

O RELATO DE UMA JORNADA DE APRENDIZAGENS: VIVÊNCIAS DE UM ESTAGIÁRIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao 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 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Fazendeiro Batista

Hugo Ricardo Ferreira Cardoso

Porto, Janeiro de 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Cardoso, H. (2022) o relato de uma jornada de aprendizagens: vivências de um estagiário em educação física. Relatório de Estágio Profissional Porto: Cardoso, H. Relatório de Estágio Profissional para obtenção de grau de Mestre de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR, CONDIÇÃO FÍSICA, ENSINO À DISTÂNCIA.

DEDICATÒRIA

Aos meus Pais;

À minha namorada;

À minha Família;

E a todos os que me ajudaram, cada um à sua maneira.

AGRADECIMENTOS

A realização do presente documento envolveu muitos problemas, horas de trabalho e exaustão, momentos de insegurança, de dúvidas e consequente aprendizagem. Muitas pessoas fizeram parte deste processo, não só no momento da prática profissional como na realização do relato do mesmo. Um obrigado:

À FADEUP, faculdade onde tive o privilégio de me formar e consomar aprendizagens e experiências essenciais para o meu futuro profissional.

Aos Professores da FADEUP, que contribuíram cada um na sua especialidade para a minha identidade profissional com ensinamentos ricos e variados.

À Professora Cooperante Teresa Leandro, que sempre me ajudou da melhor forma possível durante todo o ano e me transmitiu conhecimentos e experiência que levarei para a vida.

À Professora Orientadora Paula Batista, que foi uma ajuda fundamental durante o ano e na realização do presente documento, com conselhos pertinentes até ao último momento.

Ao Núcleo de Estágio: Ao Nuno Santiago, um colega que se tornou num amigo, confidente nos momentos mais difíceis com quem aprendi muito;

Aos meus pais, que me deram condições para chegar ao ponto em que me encontro e que nunca deixaram de acreditar.

À minha namorada, por ser um apoio incondicional em todos os momentos, aconselhando sempre da melhor forma.

Às minhas irmãs, que sempre acompanharam todo o processo com preocupação e interesse.

À minha família, que sempre exigiu o melhor de mim e que me incentivou ao longo destes anos,

Ao Ricardo Sousa, colega pelo qual ganhei muita admiração pela sua capacidade de trabalho e profissionalismo e que sempre me ajudou.

Aos meus amigos “da Terra”, que sempre estiveram presentes e me incentivaram durante o meu percurso.

Aos meus amigos da faculdade, por serem pessoas extraordinárias e que me proporcionaram incontáveis momentos de felicidade.

Aos meus colegas da faculdade, com quem debati durante muitas horas sempre na procura do saber e que foram essenciais para o meu sucesso académico.

ÍNDICE

Dedicatória	III
Agradecimentos	V
Lista de figuras	XII
Lista de gráficos	XIV
Lista de anexos	XVI
Lista de tabelas	XVIII
Resumo	XX
Abstract	XXII
Lista de abreviaturas	XXIV
Introdução	2
1. Estágio profissional em educação física: Expetativa vs Realidade	5
2. Enquadramento pessoal	10
2.1. A minha vida até ao dia de hoje	12
3. Enquadramento da prática profissional	17
3.1. Escola: visão sobre o seu papel na sociedade	19
3.2. Escola cooperante	20
3.3. O núcleo de estágio e o grupo disciplinar de Educação Física	23
3.4. Infraestruturas e material disponível	24
4. A prática profissional	28
4.1. Organização e gestão do processo ensino e da aprendizagem	30
4.1.1. A primeira reunião – planeamento do ano letivo	30

