente autoavaliação, pois a simples prática do ensino não garante o seu melhoramento" (Idem 2010, p.42).

De acordo com Lopes e Maia (2004), o momento em que as crianças ganham hábitos saudáveis de atividade física é na infância e na juventude, assim achamos que o Professor de EF é imprescindível para sensibilizar a importância que estes hábitos trazem e permanecem até à idade adulta. Mas será este pensamento utópico ou mesmo realista?

A escola está apta e quer ser uma das principais propulsoras do bem-estar da criança e adolescente? Está dotada de ginásios, recintos desportivos ao ar livre e outros espaços e equipamentos para a prática de AF? Os pais estão conscientes da importância da EF? Os alunos gostam das aulas de EF?

Cada vez mais se demanda uma análise e reflexão sobre o processo de Ensino e Aprendizagem da EF em Portugal. O que é o "bom" professor? Quais as ações ou práticas pedagógicas mais adequadas? Qual a melhor forma de motivar o aluno? Os professores estão dotados de conhecimentos e competências suficientes para uma boa qualidade de ensino? Basicamente, qual o melhor caminho para a promoção da saúde e sucesso educativo na nossa disciplina? Colocam-se questões às quais é cada vez mais difícil responder, quanto mais propor soluções. A realidade é que nós, como professores, educadores, investigadores e pais, continuamos sem saber a resposta às mesmas. Apenas sabemos e sentimos que como docentes continuamos e

continuaremos a aprender a ensinar e, ano após ano de incerteza e imprevisibilidade, esperamos regressar a um ambiente de escola familiar e receber um abraço, um beijo, um aperto de mão ou simplesmente um sorriso dos nossos alunos. Atualmente, a carreira docente é cada vez mais instável; os contratados, mesmo os professores do Quadro de Zona ou Escola, que supostamente tinham uma escola ou uma zona de vinculação fixa e segura, não sabem o que os espera; no ano letivo seguinte, já não há um vínculo definitivo à escola. O maior número de alunos por turma e outras restruturações do ensino e o decréscimo da natalidade refletiu-se na diminuição das turmas provocando menos vagas a nível de Concurso Docente, impactando no quotidiano do professor e na sua prática pedagógica. Será que podemos incorrer no risco de afirmar que tal instabilidade se poderá refletir nos resultados académicos dos alunos? Não deviam as entidades governamentais procurar uma boa relação entre Ministério da Educação e professor? E nós devemos basear o Ensino-Aprendizagem na relação entre professor e aluno?

O que é ser “bom” professor? É aquele que se baseia na eficácia e competência, cumpridor das tarefas, que evita adaptações e cuja frieza poderá inibir o aluno? Ou é aquele que transmite alegria e confiança nas palavras e acalenta no olhar o gosto pela EF, AF e Desporto? Os alunos lembram-se mais dos conteúdos das disciplinas e do que aprenderam ou da personalidade de um professor da escola que os conduziu possivelmente à opção e gosto para ser professor de EF?

Os alunos recordam, vários anos mais tarde, uma saída realizada ao exterior a uma montanha protegida, onde tiveram de ultrapassar diversas adversidades e realizar um grande esforço para superar dificuldades e desafios ou a rotina das aulas? Sair da escola é um projeto em que todos se envolvem, construído por todos em que o aluno é um membro ativo, decisor e, como tal, regista maior empenho o que leva a outro nível de aprendizagens. Os ambientes naturais e atividades como as de exploração da natureza são relevantes para educação e permitem um melhor relacionamento entre pares e clima de sala de aula.

Aqui em Viseu temos o privilégio em ter o parque ou mata municipal do Fontelo colado ao nosso Colégio.

Ao professor é exigida maior capacidade de planeamento de todos os detalhes, ser capaz de responsabilizar os alunos e desenvolver o espírito de interajuda e cooperação entre eles para superarem os imprevistos. Ao professor é exigida ainda uma visão do grupo sem deixar de prestar atenção a cada aluno e, sobretudo a capacidade de decisão nas situações inesperadas tais como avaliar o clima, pluviosidade, ventos e outros riscos, acidentes, lesões, etc. É nosso entendimento que a qualidade do professor e a forma como ensina conduz à boa relação/empatia com os alunos e ao gosto pela disciplina. Assim, o objetivo deste capítulo é despertar para a reflexão da prática docente e possibilidade de melhoria do processo ensino-aprendizagem em EF de forma a conseguirmos incutir ou manter o gosto pela disciplina e desta forma aumentar o nível de AF e inerente qualidade de vida, contrariando assim o aumento do sedentarismo e riscos associados.

Segundo ainda Hanauer (2009) As aulas de Educação Física escolar são vistas como as que os alunos mais gostam, e aquela onde as interações entre os alunos acontecem com mais frequência. Também é nas aulas de Educação Física que os alunos convivem frente a frente com a realidade social, aprendem a respeitar as regras, a lidar com a frustração da derrota e com a euforia da vitória, a respeitar as regras, respeitar os horários e tentar ultrapassar os seus limites, vencendo a vergonha e timidez. Existem muitos casos em que os alunos são assumidamente muito calmos e tranquilos em contexto de sala de aula e quando vão para as aulas de Educação Física soltam-se e interagem com os colegas de uma forma mais dinâmica, até porque normalmente as aulas de EF são alegres e são inclusivas para todos, enquanto que no desporto de competição nem sempre são respeitados os limites de cada um.

Outro ponto muito positivo é a relação entre o Professor de EF e os alunos, que com a proximidade que a disciplina permite torna esta relação totalmente diferente se comparada com as outras disciplinas.

3.2 - Estágio Profissional

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) através do Estágio Profissional, concedeu-me o privilégio de vivenciar uma panóplia de experiências únicas, enquanto futuro profissional da EF. O Estágio Profissional

é a etapa final de um projeto de formação do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. A estrutura e funcionamento do Estágio Profissional estão regulamentos pelo Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro 1 na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e o Decreto-lei no 79/2014 de 14 de maio.

De acordo com estes decretos-lei o processo de formação deve deter unidades curriculares acerca da formação educacional geral, didáticas específicas e prática de ensino supervisionada pelo Professor de Cooperante da escola e pelo Orientador da faculdade.

Durante a minha prática profissional sinto que sou parte ativa da comunidade escolar e que contribuo diariamente para o bom funcionamento entre colegas, alunos, encarregados de educação, servindo assim da melhor forma a escola que me acolhe e que serve de Comunidade de Prática para a realização deste meu Estágio Profissional e de forma efetiva, me acolhe como Professor.

Neste entendimento, Queirós (2014 cit. por Alves, Queirós & Batista, 2014) refere que é na escola, nos seus diálogos e rotinas, que se aprende a ser professor, assim sendo, as escolas funcionam como comunidades que dão as ferramentas para a evolução dos Estudantes Estagiários nas suas progressivas integrações e consequentes construções no que serão os seus perfis profissionais.

Segundo Wenger et al., (2002 cit. por Alves, Queirós, & Batista, 2014), pode afirmar-se que as Comunidades de Prática (CoP) são comunidades de partilha e de aprendizagem bastante complexas e que podem apresentar características tão diversas como serem pequenas ou grandes, durarem mais ou menos anos, os seus membros partilharem a mesma localização geográfica ou não, serem homogéneas ou heterogéneas, serem intra ou interdisciplinares, espontâneas ou intencionais, e, finalmente, serem perfeitamente institucionalizadas ou não serem reconhecidas, de todo, pelas instituições.

De acordo com Alves, Queirós, e Batista (2017), as Comunidades de Prática prestam um serviço orientador aos EE com os participantes mais velhos e experientes através de partilha de ideias, informações, histórias, documentos

e outros elementos, assumindo assim um papel excelente no conhecimento e aprendizagem.

A primeira vez que senti ser parte integrante de uma CoP, foi quando me foi feito um convite para participar no evento de final de ano com os meus alunos de patinagem. Devo dizer que aprendi imenso com os membros mais velhos e com a própria experiência. A minha participação desde então em CoP tais como: equipa dinamizadora do campo de férias, equipa organizadora da festa de Páscoa ou Natal, equipa organizadora de viagens de estudo, etc, fizeram-me construir uma identidade. Identidade esta que serve de "cartão de perfil", para dinamizar ou integrar grupos com uma finalidade comum. Muitas vezes já ouvi colegas a dizer: "– Anda Nelson, ajuda-nos a organizar a festa da Páscoa, precisamos de alguém como tu, com as tuas ideias e com esse jeito para pôr os miúdos a mexer". Assim, os meus colegas sabem que podem contar comigo e assim identificarem a minha identidade. Se eu rejeitasse sistematicamente a minha identidade também seria previsível pelos outros e talvez nunca mais fosse convidado a dar a minha ajuda em qualquer outra atividade, ou seja, a construção da nossa identidade é definia pelo que fazemos e pelo que não fazemos.

Segundo Rodrigues e Ferreira, (1997 cit. por Queirós, 2014) o Estágio Profissional é um momento de excelência de formação e reflexão. Este momento assume particular interesse na formação dos professores por ser uma etapa de convergência, de confrontação entre saberes "teóricos" da formação inicial e os saberes "práticos" da experiência profissional e da realidade social do ensino. Ainda neste contexto é de referir que ser professor tem vários papéis e funções e o Estágio Profissional proporciona ao futuro professor que assuma de forma gradual esses inúmeros papéis e funções e que para isso faça uso das reflexões e conversas que o Estagiário tem com o professor cooperante, sendo este último os facilitadores para a entrada na profissão docente (Batista & Queirós, 2013 cit. por Queirós, 2014)

3.3 – Caracterização do contexto do meu Estágio.

3.3.1 - Caraterização da Escola

O Colégio da Via-Sacra foi fundado em 1908 pelo Reverendo Cónego António Barreiros, homem dotado de uma inteligência superior e de qualidade artísticas e humanas ímpares, o Colégio da Via-Sacra foi erigido no desígnio de acolher jovens advindos de variadas terras da região beirã para cursarem o liceu, na cidade de Viseu. À instituição do Colégio não presidiu a ideia de edificar um mero albergue estudantil, mas antes criar um meio de "feição familiar" onde o aluno encontrasse, a par de uma educação intelectual, uma formação moral, cívica, física e artística. Assim se inauguraram, ao longo do primeiro ano de existência, como complemento do ensino oficial, as mais enriquecedoras atividades formativas: salas de estudo, palestras, recitações, saraus, exercícios de conversação em línguas estrangeiras (francês e inglês), lições de belas-artes, de ginástica, de educação religiosa e cívica, o estudo especial da música, a edição da revista "Echos da Via-Sacra".

Acedendo a instâncias de ilustres personalidades citadinas, o fundador abriu, simultaneamente, a aula de instrução primária, bem como o curso comercial, na convicção de que viria preencher uma lacuna num meio de comércio, como era Viseu. Estava delineado o caminho que haveria de ser calcorreado pela Instituição ao longo de mais um século.

Foram ampliadas sucessivamente as instalações, à medida que se alargavam os cursos e o número de inscritos.

Em 1935, o ensino no Colégio estendia-se desde a instrução primária até ao ensino secundário, passando pelo ensino técnico. Contava, então, 150 alunos externos (para além dos internos) do sexo masculino e feminino.

A 7 de Outubro de 1954, faleceu o Reverendo Cónego António Barreiros, tendo legado, em testamento, o Colégio da Via-Sacra ao Seminário Episcopal de Viseu.

No último quartel do século XX, o colégio sofreu sucessivas reestruturações, funcionando largos anos, em regime de internato e externato masculino, situação que viria a ser alterada a partir de 1998, data de celebração com o Estado português de um Contrato de Associação, que tornou o ensino

gratuito. Extinguiu-se o modelo de internato e voltaram a frequentar o ensino do Colégio rapazes e raparigas.

Ao longo de, aproximadamente, cem anos, a Instituição procurou responder aos desafios educativos dos tempos. Milhares de jovens, à sombra da sua ação formadora, aprenderam a ser, a estar e a saber, conforme preconizava o fundador. Hoje, espalhados pelos vários setores da vida profissional, estes antigos alunos não escondem a honra e o orgulho de terem passado pelo Colégio da Via-Sacra.

IDENTIDADE

O Colégio da Via-Sacra, como Escola Católica, propõe uma educação inspirada nos princípios e valores cristãos. A sua finalidade é a formação integral dos alunos em todas as suas dimensões, designadamente intelectual, física, sócio relacional, afetiva, estética, moral, espiritual e religiosa.

INSTALAÇÕES

O edifício principal do Colégio, destinado aos 2.o e 3.o Ciclos, embora com espaços comuns ao 1.o Ciclo, é antigo mas acolhedor e constituído por dependências diversas: dezoito salas de aula, dois laboratórios, uma sala de Educação Musical e uma sala de Educação Visual e de Educação Tecnológica e uma sala de Apoio; uma sala de espera, uma biblioteca e uma capela; o gabinete do Diretor, a Direção Pedagógica, o gabinete dos Serviços de Psicologia e Orientação, a sala de Diretores de Turma, a sala de Professores e uma sala de trabalho para os docentes; a secretaria; a reprografia e papelaria; um refeitório com cozinha; o espaço do antigo ginásio.

O edifício destinado ao 1.o Ciclo, construído de raiz, é constituído por dez salas de aula, a sala de Professores, uma sala de reuniões, um gabinete médico e um recreio coberto.

Existe ainda um pavilhão gimnodesportivo moderno e ajustadamente equipado. Nesse espaço, encontra-se o bar, a sala de Informática, um ginásio, balneários e o recreio de inverno.

O Colégio dispõe ainda de dois campos exteriores para a prática desportiva e espaços adequados de recreio, ajardinados e bem cuidados.

3.3.2 - Caraterização das instalações de apoio à prática desportiva

Em termos infraestruturas de apoio á pratica desportiva, o colégio está dotado de um pavilhão gimnodesportivo com bancadas, casas de banho, balneários, equipado com uma arrecadação para o material. Existe também um ginásio e dois campos exteriores, como a seguir estão caracterizados.

Pavilhão

O Pavilhão foi construído há 9 anos, com um piso sintético de vinil e que se mantém em perfeitas condições quer para as aulas de EF. O Pavilhão é usado também para a realização das Eucaristias e festas. O campo tem as dimensões de 20X40, com marcações de Andebol, Futsal, Basquetebol, Voleibol e Ténis. Está também equipado com um sistema de som com duas colunas amplificadas que permite abordar conteúdos necessitados de sons e músicas. Nas paredes laterais estão fixadas de forma estratégica redes de badminton.

Arrecadação e material

A arrecadação fica em anexo e faz parede com a parte norte do campo. É um espaço de cerca de 150 m2 que alberga todo o material de EF. Todo o material está organizado por desportos e mantém-se arrumado da forma mais flexível possível, de forma a que a montagem e desmontagem do próprio seja feita sempre da mesma forma. Os próprios alunos são responsabilizados em arrumar o material sempre da mesma maneira sendo uma tarefa de que gostam e que se torna muito útil na dinâmica da aula. Todos os anos no final do 3º período faz-se o balanço do material existente e a relação do que será preciso adquirir par o próximo ano assegurando material necessário para a abordagem aos desportos coletivos permitindo o uso do material por parte dos alunos de uma forma analítica e individualizada ou em grupo. A título de exemplo se abordarmos o Basquetebol, sabemos que existem pelo menos 30 bolas o que assegura sem falhas uma bola por cada aluno.

Espaço coberto

O Espaço coberto fica no piso inferior do campo do pavilhão e é usado para abordar a patinagem e serve também de espaço para os lanches do 1º ciclo sempre que está a chover. É um espaço amplo com alguns pilares o que limita algumas atividades, no entanto pode servir de alternativa com grupos pequenos ou turmas divididas.

Ginásio

O ginásio é um espaço com cerca de 250 m2, usado muitas vezes em alternativa quando estão 3 turmas no pavilhão (anexo 1). Este ginásio tem uma parede composta por espelhos o que possibilita a abordagem a conteúdos de dança e desportos de combate, condição física e ténis de mesa.

Campos exteriores

Os 2 campos exteriores são constituídos por um piso de betão poroso, mas que se encontra um pouco danificado, no entanto têm as medidas de 20X40 com marcações de futsal, andebol e de 4 campos de basquetebol.

Balneários

Os balneários ficam no piso inferior do pavilhão e em condições antes da pandemia de COVID -19 davam perfeitamente para 3 turmas. Em contexto pandémico os horários foram ajustados de forma a que apenas 2 turma se cruzassem no balneário. Caso houvesse 3 turmas, a primeira a entrar teria que disponibilizar o seu espaço depois de equipar.

3.3.3 – Caraterização da turma

A turma do 9º Ano, é formada por 23 alunos, 11 raparigas e 13 rapazes. Todos os alunos moram na área metropolitana de Viseu, e sem dificuldades em se dirigirem à escola, não havendo alunos com problemas de transportes minimizando assim faltas ou atrasos. Foi feito um levantamento superficial acerca dos hábitos desportivos da turma e conclui-se que metade da turma,

cerca de 12 aluno praticava desporto federado. Destes 12 alunos 9 são rapazes, com 6 praticantes de futebol, 2 de Andebol e 1 de Atletismo. Das 3 raparigas federadas duas delas praticam voleibol e uma pratica hipismo.

Em termos de ficha clínica e histórico de doenças crónicas nesta turma apenas há um caso de um aluno com diabetes do tipo 1. Este aluno já tem uma rotina diária que lhe permite saber se precisa ou não de administrar insulina. Em conversa com o Professor Cooperante, este disse-me que o próprio aluno mede os níveis de insulina e que durante o dia se mantém em contacto com o pai para assim andar controlado e sem problemas.

Durante este período de aulas houve dois alunos com dispensa da atividade física, um devido a uma fratura no braço, outra devido a atestado médico. Esta aluna apresentou atestado médico no início do 3º período até ao final do ano letivo.

3.3.4- Grupo disciplinar de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por 4 professores do sexo masculino com idades compreendidas entre os 29 e os 46 anos. Este grupo é extremamente agradável com que gosto imenso de trabalhar com uma interajuda enorme. Desde o montar e arrumar de material, às ajudas com as turmas no balneário, até o fato do planeamento ser normalmente uma coisa mais aborrecida, o grupo consegue dinamizar as ideias convergindo sempre de forma fluida e descontraída.

O Coordenador é o elemento mais velho do grupo, com uma energia positiva contagiante e com muita experiência no 1º, 2º e 3º ciclos. De certa forma é um exemplo a seguir com o qual me identifico muito. É uma pessoa com um excelente caráter e com a devida ponderação que ajuda o grupo a ultrapassar situações mais frustrantes com um tato e uma perspetiva do processo de ensino – aprendizagem muito próprio.

Os restantes Colegas são igualmente pessoas excelentes com as quais posso sempre contar, cheios de ideias novas, prontos a partilhar experiências e conhecimentos para o bem comum do grupo. É agradável quando vamos trabalhar e sentimos o ambiente leve, descontraído e onde a afinidade,

cumplicidade e bem-estar entre nós se reflete na qualidade das nossas aulas, comprovadas diariamente pela motivação dos nossos alunos.

Saludo esta relação entre nós como profissionais e como amigos para a vida, por vezes basta um olhar para sabermos o que o colega precisa.

O grupo de EF é responsável por vários clubes desportivos que funcionam fora do horário curricular dos alunos: - Clube de Natação; Clube de Futsal; Clube de Ténis de Mesa; Clube de Voleibol; Clube de Basquetebol; Clube de Patinagem; Clube de Ginástica.

3.3.5 - Horário grupo disciplinar de Educação Física (anexo 1)

O espaço utilizado para as aulas de Educação Física é comum para todas as turmas, sendo necessária uma articulação entre o grupo disciplinar para que previamente se saiba onde determinada turma vai ter aula. Quando partilhamos os mesmos espaços devemos ter em conta vários fatores:

- Identificação das turmas que terão aula;
- Identificação das condições climatéricas;
- Saber quais as matérias/conteúdos a abordar com cada turma.

O horário de grupo é uma ferramenta diária pela qual todo o grupo disciplinar se orienta para a partilha do pavilhão e os espaços destinados às aulas de EF.