4.1.2. As diferentes turmas da escola cooperante	31
4.1.2.1. Turma residente - ensino secundário - 11º ano ciências e tecnologias	31
4.1.2.2. Turma partilhada do 2º ciclo - o 6ºano	33
4.1.2.3. Turma do 1º ciclo - o 2ºano	34
4.1.3. Planeamento anual 11º ano (periódico)	35
4.1.4. Aprendizagens essenciais	36
4.1.4.1. Atividades físicas	37
4.1.4.2. Aptidão física	38
4.1.4.3. Conhecimentos	39
4.1.4.4. Conceitos psicossociais	40
4.1.5. Condição física	41
4.1.6. As unidades didáticas lecionadas	43
4.1.6.1. Dança	44
4.1.6.2. Orientação	46
4.1.6.3. Andebol	48
4.1.6.4. Atletismo	52
4.1.6.5. Badminton	55
4.1.6.6. Ensino à distância	56
 4.2. Participação na escola e relações com a comunidade educativa	 59
4.2.1. Atividades realizadas	59
4.2.2. Desporto escolar	60
4.2.3. Direção de turma	62
 5. Desenvolvimento profissional - A Condição Física em aulas de Ensino à Distância pelos professores de Educação Física	 65
5.1. Resumo	67

5.2. Abstract	67
5.3. Introdução	68
5.4. Metodologia	74
5.4.1. Participantes	74
5.4.2. Instrumentos e procedimentos de recolha e análise de dados	74
5.5. Resultados	75
5.6. Considerações finais	79
5.7. Bibliografia	81
6. Conclusão	85
7. Referências bibliográficas	90
8. Anexos	95

Lista de Figuras

Figura 1 - Pirâmide das necessidades de Maslow

Figura 2 - Organograma da EC

Figura 3 - Pavilhão

Figura 4 - Ginásio

Figura 5 - Campo de futebol/andebol

Figura 6 - Campo de basquetebol

Figura 7 - Campo voleibol

Figura 8 - Auditório

Figura 9 - Pista atletismo

Figura 10 - Caixa de areia

Figura 11 - Campo térreo

Figura 12 - Bancadas interiores

Figura 13 - Bancadas exteriores

Figura 14 - Balneários

Figura 15 - Variações de cariz comportamental dos educandos durante o isolamento (Pedrosa e Dietz, 2020)

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Resposta à 1º pergunta do questionário

Gráfico 2 - Resposta à 2º pergunta do questionário

Gráfico 3 - Resposta à 3º pergunta do questionário

Gráfico 4 - Resposta à 4º pergunta do questionário

Lista de Anexos

Anexo 1 - Questionário de caracterização do aluno

Anexo 2 - Planeamento Anual

Anexo 3 - Roulement dos espaços de aula

Anexo 4 - Dossier Condição Física e Ginástica

Anexo 5 - Dossier De Dança

Anexo 6 - Dossier de Orientação

Anexo 7 - UD Andebol

Anexo 8 - Exemplo de ficha técnica Atletismo (Corrida de Barreiras)

Anexo 9 - Dossier Atletismo

Anexo 10 - UD Badminton

Anexo 11 - Imagens do vídeo criado para o E@D

Anexo 12 - Orientações para a realização dos trabalhos de grupo

Anexo 13 - Orientações para o trabalho do circuito de condição física

Lista de Tabelas

Tabela 1 - UD abordadas nos diferentes períodos letivos e quantas aulas foram dedicadas a cada uma delas.