Nos dias em que estão 3 turmas para fazer aula (ver anexo 1), deve combinar-se qual a turma que deverá ter um plano alternativo e ir para outro espaço, porque torna-se muito difícil, diria até incomportável manter as 3 turmas a ter aulas ao mesmo tempo dentro do pavilhão. O esforço feito para nos fazermos ouvir é desgastante e a mensagem não passa da melhor maneira para os alunos. Combinando previamente com os colegas do grupo disciplinar podemos planear as nossas aulas para um espaço alternativo.

A esta articulação entre espaços juntam-se as condições climatéricas, ou seja, se num dia de chuva estiverem projetadas 3 turmas no mesmo horário, uma das turmas terá que fazer aula no espaço coberto que funciona também como recreio ou no Ginásio, que no meu ver se mostra como a melhor opção. Este

Ginásio é ideal para a abordagem a aulas de Ginástica; Dança; Desporto adaptado; Jogos; ténis de mesa; Karaté e condição física.

3.3.6 – Planificação e justificação de conteúdos

Segundo Bento (2003) a planificação é a estruturação do processo pedagógico, onde se expõem os objetivos e conteúdos. Elaboram-se as planificações das turmas, tendo em atenção o programa nacional da disciplina, a planificação anual e o plano anual de atividades realizado pelo grupo de EF assim como a gestão de espaços disponíveis para o ensino. Acrescenta-se ainda a importância de conhecer as características, necessidades e expectativas dos alunos para uma boa planificação de trabalho (Bento, 2003). Se necessário devemos então proceder ainda a adaptações às mesmas tendo em consideração a realidade das turmas, assim como os recursos materiais e físicos. Fundamentamo-nos nos pressupostos de Bento (2003) que refere que a duração de cada unidade depende de princípios como o volume e dificuldade das tarefas e o desenvolvimento dos alunos. O docente deve planificar as aulas articulando objetivos e conteúdos, adequando sempre as estratégias de acordo com o nível etário dos alunos, maturidade, interesses e dificuldades de aprendizagem, para que a aquisição de competências, por parte dos mesmos, ocorra da forma mais concreta e eficaz. É fundamental que também os alunos saibam os objetivos a que nos propomos, ou seja, para onde os queremos conduzir. Se eles souberem o caminho que estamos a trilhar, podem participar mais ativamente no seu percurso. Daí também a importância de manter o aluno informado sobre a "distância" que já percorreu, o que falta para a "meta" e como percorrer, regulando assim o processo de ensino-aprendizagem. No sentido de potenciar o desenvolvimento máximo das aprendizagens a todos os alunos, procuramos diversificar os métodos e estratégias, recorrendo aos mais diversos recursos materiais, para que possam vivenciar novas experiências.

No contexto da planificação, e considerando o quadro teórico atual, o departamento curricular optou por um modelo de lecionação/planeamento tendencialmente referenciado ao modelo por etapas e não a um modelo por blocos, ou, circunstancialmente, referenciado a um modelo misto.

Preconizam-se aulas com uma orientação politemática, perspetivando (vários desportos/atividades na mesma sessão), e refletindo o conceito de unidade didática como um conjunto de aulas muito semelhantes.

Assim, será possível a individualização e respeito pelas singularidades dos alunos e por ritmos diferenciados de aprendizagem, a sua orientação considerando os seus níveis de execução, a determinação de níveis para cada conteúdo, distribuição dos alunos por diferentes matérias/temas – abordagem mono ou politemática, uma maior possibilidade e orientação para um ensino inclusivo.

No início do ano junta-se o grupo disciplinar de Educação Física para selecionar as atividades a abordar durante o ano letivo, assim como distribuí-las pelos 3 períodos traçando diretrizes para todos os anos, como é demonstrado a seguir no quadro 1

	1º Período	2º Período	3º Período
5º Ano	**Aptidão Física** **A - Jogos** **B - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **C - Ginástica de Solo** Atletismo Atividades Rítmicas Expressivas	**Aptidão Física** Jogos **A - Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol)** **B - Ginástica Rítmica** **C - Atletismo** Atividades Rítmicas Expressivas	**Aptidão Física** Jogos **A - Jogos Desportivos Coletivos (Futsal)** **B - Ginástica de Aparelhos** Atletismo **C - Atividades Rítmicas Expressivas/Patinagem**
6º Ano	**Aptidão Física** **A - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **B - Ginástica de Solo** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A - Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol)** **B - Ginástica de Rítmica** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A - Jogos Desportivos Coletivos (Futsal)** **B - Ginástica de Aparelhos** Atletismo **C - Atividades Rítmica Expressiva/Patinagem**
7º Ano	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **B - Ginástica de Solo** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol)** **B - Ginástica de Acrobática** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A - Jogos Desportivos Coletivos (Futsal)** Atletismo **B-Ginástica de Aparelhos** **C - Atividades de Exploração da Natureza/Patinagem**
8º Ano	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **B - Ginástica de Solo** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol)** **B - Ginástica de Acrobática** Atletismo **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A - Jogos Desportivos Coletivos (Futsal)** **Atletismo** **B - Ginástica de Aparelhos** Atletismo **C - Atividades Rítmica Expressiva/Patinagem**
9º Ano	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **B - Ginástica de Solo** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **B - Ginástica Acrobática** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva	**Aptidão Física** **A – Jogos Desportivos Coletivos (Andebol / Basquetebol)** **B - Ginástica de Aparelhos** **C - Atletismo** Atividades Rítmica Expressiva/Patinagem

Quadro 1: Planificação de Conteúdos 2º e 3º Ciclos 2020/2021

Nota: A planificação está sujeita a alterações, sempre que assim se justifique.

3.3.7 – Avaliação

O Quadro 2 faz o resumo dos critérios de avaliação elaborado pelo grupo de Educação Física para o ano letivo de 2020-2021.

Critérios de Avaliação de Educação Física 2.º e 3.º Ciclos	
Área A Atividades Físicas e Desportivas (70%)	▪ **Atividades Físicas (50%)** Avaliação do desempenho/ progressão do aluno no processo de ensino aprendizagem por observação direta, tendo em consideração as várias subáreas e as respetivas matérias por ano de escolaridade.
	▪ **Aptidão Física (10%)** Na área da Aptidão Física, o nível de desempenho do aluno é obtido com base nos resultados normativos definidos por idade e género. Os alunos serão avaliados nos testes de Resistência (Vaivém), Flexibilidade (Membros Inferiores), Força Média (Abdominais), Força Superior (Extensões de Braços) e Velocidade (40 m).
	▪ **Conhecimentos (10%)** A área dos Conhecimentos refere-se à aquisição por parte dos alunos de conteúdos teóricos, devidamente estipulados por ano de escolaridade. A avaliação dos conteúdos será realizada através da observação direta, questionamento oral na aula, relatórios de aula, trabalhos de pesquisa, sempre que se considere oportuno.
Área B Atitudes e Valores (30%)	▪ **Empenho e Participação (10%)** - Participação, interesse e empenho nas tarefas da aula. - Apresenta o material necessário para a realização das aulas.
	▪ **Responsabilidade (10%)** - Respeita os horários estabelecidos pelo professor (pontualidade). - Revela entreajuda/cooperação com os colegas.
	▪ **Disciplina (10%)** - Respeito pelos colegas, professores, regras de segurança, material e as instalações desportivas. - Revela uma conduta adequada à aprendizagem e cumpre as normas estabelecidas.

Quadro 2: Avaliação Grupo de Educação Física (Ano Letivo 2020-2021)

4. Realização da Prática Profissional

4 - Realização da Prática Profissional

4.1 - Unidade Didática de Patinagem (ver anexo 2)

Ao realizar este Mestrado há a necessidade de lecionar numa turma de 3º ciclo para assim ficar com habilitação neste nível de ensino, assim surge a abordagem a esta UD como forma de experienciar, refletir para mais tarde aplicar os conhecimentos adquiridos.

A patinagem é uma modalidade muito diferente das demais, com muitas particularidades, e que na minha opinião a sua abordagem é de extrema importância. Sabemos que nem todas as escolas possuem recursos materiais (patins) e recursos humanos (professores capazes) para a sua abordagem e passa muitas vezes pelo esquecimento sem ser sequer falada nas aulas de Educação física.

Decidi então abordar esta modalidade porque para além de me sentir muito familiarizado com todos os conteúdos, sei que os alunos gostam e após algumas aulas a evolução é notória. Para além disto, é de minha vontade fazer com que o maior número de alunos desta escola passe pela experiência de patinar.

O Hóquei em Patins (HP) é inserido nesta UD e é abordado consoante a progressão dos alunos. Uma vez que o nível é elementar é necessário introduzir com critério a patinagem para ser mais facilmente articulada com o HP. Quando alguns padrões referentes ao ato de patinar ainda não estão bem exercitados, introduzir outra tarefa como por exemplo o manejo do stick, pode dar mau resultado, pois haverá mais desequilíbrios. Dada a complexidade da patinagem tem que se avaliar a evolução dos alunos para ajustar a distribuição dos conteúdos. Pode não ser benéfico introduzir o HP nas primeiras aulas, no entanto pode servir de motivação e catalisar os alunos para melhores aprendizagens.

Proponho uma metodologia do ensino da patinagem, tendo como principal incidência o sucesso nas aprendizagens iniciais com o menor risco possível.

4.2 - Justificação dos conteúdos abordados na UD de patinagem (ver anexo 3 quadro Vickers)

Ao contrário do “correr”, “andar”, ou mesmo do “saltar”, o ato motor patinar é um ato não-natural, com uma componente de insegurança e instabilidade muito elevada. Tal facto origina que a primeira abordagem à Patinagem (a primeira vez que são calçados os patins) deva ser feita com alguns cuidados e normas de segurança, ao nível da atitude relacional, do local de prática, do equipamento, das ajudas/apoios e das atividades a desenvolver.

Estes cuidados e normas de segurança poderão, a curto/médio prazo fazer com que o patinador ultrapasse o “medo” e a insegurança, transformando-os em motivação, alegria e desafio para se superar a si próprio.

A principal regra de segurança consiste no cumprimento de uma progressão didática da aprendizagem, para que seja fornecida ao aluno, progressivamente, a capacidade de concretização de tarefas mais complexas, sem exclusão de nenhuma das noções básicas à prática da modalidade.

O professor deverá fazer um acompanhamento próximo do aluno mais inexperiente e/ou mais jovem, quer em termos de manutenção dos alunos no seu campo de visão, assim como ao nível do contacto físico (ajudas/pegas) nos exercícios em que seja possível fazê-lo.

Por fim, o professor deverá ter uma atitude consciente e ter em conta o nível de aprendizagem em que o aluno se encontra, por forma a não solicitar a este a execução de tarefas para as quais não está preparado, pois assim estará a colocar o aluno em situação de perigo e estará a ajudar à criação de frustração/inibição relativamente à modalidade.

A distribuição dos conteúdos foi pensada de forma a estabelecer uma abordagem progressiva a nível da dificuldade e complexidade dos exercícios. O saber deslizar para a frente dita o patamar em que os alunos estão. Sem um bom deslize é muito difícil fazer os restantes exercícios, porque todos eles necessitam da dinâmica do deslize. Este deslize torna-se o ponto de partida para a progressão na patinagem. O deslize em carrinho (aula 2) é o primeiro a ser abordado porque a nível postural corrige desequilíbrios à retaguarda e cria uma

alternância entre o plano médio e baixo, alternância essa que é fundamental para corrigir a posição fundamental e a postura de patinagem.

Depois de adquirida a noção e a competência de um bom deslize simples para a frente com os pés paralelos, é altura de lateralizar o ato de patinar, alternando os apoios e os deslizes num só pé, daí serem abordados exercícios em gincana com o objetivo de tornar o deslize mais cómodo e harmonioso fazendo um semicírculo para o exterior.

(aula 3). Costumamos dizer aos alunos para desenharem um "V" com os pés em deslize, sempre do meio para fora, pé esquerdo e pé direito...

Muitas vezes não conseguem realizar os exercícios, como por exemplo os oitos, porque ainda não fazem um bom deslize. Na aula 4 e 5 pretende-se exercitar bastante os deslizamentos que promovam o controle dos apoios com noção do equilíbrio dinâmico que se deve ter para não bater com as rodas de um patim no outro.

"Professor como se trava?

Esta é uma pergunta que surge muito nesta altura em que os alunos já deslizam e chegados aqui vamos focar-nos na progressão da travagem (aula 6). A travagem com os travões após deslizes atrás, requer domínio numa mudança de movimentos. Ora se estamos voltados para a frente temos de ser capazes de virar e ao deslizar de costas levantar os calcanhares e fletir os joelhos como se nos fossemos sentar e assim executar a travagem de costas. É talvez o elemento mais difícil de ser executado. A travagem de lado é abordada através de curvas progressivamente mais apertadas de forma a que os alunos sintam de aos fazerem uma curva com pés paralelos muito fechada a tendência é travar e assim sentirem que podem combinar estes movimentos para diminuir a cinética.

Durante as aulas 7, 8 e 9 a preocupação centra-se em executar o maior volume de circuitos de exercícios para assim criar mecanismos de movimentos essenciais para patinar com equilíbrio dinâmico, consolidando o deslizamento à frente e em carrinho. Durante estas aulas os alunos que queiram têm a oportunidade de experimentar o manejo de stick e controle de bola referentes ao Hóquei em patins. Nestas atividades o objetivo é fundamentalmente formativo com o intuito de motivar os alunos a patinar com uma tarefa adjacente diferente que muitas vezes ajuda a soltar movimentos resultando numa patinagem mais dinâmica.

A avaliação sumativa dos conteúdos vai sendo feita durante as aulas 10, 11 e 12 com circuitos de grau de dificuldade variado, indo ao encontro dos diferentes níveis a que os alunos se encontram. Durante todas as aulas é feita uma avaliação formativa dos alunos no que diz respeito a condutas, atitudes e conhecimentos.

4.3- Operacionalização da UD patinagem e reflexões (consultar anexo 4)

A abordagem à UD de patinagem ao 9º ano foi feita no mês de Maio com duas aulas semanais: às terças-feiras dois tempos (100 min) e às quintas-feiras um tempo (50 min). As aulas foram sempre lecionadas na presença do Professor Cooperante que por sua vez até era o Diretor de Turma deste 9º Ano, o que na minha opinião ajudou muito tendo em conta o domínio de comportamentos e o respeito demonstrado pelos alunos.

No final de cada aula reunia com o Professor Cooperante para fazermos uma reflexão acerca dos pontos positivos e negativos da aula.

"A reflexão posterior sobre a aula constitui a base para o reajustamento na planificação das próximas aulas" (Bento, 1987).

4.3.1- Reflexões

Na aula 1 e 2 foi introduzida a UD de Patinagem com a descrição dos objetivos e conteúdos que iriam ser abordados durante estas aulas. Os alunos mostraram-se muito interessados com muitas perguntas acerca do material e da indumentária da própria atividade, se tinham que comprar patins, ou se podiam trazer alguns de casa. Nesta aula o objetivo foi colocar os alunos a marchar e para terem o 1º contacto com os patins de forma segura decidi dividir a turma e metade calçava patins e a outra metade ajudava o seu par mantendo assim o nível de segurança. A ideia foi boa, mas na altura da troca perdeu-se muito tempo entre descalçar patins e voltar a calçar, no entanto o PC salientou que para o início da abordagem a uma atividade que envolve muito risco não tínhamos outra solução senão ir com calma.

O objetivo foi cumprido e apesar de ter havido alguns alunos que tiveram mais tempo os patins, todos ficaram a saber a posição base e a dinâmica do movimento com patins.

Na aula 3, uma aula de 50 minutos apenas, começou por se relembrar as regras de segurança e à medida que os alunos iam calçando os patins, tanto eu como o PC dávamos feedbacks para manter a posição base e evitar desequilíbrios à retaguarda. Nesta aula o que correu menos bem foi o fato de alguns alunos perderem muito tempo a calçar os patins, porque como são extensíveis tinham que procurar um tamanho que lhes conferisse o conforto necessário para patinar. O PC disse que a estratégia de dizer aos alunos para usarem 5 marchas e 1 deslize com pés paralelos que ajudou imenso no alcance do objetivo. Assim como o fato de se baixarem para o carrinho que ajuda muito no deslize.

As aulas 4 e 5 correram melhor no que diz respeito ao calçar de patins, até porque os alunos começaram a trazer sapatilhas que se adaptavam melhor nos patins. O que funcionou menos bem foi a abordagem aos oitos, porque o desequilíbrio era muito grande com o afastar de pernas, não havendo ainda a destreza para o controle desta técnica, verificando-se inúmeras quedas, mas nenhuma com gravidade. No entanto e com a minha ajuda e da do PC os alunos foram adaptando os seus oitos aumentando o índice de sucesso, volta após volta. Foi referido em reflexão pelo PC que o cair também faz parte da aprendizagem o que me deixou mais tranquilo. A travagem nesta altura é muito importante e há que dar um reforço nas próximas aulas a este elemento técnico.

Na aula 6 foi feito um circuito com os exercícios até aqui abordados o que resultou muito bem para uma aula com muita exercitação. A introdução do deslizamento para trás não correu tão bem porque ainda há muita dificuldade em deslizar de forma fluida para a frente e quando se trabalha a pares é importante que quem empurre domine bem a técnica de deslize à frente. O PC sugeriu que não se introduzisse para já nestas próximas aulas o deslize para trás, no entanto referiu também que há alunos que já conseguem e esses não deviam ficar estagnados e assim começar a nivelar os alunos.

A aula 7 e 8 serviu essencialmente para exercitar bastante o deslize para a frente com oitos gincana, carrinho e as travagens e em forma de circuito mais uma vez funcionou muito bem. Nesta reflexão foi inicialmente lembrado que a

mobilização geral usada foi uma boa estratégia para não cair na monotonia do início da aula, foi também sublinhado que já se nota muita heterogeneidade entre o nível dos alunos com alguns a andarem muito bem e outros que ainda não abandonaram a marcha. Foi dito também que as viragens a meia-volta são elementos duma complexidade muito grande e que é muito difícil executar sem ajuda, mas que, no entanto, já havia alunos a fazerem com a minha ajuda e a conseguirem travar de travões após algum deslize à retaguarda. Foi uma aula em que se notou que os alunos consolidaram a dinâmica de calçar e apertar patins, minimizando assim o tempo gasto nesta parte da aula.

O Hóquei Patins (HP) introduzido no final desta aula levou os alunos, principalmente os rapazes a uma motivação extra, mas que fez baixar a guarda em termos de segurança, observando-se mais quedas nesta fase da aula.

A aula 9 foi a aula em que os próprios alunos me ajudaram a montar o circuito de exercícios e considerei as suas sugestões em termos de espaço usado, dando mais espaço para que queria fazer viragens a meia-volta com travagens e colocando exercícios de deslizamento mais distantes para não interferir muito na execução destes elementos. Foi então feita a reflexão e indo ao encontro das minhas ideias iniciais, o fato dos alunos também darem uma sugestão aqui e ali, os motiva e realmente faz com que sintam são parte fundamental do processo ensino-aprendizagem. Foi uma aula em que os alunos mais audazes aumentavam os limites pedindo “dicas” e experimentando adaptações ao encontro do objetivo de cada elemento técnico.

Aproveitei a aula 10 e 11 para fazer avaliação a alguns alunos certos elementos. Foi refletido que o fato dos alunos andarem sempre em circuito dava jeito para avaliar e o que não era verificado numa primeira instância era verificado depois. No final destas aulas deixava sempre quem quisesse andar com stick e bolas e foi dito pelo PC que o fato dos alunos andarem a controlar bolas esquecem-se que estão de patins e verificavam-se duas coisas: uns alunos caíam mais vezes devido ao aumento de tarefas, outros alunos conseguiam até fazer mais viragens, porque a tarefa de controlar a bola lhes ampliava os contextos de movimento, verificando-se mais mudanças de direção.