RESUMO

No âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, especificamente do Estágio Profissional, foi realizado o Relatório de Estágio. Este relatório tem como finalidade descrever, retratar e refletir acerca do ano de Estágio Profissional numa Escola da região do Porto. O Estágio Profissional foi realizado com três turmas dos ciclos de ensino Primário, Básico e Secundário em três escolas diferentes do Agrupamento, em que a turma residente era do 11º ano de escolaridade. O Estágio Profissional é um momento fulcral na formação de um Professor, pois marca a transição entre a formação académica, os fundamentos teóricos e a carreira profissional num contexto prático. É nesta primeira experiência que o futuro Professor impacta com a realidade, lidando com alunos reais, oriundos dos mais diversos contextos, encontrando uma diversidade de dificuldades e peripécias durante a jornada que são fundamentais para uma evolução e aprendizagem significativa na execução do papel de Professor. Este é um momento que o futuro Professor aguarda com grande expectativa, não só pelo facto de ser a primeira experiência no papel de Professor de Educação Física, mas também porque terá oportunidade para exercer a atividade com que sonha desde pequeno. O Estágio Profissional foi supervisionado pela Professora Orientadora, pertencente aos quadros da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, a par da Professora Cooperante que leciona na Escola Cooperante. O Relatório de Estágio pretende retratar minuciosamente tudo aquilo que aconteceu durante o ano de estágio, desde os primeiros passos que foram dados no início de setembro até à última atividade realizada em julho, passando pelo acompanhamento do Desporto Escolar, pela presença nos concelhos de Turma da turma residente e partilhada e pela participação e organização do evento aberto à comunidade escolar. É também parte integrante deste Relatório de Estágio o estudo de investigação cuja temática versa o modo como foi operacionalizada a condição física nas aulas de ensino à distância por parte dos professores de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR, CONDIÇÃO FÍSICA, ENSINO À DISTÂNCIA.

ABSTRACT

This School Placement Report is part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education and its School Placement proposed by the Faculty of Sport, University of Porto. This report aims to describe, portray and reflect on what was the year of Professional Training in the cluster of Schools in Espinho. The School Placement was carried out with three classes of Primary, Elementary and Secondary education cycles in three different schools of the cluster, in which the resident class belonged to the 11th grade. The School Placement is a key moment in teacher training, as it marks the transition between academic training and its theoretical foundations and the professional career in a practical context. It is in this first experience that the future teacher impact face to face with reality, as he or she has in their hands real students who come from the most diverse contexts, encountering a diverse range of difficulties and mishaps during the journey that are fundamental for the evolution and significant learning in the execution of the teaching role. This is a moment that the future teacher looks forward to, not only because it is his first experience in the role of Physical Education Teacher, but also because he will finally have the opportunity to practice the activity he has dreamed of since he was a child. The professional internship was supervised by the supervising teacher, who belongs to the staff of the Faculty of Sport of the University of Porto, along with the cooperating teacher who teaches at the Cooperating School. The School Placement aims to portray in detail everything that happened during the internship year, from the first steps that were taken in early September to the last activity held in July, through the monitoring of School Sports, the presence in the Class Councils of the resident and shared class and the participation and organization of the event open to the school community. It is also an integral part of this School placement the research study the research study whose theme deals with the way in which the physical fitness was operationalized in distance learning classes by PE teachers.

KEY WORDS: PHYSICAL EDUCATION, SCHOOL PLACEMENT, TEACHER, PHYSICAL FITNESS, DISTANCE LEARNING.

Lista de Abreviaturas

CF – Condição Física

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

ED – Ensino à Distância

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MAC – Modelo de Aprendizagem Cooperativa

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PC – Professora Cooperante

PEA – Processo de Ensino e Aprendizagem

PES – Prática de Ensino Supervisionado

PO – Professora Orientadora

REP – Relatório de Estágio Profissional

UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio Profissional (REP) foi redigido no âmbito da Prática de Ensino Supervisionado (PES) previsto na Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP), presente no 2º ciclo em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Este relatório tem como objetivo descrever e apresentar o caminho que foi percorrido por um estudante-estagiário (EE) na Escola Cooperante (EC) e os meios que foram utilizados para percorrer esse mesmo caminho. Para além disso, serão mencionados e apresentados todos os detalhes que permitem imaginar e visualizar essa jornada tal como ela aconteceu, passando pela explanação e justificação das escolhas que ditaram o rumo que a aventura tomou, aos obstáculos que foram surgindo e que de certa forma nos fizeram escolher trajetos distintos para atingir um mesmo fim.

A PES tem como grande objetivo fazer com que o EE se insira na profissão, fazendo a transição entre os saberes teóricos absorvidos na instituição académica e a prática do ensino da EF em contexto real, numa escola real e com alunos reais. Foi para mim a primeira verdadeira oportunidade de por à prova os meus conhecimentos relativamente às diversas áreas de ensino da EF, tendo do outro lado, alunos de diversas faixas etárias, com as mais diversas características e particularidades, que não podiam em nenhuma instância ser abalados ou prejudicados pela minha curta experiência de ensino da EF, sendo estes últimos os atores principais de todo este enredo. É também o momento ideal para que o EE contrua a sua identidade profissional, que se vai criando e manifestando pela personalidade que o mesmo apresenta e pela grande diversidade de fatores externos que o rodeiam.

A necessidade de estar sempre à altura das minhas expetativas e também da dos outros, levou-me a querer ser melhor dia apos dia, servindo-me fortemente dos momentos de práticas reflexivas que foram surgindo das diferentes aulas e atividades realizadas, extremamente importantes para a deteção de erros cometidos durante a pratica e posterior possibilidade de correção; também a ganhar

hábitos de consulta da vasta literatura que existe nos dias de hoje relativamente a problemas ou duvida que pudessem ir surgindo; e fundamentalmente, a recorrer aos conhecimentos e experiência da Professora Cooperante (PC) que participou e acompanhou sempre de muito perto todo o percurso realizado, aconselhando e ensinando as melhores estratégias para cada situação e permitindo-me assim de me tornar um melhor professor.

O presente REP está dividido em cinco partes principais, sendo a primeira parte dedicada às expectativas que depositava no EP contrastando com aquilo que realmente aconteceu; a segunda parte possuirá uma estreita relação com o meu enquadramento pessoal no estágio, as expectativas que depositei no mesmo que acabam por ser fortemente relacionadas com as conceções que tenho sobre o EP; a terceira parte que irá constituir o REP tem a ver com aquele que foi o enquadramento profissional, as conceções que tenho sobre o ensino, a escola e a EF e sua legitimação nas escolas; na quarta grande parte tratarei o tema da contextualização da prática, dando a conhecer as condições onde o EP aconteceu, as decisões que foram tomadas ao nível do planeamento das atividades, Unidades Didáticas (UD) e também algumas questões relacionadas com o Processo de Ensino e Aprendizagem (PEA). A última parte deste REP tratará da forma como a Condição Física (CF) foi operacionalizada durante as aulas de Ensino à Distância (ED) pelos professores de EF, através de um estudo de investigação que será realizado durante o ano letivo.

1. ESTÁGIO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: EXPETATIVA VS REALIDADE

Lembro-me, quando era mais jovem, de olhar para os professores de EF com alguma inveja, uma vez que estavam a ganhar a vida deles a ensinar o que a mim mais me fascinava: O Desporto. Na minha ótica, a partir da posição de aluno, eles não tinham trabalho nenhum e tudo parecia um mar de rosas. Com o avançar do tempo e porque o ensino da EF sempre foi algo que me “atçou” comecei a perceber melhor todo o trabalho que era até então invisível para mim.

A expectativa criada em torno do EP começou no momento em que tomei a decisão de optar pelo mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Conhecia já várias pessoas que tinham estado no Mestrado e que já haviam experienciado e relatado algumas das experiências vividas e por isso comecei a imaginar-me a mim também nesse papel e em como me sairia. Importante lembrar que quando esta decisão foi tomada ainda não havia a existência do recente vírus COVID-19 e por isso aquilo que eu esperava e imaginava naquele momento veio a revelar-se bem diferente do que realmente apareceu.