Na aula 12 foi finalizada a avaliação de conteúdos e feito um balanço geral deste conjunto de aulas. Em jeito de reflexão final o PC relatou que foi muito agradável esta abordagem e que achava de extrema importância os alunos

dominarem os patins como forma de consolidarem padrões de movimento que não se conseguem com outra atividade qualquer. Foi assim um balanço positivo e foi feita a ressalva de que para o próximo ano letivo iria haver mais atividades de Patinagem para as turmas do 3º ciclo.

4.3.2- Avaliação

De acordo com o Despacho Normativo n.º14/2011 "A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens." Ao longo deste ano letivo, tive presente a necessidade de dar resposta às funções da avaliação definidas por Cardinet (1986), de forma a selecionar (avaliação diagnóstica), regular o processo EA, para motivar e incentivar os alunos (avaliação formativa) e certificar (avaliação sumativa).

Avaliação diagnóstica

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação diagnóstica tem como objetivo principal realizar a análise de conhecimentos que o aluno deve possuir num determinado momento e que vão servir de base para se iniciarem novas aprendizagens.

Este tipo de avaliação é um precioso instrumento para recolha de informação acerca do nível em que os alunos se encontram. Todos os dados recolhidos servirão para adaptar o processo de ensino-aprendizagem às reais necessidades dos alunos.

A avaliação diagnóstica, realizou-se logo na primeira aula, porque a complexidade da patinagem define bem quem sabe ou não patinar, sendo fácil realizar um diagnóstico individualizado logo no início. Uma vez que só alguns alunos tiveram patinagem quando andavam no 1º ciclo, as progressões e as abordagens aos conteúdos programados seguiram o plano inicialmente proposto.

Para a realização da referida avaliação foi feita uma observação direta geral à turma com o objetivo principal de definir a recetividade da atividade por parte dos alunos e saber a sua disponibilidade motora para a abordagem ao planeamento elaborado. Depois da referida observação procedeu-se à

organização dos alunos de acordo com o seu nível de desempenho (introdutório ou elementar)

Avaliação formativa

Esta face da avaliação tem como objetivo facultar informações acerca do processo de ensino-aprendizagem, com a finalidade do professor o poder ajustar às características dos alunos. Ribeiro (1999), refere que a avaliação formativa pretende verificar a posição do aluno no decorrer de uma unidade de ensino, a fim de identificar as dificuldades e poder encontrar uma solução adequada.

Tendo em conta o caracter contínuo da avaliação formativa, são contemplados três aspetos referentes aos três domínios, sócio afetivo (pontualidade, assiduidade, empenho, postura), cognitivo (conhecimento das características da modalidade, conhecimento das regras de segurança, conhecimento das componentes críticas dos conteúdos) e domínio psicomotor (desempenho motor nas tarefas da aula).

A recolha das informações foi realizada ao longo de todas as aulas, com recurso a uma grelha de registos e tendo em atenção a observação do desempenho dos alunos nas diferentes tarefas, conhecimentos sobre a matéria que está a ser abordada e a postura apresentada pelo aluno, sendo que os registos eram realizados no final de cada aula.

Neste tipo de avaliação optei por uma recolha frequente de informação acerca dos desempenhos e posturas dos alunos e em reflexão com o PC ia fazendo os meus registos.

Avaliação sumativa

Para Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende apreciar um processo realizado pelo aluno no final de uma etapa de aprendizagem, determinando o grau de domínio dos objetivos previamente estabelecidos e fazendo um balanço da atividade desenvolvida durante todo o processo de ensino-aprendizagem. Tal avaliação prevê uma classificação quantitativa do resultado alcançado no final do processo de ensino-aprendizagem (Álvarez & Buendia, 2004). Ainda em relação à valoração da avaliação sumativa, Bloom et al (1979) afirma que esta avaliação permite aferir os resultados da aprendizagem, principalmente através da classificação e certificação de um objetivo alcançado.

Arrogando a função de classificação, a atribuição de uma nota definitiva tem como sustentação a performance do aluno de acordo com os objetivos de

aprendizagem determinados no início de todo o processo. Este género de avaliação tem como grande objetivo a verificação das aprendizagens apreendidas pelos alunos, atribuindo-lhes uma classificação quantitativa.

Na linha do que foi feito em relação às restantes avaliações, foi produzida uma grelha para registar os desempenhos dos alunos, nos vários aspetos. Em relação às aulas em que era aplicada a avaliação sumativa. É importante frisar que a estrutura utilizada era a mesma das restantes aulas, assim como os exercícios utilizados. Penso que o fato dos alunos estarem familiarizados com os circuitos de exercícios abordados durante as aulas lhes confere um maior à-vontade elevando assim o sucesso coletivo. Esta estratégia foi implementada também para que os alunos não passassem por processos de adaptação a exercícios novos, e acabassem por ser avaliados em contextos desconhecidos. Para a sua realização ficaram destinadas as últimas aulas da UD.

Em seguimento à recolha de dados, efetuou-se a sua análise, onde se verificou se os alunos teriam ou não atingido os objetivos definidos na fase de planeamento, assim como as maiores dificuldades encontradas, fazendo-se uma reflexão para averiguar as causas dos insucessos registados. A importância da avaliação sumativa, relaciona-se também com a verificação da eficácia do processo de EA que se está a implementar, já que, um número significativo de insucessos pode revelar uma incompatibilidade do processo de ensino em relação à população em que está a ser aplicado.

A planificação das aulas de avaliação, quer fosse diagnóstica, formativa ou sumativa, teve como desígnio a aprendizagem dos alunos, existindo feedbacks constantes acerca das realizações efetuadas. A elaboração dos relatórios de avaliação sumativa, além de me ajudarem a desenvolver a capacidade de reflexão acerca dos resultados, permitiram a confrontação do processo de ensino com as exigências com que me deparava, fazendo-me procurar estratégias para adequar esse mesmo processo, ajustando-o às dificuldades particulares dos alunos. Só tomando consciência da heterogeneidade existente numa turma, é que se pode agir de acordo com o princípio da igualde de oportunidades de aprendizagem para todos. Ao ter contato com a aplicação prática da avaliação (Diagnóstica, Formativa e Sumativa), tomei consciência da importância de cada um, assim como a

responsabilidade da sua aplicação para um processo de ensino-aprendizagem ajusto, coerente e justo.

É importante não esquecer a autoavaliação, processo que permite aos alunos fazerem uma reflexão e crítica sobre as suas realizações, superações e atitudes. No final da UD os alunos realizaram a auto–avaliação, momento em que verifiquei que os alunos tinham noção do que conseguiram fazer, assim como as suas dificuldades, que no panorama geral da turma foram ultrapassadas.

5. Relato reflexivo acerca da prática profissional nos últimos anos

5 - Relato reflexivo acerca da prática profissional nos últimos anos

Num relato rápido pelo que seria um ano normal sem pandemias, durante o ano letivo existem muitas funções que ultrapassam a simples lecionação dos conteúdos para a disciplina de EF.

Sabendo que este ano de 2020/2021 foi um ano atípico com inúmeros constrangimentos devido à pandemia do COVID-19, assim faço uma breve reflexão de uma prática profissional nos vários contextos.

Horário (consultar anexo 5)

O meu horário para o ano letivo 20/21, sofreu alterações porque nas horas em que ia para a Natação com o 2º ciclo nos anos anteriores, foi-me atribuído serviço de refeitório. Ora como o COVID-19 não permite que tenhamos aulas de Natação a direção atribui-me o serviço de ajuda ao refeitório. Aqui a minha função foi manter a ordem e assegurar que cada turma se mantivesse junta a almoçar e caso algum aluno precisasse de alguma coisa, intervir no sentido de preencher essas necessidades. Há também alunos que necessitam de tomar medicação e assim perante a listagem assegurei-me de que determinado aluno tomava o seu medicamento.

O serviço de biblioteca é feito numa hora semanal e tem como objetivo geral requisitar livros ou computadores aos alunos durante essa hora em que estou escalonado.

5.1 - 1º Ciclo

Em relação ao 1º ciclo foram-me atribuídas uma turma de cada ano. As aulas são planificadas no início do ano e segundo as aprendizagens essenciais programadas pelo Ministério da Educação, com o objetivo de desenvolver as capacidades físico-motoras (área A) e promover e estimular boas atitudes e valores (área B).

As aulas do 1º ciclo têm a duração de 50 minutos e obedecem a uma rotina implementada desde o 1º ano. Os alunos vão sempre ao balneário trocar de calçado e roupa e depois de reunida a turma sobem com o professor para as

bancadas. Nas bancadas é feita a introdução à aula com a chamada e com a descrição do objetivo principal, distribuição de tarefas aos alunos que por algum motivo não fazem aula. Nas aulas do 1º ano é frequente eu contar uma história ou fábula que de certa forma esteja ligada ao objetivo principal da aula e que tenha uma mensagem forte de companheirismo, de socialização e/ou trabalho de equipa. Esta estratégia de contar uma história aos mais novos faz com que estes se apressem em estar focados na aula melhorando significativamente os seus comportamentos e assim aumentando o tempo reservado para a parte fundamental.

Há sempre a preocupação de planear aulas dinâmicas e divertidas sempre dentro de uma rotina saudável dividindo as diferentes fases da aula. Os alunos conseguem distinguir a parte do aquecimento, a parte fundamental e a parte final do relaxamento. No quarto ano os alunos começam a tomar banho no final da aula de forma a fazerem uma transição para o 2º ciclo tendo em conta os hábitos de higiene.

Os blocos ou conteúdos programáticos são abordados de uma forma homogénea no que diz respeito ao número de aulas previstas para cada um deles. Sempre que possível uma vez por mês é preenchida uma ficha de observação (quadro 6), com informações acerca do desempenho dos alunos e as suas dificuldades. Esta observação permite que se tenha em atenção as diferenças entre os alunos e assim partir para um ensino mais individualizado e personalizado. De acordo com Neto (2021) é fundamental saber que não há duas crianças iguais e no seu desenvolvimento as etapas são atingidas também de diferente forma, devido a vários fatores, ambiente, experiências ou até diferenciação genética.

O quadro seguinte (quadro 6) é preenchido segundo a observação direta sabendo que: - se o aluno não consegue executar determinado parâmetro ou nem sequer tenta é descrito com NE (não executa); - se o aluno executa determinado parâmetro, mas com alguma dificuldade é descrito com (D); se o aluno executa sem dificuldade é descrito com (SD). Assim esta grelha de observação é mais uma ferramenta para aferir a evolução dos alunos no que me parece em todos os níveis, ficando também um registo da sua performance na disciplina de Educação Física durante o seu progresso escolar. Esta grelha também ajuda nos momentos de avaliação.

Em relação à avaliação no final de cada período é dada uma menção qualitativa com uma informação descritiva para o professor titular da turma comunicar aos Encarregados de Educação, à exceção do 1º ano de escolaridade em que a menção qualitativa se faz apenas no 3º período. Nos restantes períodos do 1º ano apenas se faz uma apreciação descritiva do aluno.

Mês:																									
Alunos n.º																									
Dimensão Cognitiva		**Consciência corporal**																							
		Consciência espacial																							
Dimensão Sócio Afetiva																									
Dimensão psicomotora	**Estabilidade**	**Equilíbrio Dinâmico**																							
		Equilíbrio Estático																							
		Movimentos Axiais																							
	Locomoção	**Marcha / corrida**																							
		Salto																							
		Salto a um pé																							
	Manipulação	**Agarrar**																							
		Lançar																							
		Receber																							
		Chutar																							
		Driblar																							
Blocos/Conteúdos																									
Perícias e Manipulações																									
Deslocamentos e Equilíbrios																									
Jogos																									
Ginástica																									
Rítmicas e Expressivas																									
Exploração da Natureza																									
Jogos Pré-Desportivos																									
Outros																									

Legenda: NE (não executa); D (executa com dificuldades); SD (executa sem dificuldades)

Quadro 3: - Observação das áreas de intervenção em Educação Física no 1º Ciclo

O quadro 4 indica os níveis de desempenho nos diferentes blocos/conteúdos da Atividade Física (área A) e nas atitudes e comportamentos (área B), com a respetiva descrição que pode ser usada na informação individualizada.

ÁREA A - Atividades Físicas	NÍVEIS DE DESEMPENHO			
BLOCOS	Não Satisfaz	Satisfaz	Bom	Muito Bom
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	Revela muitas dificuldades na realização de perícias e manipulações através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	Revela alguma facilidade na realização de perícias e manipulações através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	Revela facilidade na realização de perícias e manipulações através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	Revela bastante facilidade na realização de perícias e manipulações através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis.
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Revela muitas dificuldades na realização de percursos deslocamentos e equilíbrios, no solo e em aparelhos.	Revela alguma facilidade na realização de percursos deslocamentos e equilíbrios, no solo e em aparelhos.	Revela facilidade na realização de percursos deslocamentos e equilíbrios, no solo e em aparelhos.	Revela bastante facilidade na realização de percursos deslocamentos e equilíbrios, no solo e em aparelhos.
JOGOS	Revela muitas dificuldades na participação de jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	Revela alguma facilidade na participação de jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	Revela facilidade na participação de jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	Revela bastante facilidade na participação de jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.
GINÁSTICA	Revela muitas dificuldades na realização de habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Revela alguma facilidade na realização de habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Revela facilidade na realização de habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Revela bastante facilidade na realização de habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.
OUTROS (Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas, Percursos da Natureza, Natação)				
ÁREA B - ATITUDES E VALORES	- Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física.			

Quadro 4- Níveis de desempenho na Educação Física do 1º Ciclo.

5.2 - 2ºciclo

Neste ano letivo foram-me atribuídas 4 turmas do 2º ciclo, duas do 5ºano e duas do 6º ano. Os conteúdos são planificados no início do ano indo ao encontro das aprendizagens essenciais programadas pelo Ministério da Educação.

De acordo com DGS 2017, com o 2.º Ciclo do Ensino Básico, dá-se sequência às aprendizagens realizadas no 1.º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física.

No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As aulas de Educação Física são preferencialmente no período da manhã com uma aula de 50 min e outra de 100 min.

Já referido anteriormente no Quadro 1 deste relatório de estágio os conteúdos abordados no 2º ciclo estão de acordo com as aprendizagens essenciais e são dados de acordo com a planificação feita no início de ano. Portanto, de seguida expresso a forma como distribuo e leciono os referidos conteúdos nos diferentes Períodos letivos. Durante os três Períodos fazem-se também os testes de condição física com base nos testes de Fitescola. Para melhor perceber estas abordagens, deve ser consultado o Anexo 6 que explicita e descreve os gestos técnicos e as componentes críticas de execução dos diferentes conteúdos.

No 1º Período são abordados como Jogos Desportivos Coletivos o Basquetebol, o Andebol, a Ginástica de solo, o Atletismo, Percursos da Natureza e testes de FitEscola

O Basquetebol é abordado no início do 1º Período alternadamente com o Andebol, ou seja, estes dois blocos são lecionados durante a mesmo tempo mas

consoante a disponibilidade de material assim é abordado o Andebol ou o Basquetebol.

Exemplo: se estiverem a ter aulas 3 turmas ao mesmo tempo e a abordar o Basquetebol, uma das turmas deve abordar o Andebol ou vice-versa. Nesta altura do ano as condições climatéricas permitem que sejam abordados estes conteúdos no exterior aproveitando os espaços disponíveis na escola (anexo 6).

São promovidos exercícios no início mais técnicos e analíticos como o passe, drible e lançamentos/remates, para progressivamente ir ao encontro de jogos reduzidos de 2X2 ou 3X3.

A meio do 1º Período aborda-se o Atletismo, sendo ainda possível devido ao clima a deslocação ao parque do "Fontelo", realizando na pista de atletismo as corridas de Velocidade e de estafetas.

Mais perto do final do 1º Período é abordada a Ginástica de solo, onde são abordados elementos gímnicos que serão introduzidos num esquema gímnico diferente de ano para ano que servirá de instrumento de avaliação. Nem todos os elementos gímnicos abordados vão fazer parte do esquema gímnico, isto porque durante as aulas de ginástica é feito o diagnóstico das dificuldades dos alunos e sem necessidade de os prejudicar são introduzidos no esquema elementos com grau de dificuldade equilibrada. A Ginástica de solo é abordada nesta altura do ano porque normalmente as condições climatéricas impedem-nos de trabalhar no exterior, assim aproveita-se o ginásio pequeno para as turmas do 2º ciclo confinando-lhes um espaço mais pequeno o que faz com que se concentrem mais e se foquem nas componentes críticas de cada elemento gímnico e assim minimizam comportamentos fora da tarefa habituais de espaços mais amplos.

Ainda neste Período são feitos Percursos na Natureza com saídas para o parque do Fontelo quando as condições assim o permitem.

No 2º período, o Voleibol é iniciado com técnicas de deslocamentos, passe de dedos e manchete em trabalho de pares. Nestes níveis de ensino promove-se essencialmente exercícios do tipo "gira vólei", onde as duplas de trabalhos criam progressivamente combinações entre si com vista a alcançarem o sucesso que pode ser em cooperação com outra dupla tentando manter a bola no ar durante o máximo de tempo, ou em competição tentando ganhar o ponto.

Nesta abordagem o mais difícil é implementar o jogo de equipa em detrimento do jogo direto ao 1º toque. O Voleibol é uma modalidade muito complexa e com gestos técnicos de dificuldade muito elevada e por vezes os alunos do 5ºano ficam frustrados por ainda não conseguirem manter a bola no ar com a intenção pretendida. Um dos jogos que implemento nestas idades para aumentar o sucesso dos seus passes é o "Jogo da pata choca". Um jogo de roda com os alunos mais próximos uns dos outros que tem como passar a bola aos colegas tentando fazer o maior número de passe, penalizando quem não fizer bem o passe ou não se movimentar para tentar passar.

Com turmas de 6º ano há a introdução de jogo de 3X3 e 4X4, porque os alunos já têm posições, deslocações e gestos consolidados o que lhes permite uma leitura mais correta da trajetória da bola e consequentemente o melhor gesto.

A meio do 2º Período o Atletismo é abordado juntamente com a ginástica rítmica. São feitos grupos de trabalho para abordar os saltos em altura e em comprimento e Ginástica rítmica com bola, arcos e cordas, motricidades que são fundamentais para desenvolver as capacidades coordenativas nestas idades. Nos saltos em altura é utilizada a técnica de tesoura com aulas que os alunos gostam muito. São colocados dois colchões de queda e uma fasquia que vai aumentando gradualmente. Esta passagem gradual mexe com os alunos deixando um nervoso miudinho, o que torna as aulas desafiantes e divertidas.

No 3º Período é abordado o Futebol/Futsal, que para os rapazes é o bloco mais aguardado ao longo do ano e é nesta altura do ano que as condições climatéricas voltam a ser favoráveis à prática de Educação Física no exterior. A par do Futebol/Futsal é abordada a Ginástica de aparelhos. Neste bloco é usado o minitrampolim com os gestos técnicos descritos no Anexo 6. Normalmente divide-se a turma em dois grupos, rapazes e raparigas e enquanto os rapazes trabalham Futebol/Futsal, as raparigas trabalham minitrampolim, depois trocam de atividade. Se a aula for de 100 min a troca de atividade é feito a meio da aula, se a aula for de 50 min o grupo que começou numa atividade continua até final da aula e na aula seguinte de 50 min troca.

A Patinagem é abordada em simultâneo com as Atividades Rítmicas Expressivas. Estas aulas só são possíveis em aulas de 100 minutos com a divisão da turma em dois grupos. Um dos grupos fica no ginásio pequeno e

dividido também em pequenos grupos treinam uma coreografia que será apresentada numa aula a definir. O outro grupo tem Patinagem fazendo com que esta abordagem seja mais eficaz mesmo no que diz respeito ao material. O calçar e descalçar patins torna-se mais fácil com grupos reduzidos, até as próprias ações pedagógicas do professor são mais direcionadas e individualizadas. O fato de haver alunos que já frequentaram as aulas de patinagem no 1º ciclo faz com que, chegados ao 5º ano possam ajudar os colegas e de certa forma ajudar na dinâmica da aula, libertando o professor para casos mais difíceis.