A situação pandémica atual teve um efeito devastador naquilo que é a verdadeira essência da EF uma vez que as medidas e restrições para a retenção da transmissão do vírus que tiveram de ser impostas a nível nacional vieram interferir diretamente sobre as matérias de ensino e forma como as aulas foram dadas. Encontramo-nos impossibilitados de abordar a maioria conteúdos habituais, tendo que repensar os meios utilizados para atingir os fins pretendidos pela EF. Vimos ao longo do ano as aulas presenciais que eram a norma até então a passar para o ED e a matéria de ensino a ficar inevitavelmente agarrada à melhoria da condição física e não às habituais modalidades desportivas. Acaba por ser um pouco frustrante perceber que o ano de PES, em pouco se assemelhará a um ano letivo “normal” fazendo com que o mesmo não seja tão rentável. Ainda assim, reconheço que muitos aspetos ligados assimilados relativamente à prática pedagógica possam ser aproveitados no futuro, tendo sido, em todo o caso, uma experiência enriquecedora.

Como se entende pelo que foi relatado, começa logo aqui a discrepância entre aquilo que tinha como expectativa à priori e o que acabei por experienciar. Para além desta questão que é fundamental, também outros fatores se

verificaram que vieram provar aquilo que Queirós (2014) identifica como “choque com a realidade”. A quantidade de tarefas que o professor tem de cumprir desde o PA que acabou por não fazer sentido, UD, planos de aula, avaliações/observações, direção de turma, gestão do desporto escolar, presença e intervenção em conselhos de turma, organização de eventos na escola, reflexões constantes sobre a prática como via de evolução profissional (acredito muito que esta se mantenha mesmo apos o término de EP tal é a sua utilidade), gestão rigorosa dos tempos da aula e dos alunos que a compõe, comportamentos; podia enumerar muitas outras obrigações do professor de EF que não me passavam pela cabeça, que passam a ser a minha realidade e que fizeram com que eu me assustasse um pouco no inicio do ano letivo.

Também relativamente à forma como eu me via no papel de Professor eu posso relatar um sentimento de surpresa. Queirós (2014) afirma que, “os primeiros tempos de inserção na profissão são propícios para... o surgimento de momentos de tensão e desconforto, a solidão”. Não imaginaria que pudesse ficar tao ansioso no início do ano letivo, nomeadamente aquando das primeiras aulas do 1º Período. Sempre mantive uma boa relação com jovens e em todas as experiências que tive anteriormente havia sido mais relaxado e confiante, talvez por nunca ter sentido de forma tao direta tamanha responsabilidade nunca tendo assumido um papel idêntico e com tamanha influência na vida e no futuro de outras pessoas.

2. ENQUADRAMENTO PESSOAL

2.1. A minha vida até ao dia de hoje

O meu nome é Hugo Ricardo Ferreira Cardoso, tenho 27 anos e resido na freguesia de Pigeiros, pertencente ao concelho de Santa Maria da Feira. Tenho raízes em França pois nasci num hospital pertencente à cidade de Compiègne, no dia 30 de novembro de 1993.

Uma vez que os meus pais estavam emigrados em França, acabei por permanecer lá até aos meus 5 anos. Por essa altura, foi tomada a decisão de voltarmos ao nosso país de origem, sendo que passei por um ano de adaptação na altura do pré-escolar, tendo no ano a seguir iniciado o meu percurso normal na Escola Primária. Todo o processo educativo decorreu sem grandes problemas tendo chegado ao ensino Básico sem grandes dificuldades.

Esta nova etapa da minha vida até ao 9º ano de escolaridade, ficaria sobretudo marcada pelas vastas lesões às quais fui sujeito, com quatro diferentes fraturas num espaço de apenas cinco anos. A título de curiosidade, todas estas lesões foram causadas pela prática desportiva, nomeadamente a modalidade de Futebol que desde cedo me fascinou particularmente. A nível escolar sempre fui um aluno dentro ou ligeiramente acima da média, admitindo que era um bocadinho preguiçoso e que podia sem sombra de dúvidas ter conseguido resultados melhores.

Paralelamente ao desporto praticado na escola, frequentava aulas de Natação nas piscinas municipais de Santa Maria da Feira e praticava igualmente futebol num clube federado, tendo iniciado o meu percurso como Guarda-Redes no clube da minha aldeia.