Neste Período no que diz respeito ao Atletismo, são abordados os lançamentos em aulas de 50 minutos. Os alunos experimentam lançamento com pesos variados.

Em todos os Períodos letivos são feitos os testes de aptidão física segundo as orientações do FitEscola como podemos consultar no anexo 7, há também as tabelas de referência dos valores dos diferentes testes. Os alunos devem ser informados das aulas em que se realizam os testes, principalmente o de resistência "vai-vem", porque há sempre alunos com alguns problemas respiratórios, assim podem vir prevenidos e evitar incidentes.

5.3 – Clubes e Outras Atividades

Clube de Natação 2º e 3º ciclos

Em situação normal, ou melhor, sem COVID-19, o clube de natação funciona nas piscinas do Palácio do Gelo em Viseu das 12:30 às 14:00. A deslocação é feita de autocarro entre o Colégio e as piscinas. O tempo útil de atividade dentro de água são 35 minutos e são abordadas e desenvolvidas as técnicas fundamentais dos 4 estilos. O objetivo principal do clube de Natação é melhorar as técnicas de nado, mas essencialmente manter hábitos saudáveis de prática desportiva.

Os alunos são distribuídos por grupos escalonados nos respetivos dias da semana. O 5º ano às terças-feiras, o 3ºciclo (7º,8º e 9º) às quartas-feiras e 6º ano às quintas-feiras. Dentro desta dinâmica há ainda a necessidade de dividir os grupos em dois níveis: os alunos que já tiveram Natação e nadam razoavelmente tendo que melhorar posturas e técnicas; e outros alunos que têm

muita dificuldade em nadar e que necessitam de mais atenção e progressiva abordagem aos estilos.

Clube de Patinagem

O Clube de Patinagem funciona apenas para o 1º ciclo das 16:30 às 18:30. Neste ano letivo de 2020/2021, patinaram cerca de 156 alunos, com um aproveitamento muito bom. Houve cerca de 40 alunos que conviveram pela primeira vez com a atividade, entre eles 37 alunos do 1º ano. Todos eles atingiram os objetivos propostos, abandonando a marcha muito cedo e aperfeiçoando o deslize lateralizado muito rápido. Com a aquisição de patins por parte de alguns alunos, que coincidiu com o período do Natal, notou-se uma melhoria exponencial nas suas aprendizagens.

Outras atividades

O Grupo disciplinar de EF, promove ao longo do ano várias atividades. Num contexto sem COVID-19 vou elencar as que todos os anos fazem parte do plano anual de atividade:

- Jogo de Futsal entre Professores e Alunos do 9º Ano – este jogo é feito todos os anos no dia 7 de Outubro para assinalar o dia do Colégio da Via-Sacra.
- Atividade de bicicletas – esta atividade é feita na última semana do 1º período e tem como objetivo fazer um passeio ou uma orientação de bicicleta pelo parque municipal do Fontelo ou de Santiago.
- Torneio Inter Turmas – Esta atividade é feita na última semana do 2º Período e é talvez a atividade mais aguardada pela maioria dos alunos. É feito um torneio de Futsal entre equipas do 2º ciclo masculino e feminino, e do 3º ciclo masculino e feminino. No final há sempre prémios para os participantes e um troféu para a Turma vencedora.
- Atleta Completo – A atividade do “Atleta Completo” é feita no 3º Período e consiste em levar a provas os melhores alunos e alunas de cada turma à pista de atletismo do estádio municipal do Fontelo. Durante as avaliações de condição física, (todos os períodos) os dois alunos e alunas do 2º e 3º ciclos que obtenham melhor performance na prova de “vai-vem” e na prova de “velocidade”, vão competir com os colegas de outras turmas no Fontelo. Esta atividade é uma forma de motivar os alunos no momento de avaliação de condição física. No final das provas há medalhas para os 3 melhores classificados.

- Corta-Mato escolar – O Corta-Mato realiza-se na última semana do 3º Período e destina-se a todos os alunos do Colégio. A atividade realiza-se no parque municipal do Fontelo. A prova é feita por ano e por género e há no final medalhas para as 3 melhores posições.

Atividades de final ano

No final do ano é sempre realizado um Sarau e o Grupo de EF participa com atuações dos alunos dos Clubes de Ginástica e de Patinagem. É neste sarau que são demostradas as aprendizagens que se desenvolveram ao longo do ano.

Reuniões de grupo

O Grupo de EF reúne todos os meses para fazer a síntese de trabalho e planear as atividades assim como saber as informações do Conselho Pedagógico. Estas reuniões são de uma importância extrema uma vez que por existem situações como por exemplo a ocupação do pavilhão no momento em que estão 3 turmas (ver anexo 1), ou o material que está a ser usado pelo Grupo. É nestas reuniões que se consegue aprimorar todo o processo conjunto de ensino-aprendizagem.

Reuniões de Conselho de Turma

Nas reuniões de Conselho de Turma são analisadas as situações individuais da turma e quais as estratégias a manter ou a desenvolver para ir ao encontro das necessidades de cada aluno. A meio do 1º Período faz-se uma reunião conjunta com o representante dos Encarregados do Educação (reunião intercalar) para fazer uma ponte pedagógica e saber algumas situações de que os alunos precisem ou que se queixem. A meio do 2º Período volta-se a fazer esta reunião. No final de cada período faz-se a reunião para a avaliação da turma, fazer o balanço acerca das medidas postas em prática para determinados alunos e propor-se novas medidas caso haja necessidade para tal.

6. Reflexão sobre o contexto covid-19 nas aulas de Educação Física

6 - Reflexão sobre o contexto covid-19 nas aulas de Educação Física

Durante o ano letivo de 2020/2021, houve vários constrangimentos devido à pandemia de COVID – 19, o que fez adaptar as aulas de EF presenciais a um contexto mais individualizado e com exercícios mais analíticos. Acho que nenhum professor no seu histórico de ensinamentos teóricos teve a abordagem pedagógica a este tipo de ensino.

Foram feitas algumas webinars para elucidar e tentar arranjar estratégias ao universo de Professores de Educação Física que como eu se questionavam da forma como iriam operacionalizar as suas aulas, uma vez que as diretrizes dos relatórios da Organização Mundial de Saúde não eram concisas e efetivamente elucidativas ficando sempre a dúvida do que se podia ou não fazer.

6.1 – Ensino presencial condicionado

Em modo de reflexão acho que este ensino presencial com restrições é extremamente prejudicial ao ensino da EF nas escolas. Nos desportos coletivos foi impossível abordar conteúdos em que se propusessem jogos ou atividades que envolvessem uma menor distância entre os colegas da turma.

As estratégias passaram por dar um material a cada aluno e executar exercícios orientados mais para a técnica individual. Circuitos com lançamentos e auto - passes funcionavam bem durante as primeiras aulas, mas como se esperava caíam na monotonia e os alunos acabavam por desmotivar.

A abordagem à Ginástica foi feita com as mínimas ajudas devido ao constrangimento que se verificava ao contactarmos o corpo do aluno, até os próprios colegas não executavam as ajudas necessárias, daí não terem sido abordados certos conteúdos na perspetiva de se diminuírem os contactos.

A desinfeção constante das mãos e do material, condicionavam o tempo útil de aula.

Outra estratégia usada para lecionar estas aulas presenciais condicionadas, passou por fazer aulas de condição física com músicas em que os alunos sempre à distância faziam algum treino funcional, mas como também era esperado levava os alunos muito rápido à exaustão e desmotivação.

Citando a posição do CNAPEF (Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física) e da SPEF (Sociedade Portuguesa de Educação Física) de Março de 2021: “consideramos que as adaptações à Pandemia Covid-19 constituem-se como um desafio para todas as áreas curriculares/disciplinas da escolaridade obrigatória, mas de um modo marcadamente impactante para a disciplina de Educação Física. Pela sua especificidade (acesso a equipamentos e materiais, aprendizagem obrigatoriamente coletiva, *feedback* baseado na observação direta, ensino por professores especialistas, benefícios diretos para a saúde pela prática de atividade física, entre outros fatores) necessita de um regime presencial para que os alunos consigam aceder ao currículo e efetivamente desenvolver as suas competências.

O Desporto Escolar, à semelhança do Desporto de Formação, foi também gravemente limitado por esta pandemia, afetando milhares de crianças e jovens cujo processo de formação educativa e desportiva foi prejudicado com a suspensão de treinos e atividades de competição. Estas limitações foram comprovadas no estudo desenvolvido pelo CNAPEF e SPEF realizado nos primeiros meses do ano letivo 2020/2021”.

6.2 - Educação Física @ distância

Devido ao encerramento de escolas foi necessário recorrer ao ensino à distância o que trouxe uma planificação de atividades baseadas em exercícios físicos que pudessem ser feitos em casa com materiais que os alunos tivessem. A imaginação apoderou-se de todo o grupo disciplinar de Educação Física levando a uma planificação diferenciada que fosse motivante e ao mesmo tempo criasse hábitos e rotinas de atividade física. Assim programaram-se aulas com pacotes de arroz, garrafas de águas, com cordas, com paus de vassoura, com jogos de tabuleiro, com baralhos de cartas, etc. com mil e um materiais para fazer praticamente o mesmo, **treino funcional.**

Através de aplicações e vídeos e principalmente com o auxílio da internet, consegui lecionar aulas interessantes.

No **1º ciclo** recorri a um sistema de PowerPoint feito por mim. Ao partilhar o ecrã com os alunos criava uma interação saudável e motivante. Cada

PowerPoint era uma “aventura”, em que o fundo definia o panorama dos exercícios À medida que apareciam as personagens ia sendo feita uma correspondência a um exercício físico que ia desde flexões a saltos de pés juntos, etc. Assim fiz várias “aventuras”, no oceano, na selva, na cidade, no mundo dos *looney tunes*, enfim consegui motivar os meus alunos de uma forma mais lúdica, mas promovendo o exercício físico.

No **2º ciclo** as aulas eram muito à base do treino funcional com variados exercícios, sempre usando músicas com um sistema de alternância entre trabalho e descanso consoante a planificação da aula. Normalmente usava música da plataforma do Youtube com TABATAS de 20’ de trabalho e 10’ de descanso.

Treino Funcional

Foi muito à base da formação dada pelo Professor Rui Garganta em 5-12-20 via Zoom que refleti e programei algumas sessões de aula.

Indo ao encontro das suas crenças, eu preocupava-me em fazer pouco mas bem, eu vez de fazer muito e mal. Todos os exercícios eram explicados aos alunos para que eles próprios soubessem adaptar posturas e combater posições que só trazem lesões.

Com um intuito de melhorar a condição física dos meus alunos escolhia exercícios que promovessem padrões de movimento. Primeiro devemos movermo-nos bem e depois devemos fazê-lo com frequência.

7 - Conclusão e perspetivas para o futuro

7 - Conclusão

O presente relatório de estágio espelha as vivências e experiências que ao longo destes anos de lecionação me proporcionaram a construção de um perfil como professor e como pessoa.

Durante estes anos as relações com os colegas em especial com os colegas do grupo de Educação Física, ajudaram também a ganhar um “tato” aprimorado para resolver as situações do dia-a-dia. A empatia que se cria com os alunos faz com estes consigam respeitar sem terem que temer e a minha opinião é que um professor não precisa de ser mau para se fazer respeitar. O equilíbrio entre o saber colocar os alunos no sítio certo no timing perfeito, faz toda a diferença.

Indo ao encontro de Nóvoa, A. (1992) em que diz que a formação é um processo que não se constrói apenas pela acumulação de conhecimentos, mas sim através da reflexividade crítica sobre as práticas e da (re)construção permanente de uma identidade.

Com este relatório consigo também retratar a forma como a patinagem é uma atividade com um padrão motor próprio e importante para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

Os alunos do 9º ano têm uma mentalidade e maturidade que alunos do 5º ano ainda não têm e neste estágio consegui reunir experiências e saberes para projetar mais tarde com alunos de idades mais avançadas. É nesta perspetiva que concluo que este estágio foi para mim uma mais-valia e que no futuro me irá abrir muitas portas a nível profissional e pessoal. Como profissional sinto-me mais capaz, mais completo, mais motivado para enfrentar os desafios que me serão propostos.

O meu Estágio Profissional decorreu no Colégio da Via-Sacra, no âmbito da formação no 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. É uma escola que me conhece e que reconhece o meu trabalho, onde os 6 anos de ligação espelham agora o perfil do Professor Nelson, como sendo um agente ativo e com o qual se pode contar para dinamizar e fazer o melhor em prol da instituição e dos alunos.

8. Bibliografia

8 - Bibliografia

- Albuquerque, C. (2010). Processo Ensino-Aprendizagem: Características do Professor Eficaz. Millennium, 39, 55-71.

- Álvarez, J. & Buendia, R. (2004). *Evaluación en educación y evaluación del aprendizaje en educación física.* La evaluación en educación física. Investigación y prática en el âmbito escolar. Barcelona: Editorial Graó

- Alves, Margarida, Queirós, Paula, Batista, Paula O valor formativo das comunidades de prática na construção da identidade profissional. Revista Portuguesa de Educação [en linea]. 2017, 30(2), 159-185[fecha de Consulta 14 de Abril de 2021]. ISSN: 0871-9187. Disponível em: https://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=37453714008

- Bento, J. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.

- Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte, 2003.

- Bloom, B. (1979). *Os objetivos em educação: será possível defini-los com precisão?* Exemplificação dos modelos de Bloom e de Guilford / L. Vandevelde, P. Vander Elst UC FCDEF Coimbra: Almedina.
-

- Brás, J. (1996). Metamorfoses na formação de professores de educação física. Boletim SPEF, 14, 47-54.

- Cardinet, J. (1986). Linhas de desenvolvimento dos trabalhos atuais sobre a avaliação formativa. In: Allal, L.; Cardinet, J.; Perrenoud, P. A Avaliação Formativa num Ensino Diferenciado. Coimbra: Livraria Almedina.

- CNAPEF Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto, Currículo da Educação Física e Aprendizagens essenciais.

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

- Crespo, J. (1976). A formação de professores de educação física. Alguns dados históricos. Ludens, 1(1), p. 29-36.

- Cunha, A. (2008). Pós-Modernidade, Socialização e Profissão dos Professores (De Educação Física) – Para uma "nova" reconceptualização. Viseu: Vislis Editores.

- Cunha, A.C. (2010). Representação do "bom" professor o "bom" professor em geral e o "bom" professor de educação física em particular. Educação em Revista, pp. 41-52.

- Despacho Normativo n.º 14/2011 de 18 de Novembro, (2011). Ministério da Educação e da Ciência. *Diário da República,* 2.ª Série, n.º 222

- Direção Geral de Educação: aprendizagens essenciais do 1º, 2º, 3º ciclos do Ensino básico 2018.

- Federação de Patinagem de Portugal. (2011). Regulamento Geral de Patinagem Artística. Federação de Patinagem de Portugal.

- Ferreira, António G. E Moreira J. António: Exedra: N.º4 2010 revista científica: a auto-estima profissional dos professores de educação física em Portugal consultado em http://hdl.handle.net/10400.2/2753.

- Ferreira, Lilian Almeida. O professor de Educação Física no primeiro ano da carreira: análise da aprendizagem profissional a partir da promoção de

um programa de iniciação à docência. 2006. 216p. Tese de Doutorado em Educação – Centro de Educação e Ciências Humanas, UFS, São Carlos. Https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/2382/teselaf.pdf?Sequence=1&isallowed=y

- Hanauer. F. C. *Fatores que influenciam na motivação dos alunos para participar das aulas de Educação Física*. Disponível em: http://www.seifai.edu.br/fai/artigos/Fernando-motivacaonasaulasdeedfisica.pdf, Acesso em 4 de Abril de 2021.

- Lopes, J.P. (2002). Gestão da sala de aula: Como prevenir e lidar com problemas de indisciplina (4ªed.). Vila Real: UTAD.

- Lopes, V. P.; Maia, J. A. (2004): Atividade física nas crianças e jovens. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 6, n. 1, p. 82-92.

- Maicas, G.S. (1996). Eficacia de la enseñanza. In Psicología de la educación. Tomo II.

- Ministério da Educação: Programa de Educação Física – Plano Organização do Ensino-Aprendizagem no 2º ciclo do Ensino Básico, Vol. II, 3ª edição.

- Neto, C. (2020). Libertem as crianças: a urgência de brincar e ser ativo: Contraponto.

- Nóvoa, A (1992). Os professores e as suas histórias de vida. In A. Nóvoa (Org.), Vidas de professores, (pp. 11-30). Porto: Porto Editora.

- Nunes, E. (1995). Objectivando a formação de professores de educação física. Ludens,3(15), p. 8-14.

- Oliveira, A. (1944). A função do Instituto Nacional de Educação Física na sociedade portuguesa. Boletim INEF, 4, p. 291-340.

- Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), Currículo Nacional do Ensino Básico (CNEB)

- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In P. Batista., P. Queirós. & A. Graça. (Eds.), O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física (pp. 67-83). Porto: FADEUP.

- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem.* Lisboa: Texto Editora.

- Riverola, R. (2009). Hockey patines: preparación física. *Alcoy, Alicante. Altorendimiento*.

- Rosário, A. (1996). O desporto em Portugal. Reflexo e projeto de uma cultura. Lisboa: Instituto Piaget.

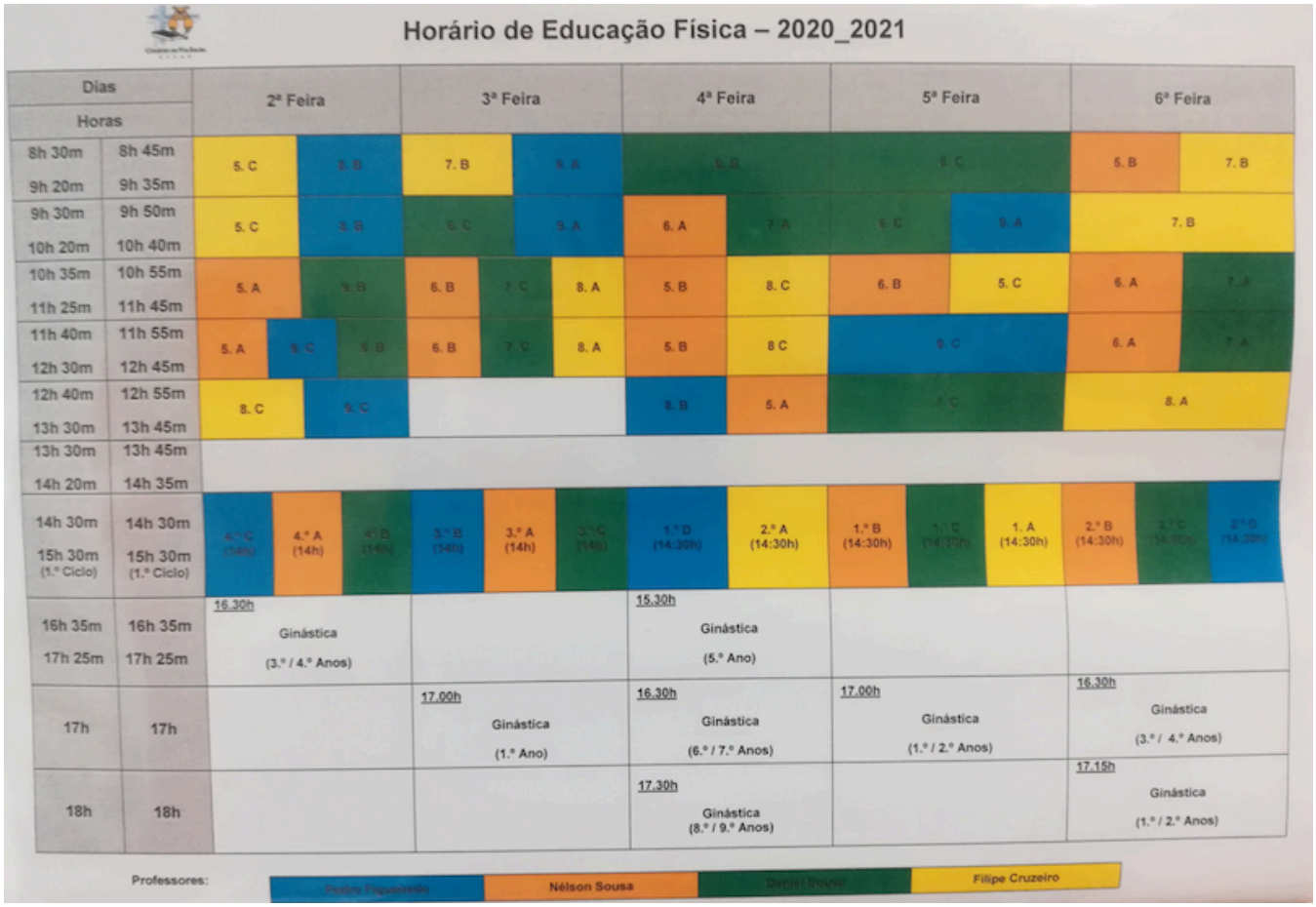
- Viana, L. (2001). A Mocidade Portuguesa e o liceu. Lá vamos contando... (1936-1974). Lisboa: Educa.

- Vickers, J. (1989). Instructional Design for Teaching Physical Activities.

9. Anexos

9 - Anexos

Anexo 1 – Horário do grupo disciplinar de Educação Física 2020/2021



Horário de Educação Física – 2020_2021

Dias / Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h 30m – 8h 45m / 9h 20m – 9h 35m	5. C; 5. B	7. B; 9. A	5. B; 6. C		5. B; 7. B
9h 30m – 9h 50m / 10h 20m – 10h 40m	5. C; 5. B	6. C; 9. A	6. A; 7. A	6. C; 9. A	7. B
10h 35m – 10h 55m / 11h 25m – 11h 45m	5. A; 9. B	6. B; 7. C; 8. A	5. B; 8. C	6. B; 5. C	6. A; 7. A
11h 40m – 11h 55m / 12h 30m – 12h 45m	5. A; 5. C; 9. B	6. B; 7. C; 8. A	5. B; 8 C	9. C	6. A; 7. A
12h 40m – 12h 55m / 13h 30m – 13h 45m	8. C; 9. C		8. B; 5. A	8. C	8. A
13h 30m – 13h 45m / 14h 20m – 14h 35m					
14h 30m – 14h 30m / 15h 30m – 15h 30m (1.º Ciclo)	4.º C (14h); 4.º A (14h); 4.º B (14h)	3.º B (14h); 3.º A (14h); 3.º C (14h)	1.º D (14:30h); 2.º A (14:30h)	1.º B (14:30h); 1.º C (14:30h); 1. A (14:30h)	2.º B (14:30h); 2.º C (14:30h); 2.º D (14:30h)
16h 35m – 16h 35m / 17h 25m – 17h 25m	16.30h Ginástica (3.º / 4.º Anos)		15.30h Ginástica (5.º Ano)		
17h – 17h		17.00h Ginástica (1.º Ano)	16.30h Ginástica (6.º / 7.º Anos)	17.00h Ginástica (1.º / 2.º Anos)	16.30h Ginástica (3.º / 4.º Anos)
18h – 18h			17.30h Ginástica (8.º / 9.º Anos)		17.15h Ginástica (1.º / 2.º Anos)

Professores: Pedro Figueiredo; Nélson Sousa; Daniel Sousa; Filipe Cruzeiro

Anexo 2 - Unidade didática de patinagem.

1 - Análise do ato motor patinar

Para começar a enquadrar a patinagem existem vários conceitos que devem ser definidos para melhor compreender a sua dinâmica e complexidade de abordagem.

DEFINIÇÃO DO ACTO MOTOR PATINAR

Definição: Deslocamento sincronizado e simultâneo de apoio/impulso alternado de um e outro patim com intencionalidade.

O ato motor patinar é uma ação motora cíclica de propulsão, realizada sobre rodas, com base no trem inferior, onde se podem detetar 2 fases:

Fase dinâmica

Deslizamento do patim que vai ficar como portador, impulsão com o patim que vai ficar como livre e recuperação do patim livre até junto do portador novamente.

Fase transitória

Receção e saída.

1.2 - Característicos corporais do movimento

Membros inferiores

Com a troca de apoios efetuam-se pequenas curvas exteriores tornando possível o deslizar.

Perna da frente descreve sensivelmente um quarto de círculo, ligeiramente para o exterior, onde é ultrapassada (deslizamento); efetua uma extensão (impulso) e levanta o pé do solo (saída). Iniciando-se fase aérea, com a flexão Membro Inferior sobre o joelho e aproxima- se do pé contrário (recuperação) e contacta o solo à sua frente (receção); movimenta-se em oposição ao membro superior.

Membros superiores

Os membros superiores mantêm-se no plano frontal, com tendência a estar ligeiramente mais à frente, havendo um movimento pendular sem chegar à extensão máxima ou flexão total num plano sagital. O movimento dos braços é feito em oposição ao das pernas.

Tronco e cabeça

O tronco e a cabeça colocam-se ligeiramente inclinados à frente, perpendicular a partir da cabeça, situando-se à frente do patim mais adiantado; devem ser mantidas as curvaturas da coluna, apenas na zona lombar existe alteração, pois é essa a zona de flexão do tronco à frente; olhar é dirigido para a frente; ligeira flexão do tronco, com acompanhamento constante da cabeça.

1.3 - Método de ensino dos primeiros passos e Regras de segurança

1.3.1 - Locais indicados para a prática da patinagem

Num primeiro contacto com os patins e consequentes primeiros passos, é muito importante o local utilizado.

É aconselhável:

- Um local coberto (longe de olhares curiosos);
- Limpo (sem humidade, água, pedras, areia...)
- Um piso que não permita um grande deslize dos patins, dado um maior deslize implicar uma maior dificuldade na aquisição da segurança e do “à vontade” sobre os patins;
- Um piso que em caso de queda não origine lesões graves (pouco abrasivo). O ideal será, portanto, um ginásio coberto com piso sintético (“mole”).

No caso de não estarem reunidas estas condições ideais, dever-se-á utilizar o recinto disponível, preparando-o o melhor possível, retirando-lhe ou reduzindo os fatores de risco à prática da patinagem.

1.3.2 - Atitude relacional

Cada patinador apenas deve preocupar-se consigo próprio, com a sua evolução, com as suas capacidades, pois cada um tem o seu próprio ritmo de evolução.

O patinador deverá cumprir e respeitar as regras e orientações dadas pelo treinador.

Atitudes a evitar por parte do aluno:

- Nunca rir/gozar dos colegas, mas sim apoiá-los sempre que possível;
- Nunca deverá agarrar-se a seja o que for, exceto por ordem do Professor;
- Qualquer desequilíbrio sentido por parte do aluno deverá ser contrabalançado através de uma rápida e acentuada flexão dos membros inferiores e tronco (baixando assim rapidamente o seu centro de gravidade).
- Em caso de iminente queda, o aluno deverá fazê-la com o corpo descontraído ("mole") e em caso algum colocar as mãos, joelhos, cotovelos, cabeça ou outra extremidade corporal como apoio à mesma. Deve sim tentar rebolar e "deixar a queda durar o tempo necessário". Caso contrário poderá lesionar-se com bastante facilidade.

1.3.3 - Ajudas/pegas

Ao nível das ajudas/pegas, estas devem ser aplicadas aos alunos com mais dificuldades numa fase inicial da aprendizagem ou sempre que sejam executados exercícios de elevado grau de dificuldade. Devem ser fornecidos através do auxílio para a obtenção da posição base correta do exercício e não no momento da sua execução, a menos que o exercício assim o permita.

Tipos de ajudas:

Do professor, ou colega:

(dependendo do nível etário e do comportamento dos atletas)

- Mãos dadas – Professor de frente para o patinador, deslocando-se de costas.
- Mão dada e braço por baixo do ombro – Sempre, ou só quando houver desequilíbrio.

- Mão por baixo dos ombros – Professor por trás, pega só em caso de desequilíbrio.
- Professor abraça lateralmente o atleta – Utilizada em situações de desequilíbrio.
- Com uma mão segurar calções ou calças por trás – Em situação de queda aplicação da pega gradualmente.

1.4 - 1º Contacto com os patins sem perigo de queda descontrolada e Abordagem pedagógica

Atividades a desenvolver:

- Calçar os patins sentado num banco, com a tíbia posicionada a um ângulo de 90o relativamente ao solo. (nunca de pé)
- Fazer deslizar todas as rodas ainda na posição de sentado.
- Realizar atividades com superfícies "frenadoras" optando por uma em cada aula:
- Colocar sacos de plástico nos patins e marchar sem ajuda;
- Apertar rodas (1 por eixo ou 1 por patim) e marchar sem ajuda;
- Marchar sobre material não-deslizante (colchão, carpete ou alcatifa) sem ajuda;
- Levantar e marchar com ajudas/pegas do Professor.
- Sentar e levantar, ficando em "estátua" na posição base.
- Sentar com flexão total dos membros inferiores, estender uma perna e deixar-se cair para trás ou lateralmente, sem colocar as mãos, joelhos ou cotovelos no chão.

Inicialmente será necessário compreender alguns conceitos básicos como: Posição Fundamental, Equilíbrio, Desequilíbrios mais comuns, erros mais comuns, quedas, deslocamentos e travagens.

1.4.1 - Aquisição da posição fundamental

- Corpo direito, com o tronco levemente inclinado à frente.
- Pés paralelos e um pouco afastados.

- Pernas um pouco fletidas.
- Olhar em frente
- Adequada tensão da musculatura abdominal, dorsal e glútea
- Braços esticados lateralmente ou ligeiramente à frente

Esta posição deve ser proposta e adquirida como posição de partida para todos os exercícios a efetuar.

1.4.2 - Equilíbrio

Existem pontos de referência que devemos ter em consideração para a obtenção do equilíbrio e para a execução de cada um dos elementos que constituem a Patinagem

- Ponta do patim calcanhar
- Joelho
- Anca
- Ombro

Dever-se-á ter extrema atenção ao alinhamento perfeito, e na vertical, da linha dos ombros com a linha das ancas, fazendo-se os devidos ajustamentos relativamente ao joelho e pé portador.

1.4.3 - Desequilíbrios mais comuns

- Queda para trás:

Resulta do movimento dos braços para trás, da aquisição excessiva de velocidade de deslocamento para o nível de controlo do equilíbrio por parte do aluno, ou da realização de movimentos bruscos do tronco para trás.

- Queda para a frente:

Resulta do movimento de inclinação do tronco à frente e/ou como consequência do escorregar dos patins para trás.

1.4.4 - Erros mais comuns

Os desequilíbrios atrás mencionados têm normalmente origem na tentativa de realizar o deslizar para a frente sobre os patins sem a aquisição inicial do sentido de equilíbrio resultante da marcha sobre os patins e podem levar ao aparecimento de alguns erros, tais como:

- Não ciclicidade da passada (O patinador dá 2 ou 3 impulsos e deixa os patins deslizarem). O patinador deverá conseguir dar mais impulsos de seguida sem interrupção.
- Não existem amplitudes e ações idênticas/simétricas entre ambos os membros inferiores (Ex: A perna direita desloca-se com maior amplitude que a perna esquerda – Patinar Coxo)
- Temporizar as passadas através da marcação de ritmo com palmas ou vozes de comando.
- Patins deslizam para trás, sem controlo no plano sagital, provocando queda para a frente
- O aluno não consegue “fixar os patins” não os deixando escorregar para trás, Tentando lateralizar mais a passada à frente.
- Utilização excessiva do peso do corpo sobre a parte interior do patim, desalinhando os joelhos em relação às pontas dos pés (postura vago; os joelhos para dentro em desacordo com a posição base)
- Insistir na distribuição do peso do corpo sobre todo o pé.
- Não apertar bem os patins, sobretudo em cima.
- Não verificar o estado das rodas e se necessário substituir ou trocar a sua posição.
- O aluno impulsiona-se constantemente com o travão ou utiliza-o para aquisição de equilíbrio em situações difíceis (hábito de difícil correção).
- Curvatura acentuada do tronco para a frente na tentativa de manter o equilíbrio
- Deslocação com extensão permanente de pernas, provocando passadas curtas, hipertensão muscular e desequilíbrios constantes (“Patinar com pernas de pau”)
- Não colocação do peso do corpo sobre o patim mais avançado e em apoio (origina entradas em desequilibro e possíveis quedas ou compensações)
- Apoio lateral excessivo do patim (“Patinar de perna aberta”)
- Alteração constante da posição base

1.4.5 - Quedas

A) - queda parada

É aconselhada a execução, sobre um tapete ou com as rodas bloqueadas, da passagem da posição direita para a posição de sentado, com a ajuda do Professor, voltando em seguida à posição fundamental (de pé) sem ajuda. Com este exercício o atleta tenta sozinho a adaptação a esta nova forma de equilíbrio devido aos patins, predispondo-se a uma adaptação motora para superar esta nova situação.

B) - queda em deslocamento para a frente

A queda a partir da posição “carrinho” pode ser proposta ao aluno sobre a forma de jogo sendo esta útil para desdramatizar o medo e os minimizar os danos de uma queda real.

Uma queda em tensão (muscular e psicológica) terá seguramente uma maior consequência negativa do que uma queda enfrentada de forma mais serena quer ao nível dos danos físicos como à disponibilidade para a aprendizagem. Para alcançar este objetivo poderá ser útil o uso de um tapete para se poder efetuar a queda de diversas formas.

Na tentativa de voltar a levantar-se, com a procura de uma nova estabilidade, o aluno aumentará a sua capacidade de equilíbrio.

C) - queda em deslocamento para trás

Deve ser efetuada da mesma forma que para a frente, diferindo apenas no deslizamento, que neste caso é para trás.

1.4.5 - Deslocamentos

A) - Marcha parada

É realizada através de uma sucessão de apoios levantando alternadamente os patins do solo. É necessário dar atenção à flexão para a frente dos joelhos para sensibilizar o aluno a trocar os apoios.

Inicialmente é aconselhada a sua execução sobre um tapete ou com as rodas bloqueadas, de modo a evitar o deslizamento dando assim ao atleta a

sensação de controlo. Os braços devem movimentar-se de forma descontraída, assim como o corpo. O olhar deve ser dirigido para a frente.

B) - Marcha em deslocamento

É a primeira fase da passagem de uma situação estática para uma situação dinâmica. Durante este deslizamento deverá ser mantida a posição fundamental.

Este exercício poderá ser efetuado posicionando-se o professor perto do aluno, podendo dessa forma assisti-lo. Em seguida poderá pedir-se ao aluno para manter alguns segundos a posição de apoio sobre uma perna, com a outra fletida à frente (vulgo “Quatro”), obtendo-se assim gradualmente um maior tempo de deslizamento sobre a perna de apoio (perna portadora).

C) – Carrinho para a frente sobre os dois pés

Para realizar este exercício deve pedir-se ao patinador para se colocar na posição fundamental e de seguida iniciar a marcha em deslocamento por forma a adquirir alguma velocidade horizontal. Uma vez conseguida, o aluno deverá efetuar a flexão máxima das pernas, com os pés paralelos e mais ou menos unidos, tendo em conta a sua habilidade.

O tronco deverá estar ligeiramente inclinado para a frente e os braços estendidos à frente. Depois de se ter percorrido alguns metros, voltar à posição fundamental.

D) - Oitos para a frente e para trás

Define-se pela ação de afastamento e união, sucessiva, dos patins. E realiza-se através da simetria do movimento, fazendo pressão alternadamente na parte interior do patim para unir e na parte exterior para afastar, desenhando com os patins oitos (ovais) praticamente unidos nas extremidades. O exercício inicia-se na posição fundamental afastando os patins através de uma pressão exterior. Os patinadores menos hábeis poderão iniciar o exercício com as pontas dos pés ligeiramente afastadas e calcanhares unidos nos oitos para a frente, ou ao contrário no caso da realização de oitos para trás.

Para ter uma ideia precisa da ação a realizar, o aluno poderá começar o movimento com uma pequena ajuda do professor, por forma a adquirir velocidade horizontal.

Os oitos para a frente e para trás podem ser efetuados com as pernas ligeiramente fletidas no afastamento e distensão na aproximação.

Na execução dos oitos é necessário evitar o contacto das rodas durante a aproximação dos pés, pois poderia causar uma brusca paragem e a possibilidade de perda de equilíbrio de forma perigosa nos oitos para trás.

Recomenda-se que se dê atenção à posição do tronco durante os oitos para trás, pois é frequente nos patinadores a tendência a inclinarem-se para a frente.

Dos oitos para trás executados, mantendo a posição fundamental, passa-se aos oitos para trás com o tronco rodado para o centro do ringue, o corpo direito e a cabeça virada no sentido da marcha. Esta é uma etapa útil para a aquisição da posição do tronco no deslizamento para trás propriamente dito.

E) - Carrinho para trás sobre os dois pés

Deve ser efetuado da mesma forma que para a frente, apenas realizando a flexão das pernas deslizando para trás.

F) - Deslizar sobre um pé

Este é um exercício de equilíbrio sobre uma perna. O tronco deverá estar direito, podendo a perna livre e os braços assumir qualquer posição, mas aconselha-se que a perna livre esteja naturalmente estendida.

Este deslize sobre um pé pode ser efetuado:

Em linha reta: partindo da posição fundamental, adquire-se velocidade horizontal de deslizamento e executa-se com a perna portadora esticada ou semi - fletida e a perna livre dobrada ou esticada. Esta posição deverá ser mantida alguns segundos na mesma linha, com pressão igualmente distribuída nas 4 rodas.

Em curva: partindo da posição de deslize sobre um pé em linha reta com a perna livre esticada à frente ou atrás, efetuar uma torção do tronco para obter a Posição ou a Contraposição, realizando ao mesmo tempo uma pressão no

rodado exterior ou interior do patim portador. Este exercício executa-se deslizando para a frente e também para trás.

1.4.5 - Travagens

Distinguem-se 3 tipos de travagem:

A) Com o travão

Posição de deslize sobre um pé com a perna livre atrás, ponta do pé ligeiramente virada para fora e perna portadora semi-fletida. Nesta posição deve-se apoiar o travão da perna livre sobre o solo com uma pressão gradual anulando, também gradualmente, a velocidade horizontal.

B) Com as rodas em T

Posição de deslize sobre um pé, com a perna livre atrás e a ponta do pé ligeiramente virada para fora. Nesta posição aproximar a perna livre da perna portadora mantendo-a atrás e aumentando a rotação desta para fora até atingir um ângulo de 90o entre os dois pés. Em seguida, apoiar ao mesmo tempo sobre o solo as 4 rodas, pressionando-as gradualmente até anular a velocidade horizontal.

C) Para trás com os travões

Da posição de deslizamento para trás, apoiar sobre o solo 1 ou 2 travões anulando a velocidade horizontal com a pressão exercida nos travões.

Esta Unidade Didática foi planeada e direcionada para uma turma do 9º ano, com muitos alunos a terem pela primeira vez o contacto com esta modalidade.

Segundo Direção Geral de Educação estas são as aprendizagens essenciais para o 3º ciclo em relação à patinagem, assim sendo foi elaborada esta Unidade didática de forma a que os conteúdos sejam abordados de uma forma crescente de complexidade.

1.4.6 - Aprendizagens Essenciais patinagem (DGE)

De acordo com o descrito no programa de Educação Física do Ministério de Educação: Programa de Educação Física – Plano Organização do Ensino-Aprendizagem no 2º ciclo do Ensino Básico, Vol II, estas são as aprendizagens essenciais que devem ser abordadas em relação à patinagem.

Nível introdução

O aluno:

1. Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:

1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.

1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”).

1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.

1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio.

1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.

1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

1.8 Meia-volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

PATINAGEM ARTÍSTICA

Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.

2. Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes:

2.1 Patina para a frente (após arranque frontal ou lateral) em apoio/impulso alternado de um e outro patim, coordenando a pressão sobre o apoio e a inclinação do tronco, para deslizar e mudar de direção com intencionalidade e oportunidade.

2.2 Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio ("Quatro").

2.3 Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo.

2.4 Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio.

2.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos ("oitos") afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares.

2.6 Curva com cruzamento de pernas, cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e por dentro do apoio anterior.

2.7 Curva com os pés paralelos, à direita e à esquerda, com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

2.8 Trava em "T" após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

2.9 Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize.

2.10 Desliza sobre os dois patins (à esquerda e também à direita) com os calcanhares virados um para o outro e pontas dos pés para fora ("águia").

2.11 Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de "águia" rodando o pé do sentido do deslizamento, sem pôr os travões no chão.

2.12 Meia-volta ou volta, em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.

2.13 Saltos a um e dois pés, após deslizar para a frente, sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo, com impulsão simultânea de um ou dos dois pés e

receção ao solo com os membros inferiores semifletidos, em equilíbrio e segurança.

HÓQUEI PATINS

De acordo com o descrito no programa de Educação Física do Ministério de Educação: Programa de Educação Física – Plano Organização do Ensino-Aprendizagem no 2º ciclo do Ensino Básico, Vol. II. Estas são as aprendizagens essenciais que devem ser abordadas em relação ao Hóquei em Patins.

7.º 8.º e 9.º ANOS - Nível Elementar

O aluno:

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

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, cumpre as regras de segurança estabelecidas, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas fundamentais e as principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4 - Em situação de exercício (2 x 0) em deslocamento, incluindo mudanças de direção e de velocidade, inversões, paragens e arranques, utilizando o stick com a pega correta, combina as seguintes ações:

4.1 - Conduz a bola, batida e colada, mantendo-a controlada de acordo com a sequência da ação.

4.2 - Recebe, à direita e à esquerda, em deslocamento à frente e atrás, controlando a bola de modo que permita a opção pelo remate, passe ou condução.

4.3 – Passa, “batido”, “varrido” e “enrolado”, em deslocamento à frente e atrás, à esquerda e à direita, de modo que o companheiro receba a bola sem necessidade de alterar o seu deslocamento.

4.4 - Remata, “batido”, “varrido” e “enrolado”, com precisão, em deslocamento, à esquerda e à direita, de diferentes ângulos e distâncias.

5 - Em situação de jogo 1 x 1, com dois alvos:

5.1 - De posse da bola, enquadra-se ofensivamente, controlando e protegendo a bola, favorecendo a continuidade das suas ações:

5.1.1 - Progride em direção ao alvo, ganhando vantagem sobre o opositor, utilizando com oportunidade o drible, mudanças de direção e velocidade, paragens e arranques (fintas).

5.1.2 - Remata com precisão, ao conseguir vantagem posicional, tempo de remate e ângulo favoráveis.

5.2 - Quando não está de posse da bola, pressiona o opositor para o desarmar, mantendo o enquadramento defensivo, posicionando-se entre o alvo e o portador da bola, cobrindo a linha de remate/progressão direta.

6 - Em situação de jogo 2 x 2 ou 3 x 3, com alvos (defendidos por cada equipa), num campo reduzido, aplica as técnicas referidas nos objetivos anteriores, de acordo com a sua leitura do jogo:

6.1 - Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrantes ou de apoio.

6.2 - Recebe a bola, controlando-a e protegendo-a do desarme e libertando-se da pressão defensiva:

6.2.1 - Remata, logo que ganha condições favoráveis.

6.2.3 - Passa a um companheiro desmarcado em penetração ou apoio.

6.2.4 - Progride para ganhar posição favorável ao remate ou ao passe.

6.3 - Marca individualmente em todo o campo, para fechar as linhas de receção/passe e remate, mantendo o enquadramento defensivo e procurando desarmar o seu opositor direto (defesa).

Anexo 3 - Distribuição dos conteúdos (quadro Vikers)

Aulas / Conteúdos	4/5		6/5	11/5		13/5	18/5		20/5	25/5		27/5
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Posição fundamental												
Calçar patins	**I/E**	**E**	**C**	**C**	**C**							
Postura corporal	**I/E**	**E**	**C**	**C**	**C**							
Equilíbrios												
Marcar passo	**I/E**	**E**	**E**	**C**	**C**							
Marcha alongando passos	**I/E**	**E**	**E**	**C**	**C**							
Deslizamentos												
À frente	**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**			
Em oitos				**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**	
Para trás						**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**
Em gincana			**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**	
Em pé e de cócoras (Carrinho)		**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**		
Curvar												
Com pés paralelos		**I/E**	**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**	
Para a frente com cruzamento de Uma perna à frente.						**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**
Travagens												
Em “T”				**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**	
De lado						**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**
Para trás com travão						**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E/C**	**AS**
Destrezas												
Avião					**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**AS**
Viragens de costas						**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**AS**
Outras/ Hóquei em patins							**I/E**	**E**	**E**	**E**	**E**	**AF**
Avaliação	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**	**AF**
Legenda: **I** – Introdução; **E** – Exercitação; **C** – Consolidação; **AF** – Avaliação Formativa; **AS** – Avaliação Sumativa												

Anexo 4 - Planos de Aula
Aula 1 e 2

Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 4/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 8:45	**Duração:** 100’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** I/ E
Nº aula da U.D.: 1 e 2		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis, sinalizadores e bolas.			
Objetivos: Introduzir as regras de segurança e as noções relativas aos equipamentos de proteção necessários à prática da patinagem. Introduzir as noções fundamentais do contacto com os patins. Em concurso individual, com patins: MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.			

Tempo H	Tempo P	Descrição da tarefa	Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino	Objetivos comportamentais Componentes Críticas	Objetivos do professor
Parte Inicial					
8:45	5’	1. Os alunos equipam-se.	1. --------------------------------	1. --------------------------	1. ----------------------
8:50	10’	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
9:00	15’	3. Conhecimento da modalidade e das regras de segurança	3. Alunos sentados no banco sueco.	3. Os alunos conhecem os fatores, regras de segurança e equipamentos de proteção necessários à prática da patinagem.	3. Introduzir a modalidade por muitos desconhecida.
9:15	5’	4. Aquecimento e mobilização geral Alunos realizam uma pequena corrida contínua à volta do campo, mobilização articular e alongamentos.	4. Alunos executam o exercício em simultâneo, num espaço delimitado. Ensino por comando e tarefa.	4. Os alunos num espaço delimitado realizam corrida, cumprindo os seguintes critérios de êxito: mantém o ritmo, corrida contínua. Organizados em duas colunas, executam exercícios de mobilização articular. Posteriormente, de frente para um colega realizam alongamentos.	4. Promover aos alunos o aumento da temperatura corporal. Preparar o organismo dos alunos para a parte fundamental da aula.
Parte Fundamental					
9:20	10’	5. Calçar Patins	5. Alunos divididos em 2 grupos: um grupo calça patins o outro faz ajudas.	5. Os alunos aprendem a calçar os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de	5. Ao fazer dois grupos o professor mantém a segurança e todos os alunos empenhados.

9:30	5’	6. Posição Base	6. Alunos desenvolvem exercícios de levantar e baixar, definição de posição base e posição de segurança, colocando os patins em “T” 	um patim de base extensível. 6. **Posição base:** apoiar as oito rodas no solo, com os patins afastados à largura dos ombros. Fletir as pernas e inclinar o tronco à frente. Colocar os braços em extensão para manter o equilíbrio. **Levantar e baixar:** apoiar os dois joelhos no solo, seguindo-se o apoio de um dos patins junto ao joelho contrário e apoio das mãos no solo. Realizar extensão da perna de apoio, seguindo-se a definição da posição de equilíbrio. Inverter a ordem dos elementos técnicos para baixar.	6. Verificar se os alunos exercitam corretamente a posição base.
9:35	10’	7. Introdução à marcha e deslize para a frente	7. 5 passos de marcha 1 deslize, se sentirem desequilíbrio voltam a fazer marcha.	**7.** Os alunos fazem 5 passos de marcha e 1 deslize para a frente: ao quinto passo de marcha deixam deslizar os patins com os apoios paralelos. Os alunos sem patins fazem ajudas. As ajudas são feitas com a mão dada ao colega, dando estabilidade e equilíbrio.	7. Identificar as dificuldades na marcha e no deslize e corrigir com exemplos posturais.
9:45	10’	8. Carrinho “deslize em cócoras”	8. Equilíbrio dinâmico em deslizamento. “Carrinho” 	8. Os alunos procuram controlar bolas de diferentes dimensões, ajustando o centro de gravidade. Para isso, podem realizar deslizamento dinâmico, patinar para a frente ou patinar para a frente de «cócoras» (carrinho).	8. Compreender quais os alunos que já conseguem equilíbrio dinâmico, para assim diagnosticar quem avança e quem tem mais dificuldades.
9:55	5’	9. Trocar de funções: quem ajudou calça patins e quem patinou faz as ajudas.	9. Calçar patins		
10:00	25’	10. Exercícios descritos no ponto 6,7 e 8.	10. Os alunos com patins fazem os exercícios dos pontos: 6,7 e 8.		
Parte Final					
10:25	5	11. Descalçar os patins Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.	11. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	11. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.	11. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.
10:30	10’	12. Alunos vão ao balneário trocar de roupa.			
10:40		**Saída**			

Aula 3

Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 6/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 9:50	**Duração:**50’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** I/ E
Nº aula da U.D.: 3		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis, sinalizadores e bolas.			
Objetivos: Consolidar o conhecimento sobre as diferentes disciplinas da patinagem, as regras de segurança e as noções relativas aos equipamentos de proteção necessários à prática da patinagem. Consolidar os elementos técnicos de como levantar e baixar, posição base, posição de segurança colocando os patins em «T», equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico. Exercitar o deslizamento estático e deslizamento dinâmico, patinar para a frente e deslizar para a frente de «cócoras» (carrinho). Introduzir a gincana.			

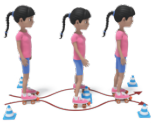
Tempo		**Descrição da tarefa**	**Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino**	**Objetivos comportamentais Componentes Críticas**	**Objetivos do professor**
H	**P**				
Parte Inicial					
9:50	5’	1. Os alunos equipam-se.	1. ----------	1. ----------	1. ----------
9:55	5’	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
10:00	5’	3. Aquecimento e mobilização geral Alunos realizam uma pequena corrida contínua à volta do campo, mobilização articular e alongamentos.	3. Alunos executam o exercício em simultâneo, num espaço delimitado. Ensino por comando e tarefa.	3. Os alunos num espaço delimitado realizam corrida, cumprindo os seguintes critérios de êxito: mantém o ritmo, corrida contínua. Organizados em duas colunas, executam exercícios de mobilização articular. Posteriormente, de frente para um colega realizam alongamentos.	3. Promover aos alunos o aumento da temperatura corporal. Preparar o organismo dos alunos para a parte fundamental da aula.
Parte Fundamental					
10:05	5’	5. Calçar Patins	5. Alunos calçam os patins num plano superior 	5. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	5. Consolidar a dinâmica de apertar patins.
10:10	5’	6. Posição Base	6. Alunos desenvolvem exercícios de levantar e baixar, definição de posição base e	**6.** **Posição base:** apoiar as oito rodas no solo, com os patins afastados à largura dos ombros. Fletir as	6. Verificar se os alunos consolidam a posição base

			posição de segurança, colocando os patins em "T" 	pernas e inclinar o tronco à frente. Colocar os braços em extensão para manter o equilíbrio. **Levantar e baixar:** apoiar os dois joelhos no solo, seguindo-se o apoio de um dos patins junto ao joelho contrário e apoio das mãos no solo. Realizar extensão da perna de apoio, seguindo-se a definição da posição de equilíbrio. Inverter a ordem dos elementos técnicos para baixar.	
10:15	10'	7. Exercitar a marcha e deslize para a frente. Introdução de "Gincana"	7. Passos de marcha e deslize, se sentirem desequilíbrio voltam a fazer marcha. Lateralização do deslize. 	7. Os alunos fazem alguns passos de marcha e 1 deslize para a frente: progressivamente vão abandonando a marcha para lateralizar o deslize com apoios alternados. **Patinagem para a frente:** após o impulso inicial, apoiar os patins alternadamente no solo. Ao longo do movimento, colocar o peso do corpo sobre o patim que estiver no solo. Inclinar o tronco ligeiramente à frente, realizando um movimento de contrabalanço dos braços. Os alunos sem patins fazem ajudas. As ajudas são feitas com a mão dada ao colega, dando estabilidade e equilíbrio.	7. Identificar as dificuldades na marcha e no deslize e corrigir com exemplos posturais. Levar os alunos a deslizarem mais tempo num só patim, tornando o seu ato motor mais harmonioso
10:25	5'	8. Exercitar o "Carrinho" deslize em cócoras.	8. Equilíbrio dinâmico em deslizamento. "Carrinho" 	8. Os alunos procuram controlar bolas de diferentes dimensões, ajustando o centro de gravidade. Para isso, podem realizar deslizamento dinâmico, patinar para a frente ou patinar para a frente de «cócoras» (carrinho). **Deslizar para a frente de «cócoras» (carrinho):** manter os patins paralelos e os braços em extensão à frente, fletindo e estendendo as pernas sem perder o equilíbrio.	8. Compreender quais os alunos que já conseguem equilíbrio dinâmico, para assim diagnosticar quem avança e quem tem mais dificuldades.
Parte Final					
10:30 10:35 10:40	5 5'	9. Descalçar os patins Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte. 10. Alunos vão ao balneário trocar de roupa. **Saída**	9. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	9. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.	9. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.

Aula 4 e 5

Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 11/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 8:45	**Duração:**100’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** I/ E
Nº aula da U.D.: 4 e 5		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis e sinalizadores			
Objetivos: Consolidar os elementos técnicos de deslizamento estático, deslizamento dinâmico e patinar para a frente. Exercitar os elementos técnicos de deslizar para a frente de “cócoras” (carrinho), patinar para a frente realizando “oitos”, deslizar para a frente sobre um apoio (“quatro”), travagem em “T”. Exercitar as capacidades físicas: equilíbrio, diferenciação quinestésica e força.			

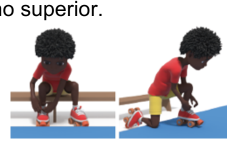
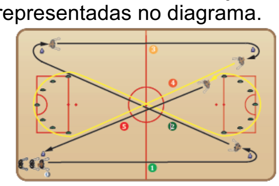
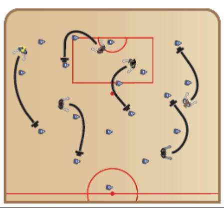
Tempo		**Descrição da tarefa**	**Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino**	**Objetivos comportamentais Componentes Críticas**	**Objetivos do professor**
H	**P**				
Parte Inicial					
8:45	5’	1. Os alunos equipam-se.	1. ----------	1. ----------	1. ----------
8:50	5’	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
8:55	10’	3. Mobilização geral Desenvolvimento da aptidão física **Estação 1**: Andar sobre uma linha **Estação 2**: Super-mulher ou super-homem	3. Mobilização articular com toda a turma. Alunos distribuídos por estações. **Estação 1**: 4 / 5 séries com repouso de 20 segundos entre séries. **Estação 2**: 12 repetições para cada lado, com a realização de 3 séries e repouso de 30 segundos entre séries. **Estação 1** **Estação 2** 	3. **Estação 1**: andar direito sobre uma linha reta (8, 10 m) que esteja desenhada no chão, sobre uma corda ou até mesmo sobre um banco sueco. Variantes: fechar os olhos, utilizar diferentes superfícies. **Estação 2**: colocar as mãos, joelhos e pés no colchão. Tentar estabilizar o equilíbrio, esticando uma das pernas o máximo para trás. Quando os alunos já não sentirem dificuldades em realizar este exercício, solicitar que estiquem o mais para a frente possível o braço contrário à perna.	3. Fazer com que os alunos desenvolvam a força equilíbrio e que façam diferenciação quinestésica. Preparar o organismo dos alunos para a parte fundamental da aula.
Parte Fundamental					
9:05	10’	4. Calçar Patins	4. Alunos calçam os patins num plano superior. 	4. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	4. Consolidar a dinâmica de apertar patins.

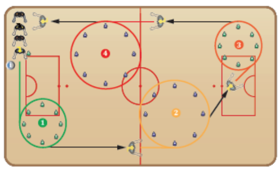
9:15	10’	5. Exercícios de equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico, deslizamento estático.	5. Alunos dispersos pelo espaço de aula. 	5. Os alunos iniciam o exercício em posição de segurança com os patins em “T”. Após a instrução do professor, devem realizar equilíbrio estático, deslizamento estático ou deslizamento dinâmico. Variante: jogo por códigos de voz (1 – posição base; 2 – peito no chão; 3 – equilíbrio estático; 4 – deslizamento estático, etc.).	5.
9:25	15’	6. Exercitar o “Carrinho” deslize em cócoras.	6. Equilíbrio dinâmico em deslizamento. “Carrinho” 	6. Os alunos procuram controlar bolas de diferentes dimensões, ajustando o centro de gravidade. Para isso, podem realizar deslizamento dinâmico, patinar para a frente ou patinar para a frente de “cócoras” (carrinho). **Deslizar para a frente de “cócoras” (carrinho):** manter os patins paralelos e os braços em extensão à frente, fletindo e estendendo as pernas sem perder o equilíbrio.	6. Compreender quais os alunos que já conseguem equilíbrio dinâmico, para assim diagnosticar quem avança e quem necessita de mais reforço de exercício.
9:40	10’	7. Patinar para a frente.	7. Alunos deslocam-se pelo espaço disponível, livre de obstáculos. 	7. Os alunos realizam deslizamento dinâmico de pouca amplitude. Posteriormente, devem ter o seu deslocamento limitado por corredores de cones, alternado entre deslizamentos dinâmicos de pouca amplitude e deslizamentos mais lateralizados, para a direita e para a esquerda.	7. Promover aos alunos uma patinagem mais lateralizada e natural.
9:50	15’	8. Patinar para a frente, realizando «oitos»	8. Alunos em percurso individual realizam “oitos” nos devidos locais. 	8. Os alunos iniciam o exercício a partir da posição de “V”, fletindo as pernas e afastando os calcanhares. Os patins não devem afastar-se muito mais do que a largura dos teus ombros. Para juntar os patins, realizar extensão de pernas evitando que os patins toquem um no outro para encadear o movimento de forma contínua.	8. Corrigir erros mais comuns; motivar para a correta postura; manipular segmentos corporais se necessário; dar uma ajuda aos alunos que mais dificuldades apresentem.
10:05	15’	9. Introdução ao “Avião” Deslizar para a frente sobre um apoio “quatro”	9. Alunos em percurso individual realizam “quatro” nos devidos locais. 	9. Patinando em percurso, os alunos devem procurar fletir a perna livre, colocando o patim à altura do joelho da perna de apoio e mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio.	9. Corrigir erros mais comuns; motivar para a correta postura; manipular segmentos corporais se necessário; dar uma ajuda aos alunos que mais dificuldades apresentem.

10:20	10’	10. Travagem em “T”	10. Alunos em percurso individual realizam “travagem em T” nos devidos locais. 	10. Em percurso e após o deslize, os alunos devem colocar o peso sobre o patim da frente, arrastando o patim de trás perpendicularmente ao da frente e mantendo o equilíbrio.	10. Corrigir erros mais comuns; motivar para a correta postura; manipular segmentos corporais se necessário; dar uma ajuda aos alunos que mais dificuldades apresentem.
Parte Final					
10:30 10:35 10:40	5 5’ 	11. Descalçar os patins Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte. 12. Alunos vão ao balneário trocar de roupa. **Saída**	11. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	11. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.	11. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.

Aula 6

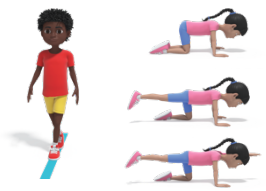
Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 13/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 9:50	**Duração:**50’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** I/ E
Nº aula da U.D.: 6		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis e sinalizadores			
Objetivos: Consolidar os elementos técnicos de patinar para a frente, realizando “oitos”, deslizar para a frente de “cócoras” (carrinho), deslizar para a frente sobre um apoio (“quatro”), travagem em “T” e travagem convergente. Exercitar o curvar com os patins paralelos, curvar com cruzamento de pernas, “águia”, meia volta, travagem lateral e travagem apoiando os travões. Alternativa exercitar o manejo de stick em Hóquei em patins.			

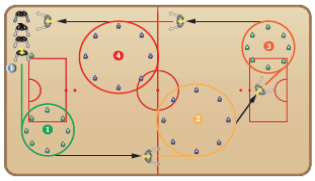
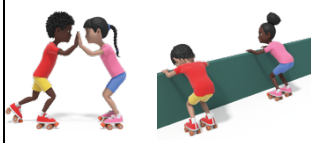
Tempo H	Tempo P	Descrição da tarefa	Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino	Objetivos comportamentais Componentes Críticas	Objetivos do professor
		Parte Inicial			
9:50	5’	1. Os alunos equipam-se.	1. ---------------------------------	1. --------------------------	1. -----------------------
9:55	5’	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
10:00	5’	3. Calçar os patins	3. Alunos calçam os patins num plano superior. 	3. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	
		Parte Fundamental			
10:05	5’	4. Elementos técnicos de base Circuito de exercícios: patinar para a frente, patinar para a frente, realizando “oitos”, patinar para a frente de “cócoras” (carrinho), patinar para a frente sobre um apoio “quatro” e curvar com os patins paralelos.	4. Alunos realizam as trajetórias representadas no diagrama. 	4. Alunos realizam vários elementos técnicos: 1. Patinar para a frente; 2. Patinar para a frente, realizando “oitos”; 3. Patinar para a frente de “cócoras” (carrinho) ou sobre um apoio (“quatro”); 4. Curvar com os patins paralelos.	
10:10	5’	5. Exercício: patinar para a frente de “cócoras” (carrinho), patinar para a frente sobre um apoio «quatro», curvar com os patins paralelos, travagem.	5. 	5. **Curvar com os patins paralelos**: curvar à direita ou à esquerda, realizando uma ligeira inclinação dos patins e do tronco para o lado da curva. O patim do lado de dentro da curva	

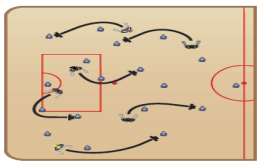
10:15	10’			deve estar ligeiramente adiantado em relação ao patim do lado exterior à curva. Os alunos devem patinar pelo espaço de aula utilizando diferentes técnicas de patinagem. Dependendo da velocidade de deslocamento, devem experimentar as diferentes técnicas de travagem (exemplos: travagem em “T”, travagem convergente, travagem lateral). **Travagem lateral:** realizar uma viragem a 90^0, colocando os patins paralelos. Pressionar o patim exterior contra o solo e colocar o peso do corpo sobre o patim de dentro.	
10:25	5’	6. Curvar com cruzamento de pernas 7. **Exercício**: curvar com os patins paralelos e curvar com cruzamento de pernas. 8. Exercitar o “Carrinho” deslize em cócoras.	6. Alunos dispersos pelo espaço de aula  7. Alunos realizam as trajetórias representadas no diagrama.  8. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	6. Os alunos patinam pelo espaço disponível procurando realizar trajetórias em «oito» para explorar a técnica de cruzamento de pernas. Devem colocar os patins paralelos, inclinando o tronco para o lado da curva. O patim exterior à curva deve passar por cima e pela frente do patim do lado de dentro da curva. Após realizar o cruzamento de pernas, voltar a colocar os patins paralelos. Em seguida, realizar novo impulso para cruzamento de uma perna sobre a outra. 7. Os alunos realizam as diferentes progressões pedagógicas para curvar a patinar para a frente, com cruzamento de pernas: – Curvam com os patins paralelos, a patinar para a frente ou para trás; – Patinam para a frente, realizando «oitos»; – Patinam para a frente ou para trás, fazendo propulsão contínua com o patim exterior à curva.	
			Parte Final		
10:30 10:35 10:40	5 5’	9. Descalçar os patins Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte. 10. Alunos vão ao balneário trocar de roupa. **Saída**		9. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.	9. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.

Aula 7 e 8

Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 18/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 8:45	**Duração:**100’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** I/ E
Nº aula da U.D.: 7 e 8		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis e sinalizadores			
Objetivos: Exercitar as técnicas de curvar com os patins paralelos, curvar com cruzamento de pernas, «águia», meia volta, patinar para trás, patinar para trás realizando «oitos», patinar para trás, curvando com os patins paralelos, travagem lateral, travagem apoiando os travões e saltos. Exercitar as capacidades físicas: equilíbrio, diferenciação quinestésica e força.			

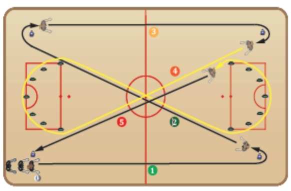
Tempo H	Tempo P	Descrição da tarefa	Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino	Objetivos comportamentais Componentes Críticas	Objetivos do professor
Parte Inicial					
8:45 8:50 8:55	5’ 5’ 10’	1. Os alunos equipam-se. 2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula. 3. Mobilização geral Desenvolvimento da aptidão física **Estação 1**: Andar sobre uma linha **Estação 2**: Super-mulher ou super-homem	1. --- 2. Alunos sentados no banco sueco. 3. Mobilização articular com toda a turma. Alunos distribuídos por estações. **Estação 1**: 4 / 5 séries com repouso de 20 segundos entre séries. **Estação 2**: 12 repetições para cada lado, com a realização de 3 séries e repouso de 30 segundos entre séries. Estação 1 Estação 2 	1. --- 2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões. 3. **Estação 1**: andar direito sobre uma linha reta (8, 10 m) que esteja desenhada no chão, sobre uma corda ou até mesmo sobre um banco sueco. Variantes: fechar os olhos, utilizar diferentes superfícies. **Estação 2**: colocar as mãos, joelhos e pés no colchão. Tentar estabilizar o equilíbrio, esticando uma das pernas o máximo para trás. Quando os alunos já não sentirem dificuldades em realizar este exercício, solicitar que estiquem o mais para a frente possível o braço contrário à perna.	1. --- 2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula. 3. Fazer com que os alunos desenvolvam a força equilíbrio e que façam diferenciação quinestésica. Preparar o organismo dos alunos para a parte fundamental da aula.
Parte Fundamental					
9:05	10’	4. Calçar Patins	4. Alunos sentados num plano superior (cadeiras, bancos suecos, etc.) ou em colchões. A 	4. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	

9:15	10’	5. **Elementos técnicos** **Exercício:** curvar com os patins paralelos e curvar com cruzamento de pernas.	5. Alunos realizam as trajetórias representadas no diagrama. 	5. Os alunos realizam as diferentes progressões pedagógicas para curvar a patinar para a frente, com cruzamento de pernas: – Curvam com os patins paralelos, a patinar para a frente ou para trás; – Patinam para a frente, realizando «oitos»; – Patinam para a frente ou para trás, fazendo propulsão contínua com o patim exterior à curva.	5. Corrigir erros mais comuns; motivar para a correta postura; manipular segmentos corporais se necessário; dar uma ajuda aos alunos que mais dificuldades apresentem.
9:25	10’	**«Águia» e meia volta**	**A -** Alunos dispersos pelo espaço de aula.  **B –** Alunos, cada um com um arco, dispostos pelo espaço de aula. 	Os alunos iniciam o exercício procurando realizar a «águia» (A) e, subsequentemente, a meia volta (B). **«Águia»:** deslizar, à direita ou à esquerda, sobre os dois patins em simultâneo, com os calcanhares virados um para o outro e as pontas dos pés para fora. **Meia volta:** patinar para a frente, passando o peso do corpo para o patim mais avançado. Definir a posição de «águia». Inverter o sentido da patinagem, de frente para trás.	
9:35	15’	6. Patinar para trás.	6. Alunos organizados em grupos de dois elementos. **A** **B** 	6. Em grupos de dois elementos: a) deslizam para trás com os patins paralelos, realizando «oitos», com apoio de um colega; b) deslizam para trás com os patins paralelos, após impulso inicial na parede. **Deslizar para trás:** as pernas devem estar ligeiramente fletidas e o tronco ligeiramente inclinado à frente.	
9:50	15’	8. Patinar para trás, realizando “oitos”	8. Alunos em grupos de três a cinco elementos cada, organizados em colunas. 	8. **Patinar para trás, realizando “oitos”:** deslizar para trás, desenhando círculos (“oitos”), afastando e juntando, respetivamente, as pontas dos pés e os calcanhares.	
10:05	10’	9. Patinar para trás, patinar para trás realizando «oitos», patinar para trás, curvando com os patins paralelos, travagem	9. Alunos dispersos pelo espaço de aula.	9. Os alunos devem patinar pelo espaço de aula utilizando diferentes técnicas de patinagem, para a frente ou para trás.	

		lateral, travagem apoiando os travões e saltos.		Dependendo da velocidade de deslocamento e do sentido da patinagem devem experimentar as seguintes técnicas: – Patinar para a frente explorando a travagem lateral ou os saltos; – Patinar para trás; – Patinar para trás, realizando «oitos»; – Patinar para trás, curvando com os patins paralelos; – Patinar para trás, realizando travagem com apoio dos travões no solo.	
10:15	15’	10. Hóquei em patins	 10. Manejo de stick e controle de bola	10- Circuito com manejo de stique e condução de bola.	
Parte Final					
10:30	5	11. Descalçar os patins Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.	11. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	11. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.	11. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.
10:35	5’	12. Alunos vão ao balneário trocar de roupa.			
10:40		**Saída**			

Aula 9

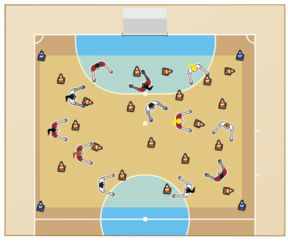
Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 20/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 9:50	**Duração:**50'	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:**E/C
Nº aula da U.D.: 9		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis e sinalizadores			
Objetivos: Exercitar as técnicas de curvar com os patins paralelos, curvar com cruzamento de pernas, «águia», meia volta, patinar para trás, patinar para trás realizando «oitos», patinar para trás, curvando com os patins paralelos, travagem lateral, travagem apoiando os travões e saltos. Exercitar as capacidades físicas: equilíbrio, força, coordenação. Alternativa com exercícios de manejo de stique de Hóquei em patins.			

Tempo H	Tempo P	Descrição da tarefa	Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino	Objetivos comportamentais Componentes Críticas	Objetivos do professor
Parte Inicial					
9:50	5'	1. Os alunos equipam-se.	1. ---------------------------------	1. --------------------------	1. ----------------------
9:55	5'	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
10:00	5'	3. Calçar os patins	3. Alunos calçam os patins num plano superior. 	3. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	
Parte Fundamental					
10:05	5'	4. Patinar para trás, patinar para trás realizando «oitos», patinar para trás curvando com os patins paralelos.	4. Alunos realizam as trajetórias representadas no diagrama. 	4. Alunos realizam vários elementos técnicos: 1.patinar para trás; 2.patinar para trás, realizando «oitos»; 3.patinar para trás, realizando movimentos sistemáticos de curvas com os patins paralelos; 4.curvar com os patins paralelos.	4. Proporcionar situações com muitos exercícios para aumentar o sucesso e motivar alunos.
10:10	5'	5. Saltos	5.Alunos dispersos pelo espaço de aula.	5.Patinando livremente pelo espaço de aula, os alunos devem procurar realizar um salto sobre obstáculos ou marcas traçadas no solo. A	

				receção ao solo deve ser realizada com as pernas semifletidas, em equilíbrio e segurança.	
10:15	10’	6. patinar para trás, patinar para trás realizando «oitos», patinar para trás, curvando com os patins paralelos, travagem apoiando os travões, saltos; travagem apoiando os travões	6. Alunos dispersos pelo espaço de aula. 	6. Os alunos devem patinar pelo espaço de aula utilizando diferentes técnicas de patinagem, para a frente ou para trás. Dependendo da velocidade de deslocamento e do sentido da patinagem devem experimentar as seguintes técnicas: – Patinar para a frente, explorando os saltos por cima dos pinos; – Patinar para trás; – Patinar para trás realizando «oitos»; – Patinar para trás, curvando com os patins paralelos; – Patinar para trás, realizando travagem com apoio dos travões no solo.	6. Proporcionar o maior número de repetições dos exercícios para consolidar os elementos técnicos.
10:25	5’	7. Hóquei em patins	7. Manejo de stick em circuito de exercícios	7. Realizar os exercícios propostos em circuito com o manejo de stick a controlar a bola sem que esta saia do raio de ação.	
Parte Final					
10:30	5	8. Descalçar os patins, seguindo-se alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	8. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor. 	8 . Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos realizam os exercícios propostos pelo professor.	8. Retomar à calma
10:35	5’	9. Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte. 9. Alunos vão ao balneário trocar de roupa.		9. Os alunos escutam atentamente o professor.	9. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.
10:40		**Saída**			

Aula 10 e 11

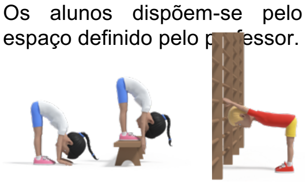
Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 25/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 8:45	**Duração:**100’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** E/C/AS
Nº aula da U.D.: 10 e 11		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis e sinalizadores			
Objetivos: Exercitação dos elementos abordados nas aulas anteriores e avaliação dos elementos técnicos: deslizamento em oitos e em gincana; em carrinho; curvar com pés paralelos; travar em “T”.			

Tempo H	Tempo P	Descrição da tarefa	Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino	Objetivos comportamentais Componentes Críticas	Objetivos do professor
Parte Inicial					
8:45	5’	1. Os alunos equipam-se.	1. ----------	1. ----------	1. ----------
8:50	5’	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
8:55	15’	3. **Aquecimento lúdico** Jogo dos cones	3. Alunos organizados em duas equipas. 	3. Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Uma das equipas tem como objetivo «derrubar» os cones e a outra tem como objetivo manter os cones “levantados”. O jogo inicia-se com todos os cones apoiados na sua base. À medida que os atacantes derrubam os cones, os defesas tentam levantar os cones o mais rapidamente possível. No final do tempo estipulado, contabiliza-se o número de cones devidamente apoiados na sua base.	3. Promover a ativação geral e aquecimento articular e preparar os alunos para a parte fundamental da aula.
Parte Fundamental					
9:10	10’	4. Calçar Patins	4. Alunos sentados num plano superior (cadeiras, bancos suecos, etc.) ou em colchões. **A** **B** 	4. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	
9:20	45’	5. **Elementos técnicos** **Circuito de Exercícios:** deslize em oitos; em carrinho; em gincana; para trás; curvar com os patins paralelos e curvar com cruzamento de	5. Alunos realizam um circuito de exercícios variados	5. Circuito com os exercícios: Patinar para trás; curvar para a fe	5. Corrigir determinados elementos técnicos para avaliar de seguida. Proporcionar aos alunos condições para executar de

		pernas; travagem de lado e em "T" ; para trás com travões e avião.			forma positiva os elementos aprendidos.
10:05	25'	6. Hóquei em patins	6. Manejo de stique e controle de bola.	6. Realizar o circuito de exercícios controlando a bola com o stique de Hóquei em patins.	6. Descontrair dos momentos da avaliação e motivar os alunos para o resto da aula.
Parte Final					
10:30	5'	7. Descalçar os patins Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.	7. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	7. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos escutam atentamente o professor.	7. Refletir acerca dos erros mais comuns e motivar os alunos para a aula seguinte.
10:35	5'	8. Alunos vão ao balneário trocar de roupa.			
10:40		**Saída**			

Aula 12

Ano/Turma: 9º	**Período: 3º** Período	**Data:** 27/05/2021	**Espaço:** Piso inferior do pavilhão
Hora: 9:50	**Duração:**50’	**U.D.:** Patinagem	**Função Didática:** AS
Nº aula da U.D.: 12		**Nº de alunos:** 22	**Nº alunos dispensados:** 2
Recursos materiais: Patins extensíveis e sinalizadores			
Objetivos: Avaliação dos elementos abordados nas aulas anteriores.			

Tempo H	**P**	**Descrição da tarefa**	**Organização da tarefa e estilos e estratégias de ensino**	**Objetivos comportamentais Componentes Críticas**	**Objetivos do professor**
Parte Inicial					
9:50	5’	1. Os alunos equipam-se.	1. --------------------------------	1. --------------------------	1. ----------------------
9:55	5’	2. O professor realiza a chamada e fornece uma breve introdução ao objetivo da aula.	2. Alunos sentados no banco sueco.	2. O aluno escuta atentamente as explicações do professor e em caso de dúvida coloca as suas questões.	2. Verificar a presença de todos os alunos. Transmitir o objetivo da aula.
10:00	5’	3. Calçar os patins	3. Alunos calçam os patins num plano superior. 	3. Alunos calçam os patins de iniciação à patinagem ajustando as fivelas ou correias, caso se trate de um patim de base extensível.	
Parte Fundamental					
10:05 10:25	20’ 5’	4. Circuito de exercícios variados	4. Alunos fazem o percurso já conhecido das aulas anteriores com exercícios variados para serem avaliados depois de exercitados.	4. Avaliar os exercícios de: deslizamento para trás; curvar para a frente com cruzamento de pés; travagem de lado e travagem para trás de travão	4. Proporcionar situações com muitos exercícios para aumentar o sucesso e motivar alunos.
10:15	10’	5. Hóquei em patins Manejo de stick em circuito de exercícios	5. Alunos dispersos pelo espaço de aula, realizam as tarefas em circuito.	5. Realizar os exercícios propostos em circuito com o manejo de stick a controlar a bola sem que esta saia do raio de ação.	5. Descontrair dos momentos da avaliação. Motivar os alunos e exercitar alguns elementos técnicos referentes ao Hóquei em Patins.
Parte Final					
10:30 10:35	5	6. Descalçar os patins, seguindo-se alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	6. Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor. 	6. Após descalçarem os patins e arrumação do material, os alunos realizam os exercícios propostos pelo professor.	6. Retomar à calma
10:40	5’	7. Balanço final da aula e informações sobre a aula seguinte.		7. Os alunos escutam atentamente o professor.	7. Refletir acerca dos erros mais comuns e

		8. Alunos vão ao balneário trocar de roupa. **Saída**			motivar os alunos para a aula seguinte.

Anexo 5 – Horário 2020/2021

COLÉGIO DA VIA-SACRA
VISEU

NELSON FILIPE GOMES DE SOUSA

EDUCAÇÃO FÍSICA	2020 / 2021

Horas	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
08.30 08.45 09.20 09.35					5.º B
09.30 09.50 10.20 10.40			6.º A		b) Biblioteca
10.35 10.55 11.25 11.45	5.º A	6.ª B	5.º B	6.º B	6.º A
11.40 11.55 12.30 12.45	5.º A	6.º B	5.º B		6.º A
12.40 12.55 13.30 13.45			5.º A		
13.30 13.45 14.20 14.35		b) 13.30 Refeitório		b) Refeitório	b) Refeitório
14.30 14.45 15.20 15.35	4.º A (14.00)	3.º A (14.00)		1.º B (14.30)	2.º B (14.30)
15.30 15.45 16.20 16.35					
16.30 16.45 17.20 17.35	17.00 Patinagem	16.30 Patinagem	17.00 Patinagem	a) 16.30 Patinagem	b) 16.30 Patinagem
17.30 17.40 18.20 18.30	17.45 Patinagem	17.15 Patinagem	17.45 Patinagem	a) 17.15 Patinagem	b) 17.15 Patinagem

OBSERVAÇÕES: Patinagem – 6 horas.

a) C.C.T. – art.º 18.º;

b) Trabalho do estabelecimento de ensino – 6 horas.

N.º HORAS
22

Anexo 6 – Protocolos de avaliação
Basquetebol
Gestos Técnicos

Passe de peito	Bola segura com as duas mãos;
	Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
	Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;
	Extensão dos M.S. na direção do alvo e rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);
	Avanço de um dos apoios na direção do passe;
Passe picado	Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo;
	Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola;
	Extensão dos M.S. na direção do solo e para a frente;
	Rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo);
	Avanço de um dos apoios na direção do passe.
Receção	Olhar dirigido para a bola;
	Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;
	Ir ao encontro da bola, fletindo os M.I. e inclinando o tronco com as mãos à frente do corpo
	Dirigir os M.S. em extensão na direção da bola;
	No momento do contacto com a bola efetuar uma flexão dos M.S. (para amortecer a bola);
Drible de progressão	Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados;
	Batimento realizado através da flexão do pulso;
	Olhar dirigido para a frente;
	Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé;
	Altura do ressalto da bola ao nível da cintura;
Drible de proteção	Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados;
	Acentuada flexão do tronco e dos M.I;
	Colocação do braço livre e da perna contrária à mão que dribla entre a bola e o defesa;
	Driblar com a mão mais afastada do defensor;
	Altura do ressalto da bola abaixo da cintura
Lançamento em apoio	M.I. fletidos, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
	Mão lançadora colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima; a outra mão colocada ligeiramente ao lado e os dedos a apontar para cima;
	Cotovelo colocado por baixo da bola (braço e antebraço formam um ângulo de 90º);
	Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça;
	A bola sai da mão quando o M.S que a impulsiona atinge a extensão completa.
Lançamento na passada	A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto;
	Realiza 2 apoios (primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto);
	Elevação do joelho da perna livre;
	A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;
	O lançamento é executado em suspensão e realizado com a mão oposta à perna de impulsão;

Componentes táticas (5º e 6º ano)

Comportamentos defensivos e ofensivos	Enquadra com o cesto em PBO;
	Utiliza adequadamente o passe, o drible ou o lançamento;
	Cria linhas de passe nos espaços livres;
	Posiciona-se afastado da bola e dos colegas sem bola;
	Defende o adversário direto “cada um ao seu”.

Andebol

Componentes Técnicas

Passe de ombro	Pegar a bola com os dedos bem afastados;
	Colocar o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro, para dar mais equilíbrio;
	"Armar" o braço (antebraço no prolongamento do Ombro e o braço virado para cima);
	Enviar a bola com um movimento do braço de trás para a frente;
	Terminar o movimento com uma extensão do braço e simultaneamente uma "chicotada" da mão.
Passe picado	Pegar na bola com os dedos bem afastados;
	Colocar o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro, para dar mais equilíbrio;
	"Armar" o braço (antebraço no prolongamento do ombro e o braço virado para cima);
	Enviar a bola com um movimento do braço de trás para a frente;
	Dirigir a bola para o solo, através da flexão do pulso, de forma que ela ressalte para o colega.
Receção	Formar uma concha com as palmas das mãos;
	Dedos afastados;
	Mão firme;
	Estender os braços ao encontro da bola;
	Fletir os braços, ao contacto com a bola amortecendo-a contra o peito.
Drible	Empurrar e amortecer a bola, com os dedos afastados;
	Flexão / extensão de todas as articulações do M.S. (pulso, cotovelo e ombro);
	Fletir ligeiramente o tronco à frente;
	Bater a bola à frente e ao lado do pé, sem ultrapassar a altura da cintura;
	Manter a cabeça levantada, evitando olhar constantemente para a bola.
Finta	Paragem em frente ao adversário a uma distância adequada (1m);
	Fornecimento de falsas informações ao adversário, no sentido de lhe provocar um desequilíbrio;
	Rápida mudança de ritmo assim que o adversário reage;
	Explorar o momentâneo desequilíbrio do adversário para ultrapassá-lo;
	Avança em direção à baliza.
Remate em apoio	Colocar o pé contrário à mão que remata ligeiramente à frente do ombro;
	Rotação do tronco para trás;
	Realizar um movimento, com o braço, de trás para a frente e de cima para baixo com uma "chicotada" final da mão;
	Após o remate, avançar simultaneamente o pé mais recuado;
	Finaliza com sucesso.
Remate em suspensão	Executar passos de corrida grandes e rápidos (E-D-E para destros e D-E-D para esquerdinos);
	Saltar sobre a perna do último apoio;
	Rodar e tronco e armar o braço;
	Rematar só no momento mais alto do salto;
	Finaliza com sucesso.

Componentes Táticos

Comportamentos defensivos e ofensivos	Enquadra com a baliza, armando o braço;
	Utiliza adequadamente o passe, o drible e o remate;
	Desmarca-se quebrando o alinhamento;
	Defende o adversário direto ("cada um ao seu");
	Dificulta o drible, o passe e o remate.

Ginástica de solo

Rolamento à frente engrupado	Flexão dos Membros Inferiores;
	Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente;
	Membros Superiores em extensão e queixo junto ao peito;
	Elevação da bacia acima dos ombros e colocação da nuca no solo;
	Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado.
Rolamento à frente de pernas afastadas	Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente;
	Membros Superiores em extensão e queixo junto ao peito;
	Elevação da bacia acima dos ombros e colocação da nuca no solo;
	Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;
	Repulsão dos M.S. no solo, entre os M.I. e junto à bacia;
Rolamento à retaguarda engrupado	Flexão dos MI e fecho do tronco sobre eles;
	Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
	Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
	Repulsão dos MS e apoio simultâneo dos pés no solo com os MI fletidos;
	Terminar com os MI em extensão e MS em elevação.
Rolamento à retaguarda pernas afastadas	Flexão dos M.I. e fecho do tronco sobre os M.I.;
	Colocação das mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo
	Colocação do queixo junto ao peito (flexão da cabeça);
	Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado das orelhas, com os dedos orientados para os ombros;
	Afastamento dos M.I. à passagem da bacia pela vertical dos ombros.
Rolamento à frente saltado	Faz uma pequena corrida de balanço;
	Chamada a pés juntos e impulsão dos M.I.;
	Após a trajetória aérea, coloca as mãos no solo à largura dos ombros;
	Enrolamento progressivo;
	Projeta os M.S. para a frente após o rolamento e termina em pé;
Roda	Avanço de um dos MI e afundo lateral;
	Apoio alternado das mãos na linha do movimento;
	MS e tronco alinhados na vertical dos apoios;
	Na trajetória aérea, os MI realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa;
	No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.
Rodada	Impulsão alternada dos MI;
	Colocação alternada das mãos no solo, com a 2ª mão em rotação interna (dedos virados para a outra mão);
	Rotação (180º) do tronco e bacia na passagem pela vertical e união d os MI;
	Impulsão simultânea dos M.S.;
	Fecho enérgico dos M.I. com forte impulsão dos M.S.
Pino de cabeça	Partindo da posição de cócoras com os braços em elevação anterior;
	Colocação das mãos e cabeça no solo (cabeça à frente das mãos formando com esta um triângulo, é a testa que contacta o solo);
	Elevação da bacia e das pernas, com extensão completa do corpo;
	Alinhamento dos segmentos corporais e bacia em retroversão;
	Regresso à posição inicial de forma controlada;
Pino de braços	Balanço do MI de trás em extensão e no prolongamento do tronco.
	Colocação das mãos à largura dos ombros, com dedos bem afastados e voltados para a frente;
	Olhar dirigido para as mãos;
	Hiperextensão e repulsão dos M.S.;
	Alinhamento vertical dos segmentos corporais com extensão máxima do corpo.
Avião	Posição básica com M.S. em extensão e elevação superior;
	Hiperextensão da coxa de um dos M.I., mantendo o M.I. de apoio em extensão;
	Inclinação do tronco e M.S. à frente mantendo a hiperextensão do M.I. até o tronco ficar paralelo ao solo.
	M.S. em extensão, no prolongamento do tronco;
	Cabeça levantada e olhar em frente.
Ponte	Extensão completa dos M.S. acompanhada da extensão dos M.I. para cima e para trás;
	Hiperextensão do tronco sobre os M.I.;
	M.S. perpendiculares ao solo;
	M.I. unidos e em extensão;
	Queixo afastado do peito, com o olhar dirigido para as mãos.
Vela	Elevação dos M.I.;
	Extensão completa dos membros inferiores;
	Tronco e M.I. alinhados na vertical;
	Olhar dirigido para os pés;
	Regresso à posição inicial de forma controlada.

Ginástica de aparelhos

Minitrampolim	Salto em extensão	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Pré chamada a um pé no solo e com os dois pés em simultâneo no minitrampolim;
		Olhar dirigido para a frente;
		Alongamento total de todos os segmentos corporais;
		Terminar em equilíbrio.
	Salto engrupado	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Pré chamada a um pé no solo e com os dois pés em simultâneo no minitrampolim;
		Agarrar os MI abaixo dos joelhos, no ponto mais alto do salto;
		Extensão do corpo, antes do contacto com o colchão de queda;
		Garantir uma receção estável, através da flexão e extensão dos MI.
	Salto de carpa	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Pré chamada a um pé no solo e com os dois pés em simultâneo no minitrampolim;
		Flexão energética dos MI sobre o tronco, no ponto mais alto da trajetória aérea;
		Inclina ligeiramente o tronco à frente;
		Garantir uma receção estável, através da flexão e extensão dos MI.
	½ Pirueta	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Pré chamada a um pé no solo e com os dois pés em simultâneo no minitrampolim;
		Promover a rotação imediatamente após o contacto com a tela (180 graus);
		Alongamento total de todos os segmentos corporais;
		Garantir uma receção estável, através da flexão e extensão dos MI.
	Pirueta	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Pré chamada a um pé no solo e com os dois pés em simultâneo no minitrampolim;
		Promover a rotação imediatamente após o contacto com a tela (360 graus);
		Alongamento total de todos os segmentos corporais;
		Garantir uma receção estável, através da flexão e extensão dos MI.
Plinto	Salto entre mãos	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Elevar a bacia acima dos ombros;
		Fazer repulsão dos braços no momento em que apoias as mãos no plinto, projectando os ombros e o peito para cima, de forma a conseguir transpor o plinto;
		Flectir os M.I. no momento da repulsão (puxar joelhos ao peito);
		Garantir uma receção estável, através da flexão e extensão dos MI.
	Salto com rolamento à frente	Corrida de balanço em velocidade e progressiva;
		Pré chamada a um pé no solo e com os dois pés em simultâneo no minitrampolim;
		Apoia as mãos à largura dos ombros na cabeça do plinto;
		Leva o queixo ao peito e rola sobre as costas, com as pernas unidas e fletidas.
		Garantir uma receção estável, através da flexão e extensão dos MI.

Voleibol

Gestos técnicos

Posição base	Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;
	A planta do pé em contacto com o solo;
	M.I. ligeiramente fletidos (C.G. baixo);
	Tronco ligeiramente inclinado à frente;
	Olhar dirigido para a bola.
Deslocamentos	Pés à largura dos ombros;
	M.I. ligeiramente fletidos;
	Tronco inclinado à frente e em extensão;
	Deslocamentos rasteiros;
	Deslocamentos curtos e velozes.
Passe de frente	Um apoio colocado à frente do outro (plano diferenciado) e orientados para o local do passe;
	Corpo colocado debaixo da bola com os M.I. fletidos;
	Mãos bem acima e à frente da testa;
	O polegar e indicador de ambas as mãos a formam um triângulo;
	Contacto da bola efetuado com a extremidade dos dedos acima e à frente da cabeça, com extensão completa do corpo.
Manchete	Centro de gravidade baixo, com M.I. em acentuada flexão;
	Tronco ligeiramente inclinado à frente;
	Apoios em planos diferenciados e M.S. em completa extensão;
	Contacto da bola com os antebraços;
	Controlo do movimento dos M.S. (movimento de elevação) e movimento de elevação de todo o corpo após o contacto com a bola.
Serviço por baixo	Apoios colocados em planos diferenciados (o pé mais adiantado é o contrário ao M.S. de batimento);
	Flexão do tronco;
	Mão do M.S. de batimento, executa movimento de trás para a frente;
	Manutenção do M.S. de batimento em extensão durante o movimento de trás para a frente;
	Batimento da bola com a mão aberta e na sua parte inferior;
Serviço por cima	Pé contrário à mão livre adiantado;
	O braço cuja mão sustenta a bola sobe até à altura do rosto para posteriormente lançar a bola ao ar;
	O braço de batimento realiza um movimento de frente para trás e para cima de modo a preparar o batimento (armar braço);
	O batimento da bola deve ser efetuado no ponto mais alto com a mão rígida, dedos bem fechados e MS em extensão;
	Olhar dirigido para a zona alvo.
Remate em apoio	M.S. sem fletidos;
	Apoios direcionado para o alvo;
	Cotovelo colocado acima do ombro (armar o braço);
	Movimento do batimento na bola de trás para a frente;
	Contactar a bola com a palma da mão;

Componentes Táticas

Comportamentos defensivos e ofensivos	Coopera com os companheiros para manter a bola no ar;
	Utiliza o passe e a manchete de acordo com a trajetória;
	Posiciona-se corretamente para receber a bola;
	Coloca a bola em trajetória descendente sobre o colega;
	Serve por baixo, colocando a bola no campo oposto.

Futebol/Futsal

Gestos Técnicos

Passe	Olhar dirigido para o alvo;
	Tronco inclinado à frente;
	Ligeira flexão dos Membros Inferiores;
	Pé de apoio colocado: ao lado da bola (passe rasteiro); atrás da linha da bola (passe alto);
	Realizar o movimento de balanço – trás para a frente- com o pé passador.
Receção	Olhar dirigido para a trajetória da bola;
	Tronco inclinado à frente;
	Membros Inferiores ligeiramente fletidos;
	Deslocamento na direção da bola;
	Amortecer e controlar a bola com a parte interna do pé, parte externa, planta do pé.
Condução de bola	Olhar direcionado para o espaço afastado;
	Tronco inclinado à frente;
	Manter a bola junto ao solo, dentro do espaço próprio;
	Condução com o pé com o MI exterior relativamente ao adversário direto;
	Superfície de contacto parte externa do pé.
Drible	Tronco Inclinado à frente;
	Manter a bola junto ao pé;
	Mudanças bruscas de direção sempre com a bola controlada;
	Mudanças de velocidade;
	Simulações do corpo provocando desequilíbrio no adversário direto.
Desarme	Olhar dirigido para bola;
	Fletir ligeiramente os M.I.;
	Pés colocados obliquamente á linha de corrida do adversário;
	Consegue recuperar a bola ou anular o ataque adversário;
Remate	Tronco Inclinado à frente;
	M.I. de apoio ligeiramente fletido, colocado lateralmente em relação à bola, com o pé orientado para o alvo;
	Extensão do M.I. no contacto com a bola;
	Contacto com uma superfície ampla do pé (parte interna/externa/peito do pé);
	Finaliza com sucesso.

Componentes Táticas

Comportamentos defensivos e ofensivos	Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente;
	Utiliza adequadamente o passe, a condução e o remate;
	Desmarca-se quebrando o alinhamento;
	À perda de posse de bola faz marcação, enquadrando-se entre a bola e a baliza;
	Dificulta o passe, a condução e o remate.

Atletismo

Corridas	Velocidade	Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
	Obstáculos	Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
	Estafetas	Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
Saltos	Comprimento	Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.
	Altura	Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos
Lançamentos	Bola	Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).
	Peso	Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

Anexo 7 – Grelhas de Avaliação 2º ciclo

Basquetebol

Avaliação Final Basquetebol 2º ciclo

Nº	Nome	Passe de peito	Passe picado	Receção	Drible de progressão	Lançamento em apoio	Lançamento na passada	Comportamentos táticos	Classificação	%	Total
		60%						40%			
1									0	0	0

Andebol

Avaliação Final Andebol 2º ciclo

Nº	Nome	Passe de ombro	Passe picado	Receção	Drible	Remate em apoio	Comportamentos táticos	Classificação	Total
		50%					50%		
1								0	0

Ginástica de solo

Avaliação Final Ginástica de solo - 2º Ciclo

Nº	Nome	Rolamento à frente saltado	R.R. de pernas afastadas	Roda	Avião	R.R. engrupado	Ponte	R.F. de pernas afastadas	Vela	Pino de cabeça	R.F. engrupado	Harmonia	Memorização	Classificação	Total
		90%										5%	5%		
1														0	0

Ginástica de aparelhos

Avaliação Final Ginástica de Aparelhos 2º Ciclo

		Minitrampolim				Plinto				
Nº	Nome	Salto em extensão	Salto engrupado	Salto de carpa	1/2 Pirueta	Salto entre mãos	Salto com rolamento à frente	Classificação	%	Total
		60%				40%				
1								0	0	0

Voleibol

Avaliação Final Voleibol 2º ciclo

Nº	Nome	Posição base	Deslocamentos	Passe de frente	Manchete	Serviço por Baixo	Comportamentos táticos	Classificação	%	Total
		60%					40%			
1								0	0	0

Futebol/Futsal

Avaliação Final Futebol 2º Ciclo

Nº	Nome	Passe	Receção	Condução de bola	Drible	Desarme	Remate	Comportamentos ofensivos/defensivos	Classificação	Total
		50%						50%		
									0	0

Aptidão Física

Avaliação Aptidão Física (FitEscola)																		
Nº	Nome	Género	VaiVém	1	Abdominais	2	Extensões de braços	3	Flexibilidade	4	Destreza	5	Velocidade	6	Total	%	Classificação
1															#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!

Tabelas de referência - Testes de aptidão física FitEscola

TABELAS DE REFERÊNCIA - TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

FitEscola

	"Vaivém"	
	5.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	<16	<16
S	≥16 <33	≥16 <25
B	≥33 <50	≥25 <35
MB	≥50	≥35
	6.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	<20	<20
S	≥22 <37	≥20 <29
B	≥37 <54	≥29 <39
MB	≥54	≥39

	"Abdominais"	
	5.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	<12	<12
S	≥12 <29	≥12 <25
B	≥29 <47	≥25 <39
MB	≥47	≥39
	6.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	<15	<15
S	≥15 <34	≥15 <30
B	≥34 <54	≥30 <46
MB	≥54	≥46

	"Ext. de Braços"	
	5.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	<7	<7
S	≥7 <14	≥7 <11
B	≥14 <21	≥11 <15
MB	≥21	≥15
	6.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	<8	<7
S	≥8 <14	≥7 <11
B	≥14 <21	≥11 <15
MB	≥21	≥15

	"Flexibilidade MI"	
	5.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	Não chega ao pés	
S	Chega aos pés	
B	Passar os pés	
MB	Passa totalmente os pés	
	6.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	Não chega ao pés	
S	Chega aos pés	
B	Passar os pés	
MB	Passa totalmente os pés	

	"Velocidade"	
	5.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	>7.94 s	>8.23 s
S	≤7.94 s >7.43 s	≤8.23 s >7.83 s
B	≤7.43 s >6.92 s	≤7.83 s >7.23 s
MB	≤6.92 s	≤7.23 s
	6.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	>7.63 s	>7.97 s
S	≤7.63 s >7.14 s	≤7.97 s >7.48 s
B	≤7.14 s >6.66 s	≤7.48 s >7.00s
MB	≤6.66 s	≤7.00 s

	"Destreza 4 x 10m"	
	5.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	>12.80 s	>13.10 s
S	≤12.80 s >12.23 s	≤13.10 s >12.38 s
B	≤12.23 s >11.65 s	≤12.38 s >11.67 s
MB	≤11.65 s	≤11.67 s
	6.º ano	
	Masc.	Fem.
NS	>12.50 s	>13.00 s
S	≤12.50 s >12.94 s	≤13.00 s >12.70 s
B	≤11.94 s >11.38 s	≤12.70 s >11.70s
MB	≤11.38 s	≤11.61 s

Avaliação final

		Área A					Área B						
		Atividades Físicas e Desportivas 70%					Atitudes e Valores 30%						
	Turma:	Categoria A	Categoria B	Categoria C	Aptidão Física	Conhecimentos	Empenho e Participação	Responsabilidade	Disciplina	Ponderação Final	Classificação	1º Período	2º Período	Classificação Final	Classificação Final 3º Período
N.º	Nome	50%			10%	10%	10%	10%	10%	(0-100%)	(1-5)	(0-100%)	(0-100%)	(0-100%)	(1-5)
1										0	1				1