Com cerca de 10/11 anos o CD Feirense interessou-se em mim e acabei por me mudar para um clube que tinha condições totalmente diferentes e que também me dizia muito. Permaneci neste mesmo clube durante 3 anos, tendo depois optado por mudar radicalmente o rumo que as coisas estavam a tomar, ao mudar para “jogador de campo” e mudando consequentemente de clube.

Continuei a jogar futebol neste novo contexto, tendo, entretanto, optado por deixar a natação, uma vez que o tempo passado e requerido para a prática do futebol aumentava de ano para ano, na mesma medida em que aumentava também a ambição que tinha em conseguir atingir um sonho que tinha desde criança, o de me tornar jogador profissional de Futebol. Até completar toda a minha formação e até chegar ao escalão sénior, competi sob as cores de CD Arrifanense, igualmente pertencente ao conselho de Santa Maria da Feira.

Enquanto a história ao nível desportivo se ia escrevendo, ingressei no Ensino Secundário na Escola Secundaria João da Silva Correia, que pertencia à cidade de São João da Madeira, concelho vizinho ao da minha residência. Optei nessa altura pelo curso de Ciências e Tecnologias, muito influenciado pela minha família, onde as minhas duas e únicas irmãs, mais velhas, já haviam tomado essa mesma opção. A tendência que tinha em ser um aluno mediano acabou por se manter, tendo acabado este ciclo de ensino com uma média de 14.6, média com a qual eu iria concorrer para a Universidade. Confesso que tal como a maioria dos jovens atualmente, cheguei ao final do 12º ano sem saber propriamente aquilo em que me queria especializar.

A pressão externa para optar por cursos “com saída” ou “economicamente rentáveis” acabou por me fazer pensar em cursos bastante diferentes entre si, mas sinto que tomei uma decisão da qual nunca me arrependerei: O curso de Ciências do Desporto. Tomei essa decisão pois senti que tinha que estar ligado ao que me faz mais feliz, e fazer disso a minha ocupação profissional, fosse como fosse. Concorri então para as diferentes Universidades a nível nacional, tendo optado por seleccionar, como 1ª opção, a Faculdade de Desporto em Coimbra, uma vez que as minhas irmãs estudavam ambas na cidade.

No ano de 2012 iniciei então o meu curso de Desporto e vi-me forçado a deixar um pouco de lado uma parte muito importante da minha vida, o Futebol.

A impossibilidade de permanecer no escalão Sénior do meu clube de formação aliado ao facto de ter bastante menos tempo semanal para essa atividade levaram-me a estar ligado a um clube de futebol regional, que disputa o campeonato INATEL. Esta nova experiência permitia-me competir ao fim de

semana sem ter que frequentar os treinos semanais dando-me a possibilidade de manter a prática de um desporto que eu tanto amo, num contexto competitivo. No entanto, a redução drástica de atividade física semanal, acrescentado à fraca qualidade da alimentação que acarreta uma nova vida sozinho, fizeram-me aumentar um pouco o meu peso corporal e piorar consequentemente a minha aptidão física geral. Esta mudança drástica na minha vida é, a o meu ver, o principal motivo para aquele que foi um dos piores momentos de toda a minha existência. Numa certa tarde de Sábado, fui jogar pela equipa anteriormente referida e logo no início do encontro sofri uma lesão bem conhecida e temida por todos os praticantes de desporto: Rotura quase total do ligamento cruzado anterior (LCA), no meu joelho direito (membro dominante). Ainda não tinha percebido neste momento, mas acabava de se iniciar o fim do meu sonho de criança. Tive de congelar a matrícula nesse ano, pois via-me forçado a ir tratar da situação em França e para além disso seria impossível aliar o curso de Desporto com a recuperação desta lesão.

Seguia então um ano atípico, em que o objetivo passava por tratar e recuperar esta lesão, sendo que aproveitei esta ocasião para realizar uma outra intervenção cirúrgica que estava pendente na minha vida. Este ano de pausa, adicionado ao ano transato que não tinha sido muito rentável para mim, acabaram por provocar em mim uma enorme desabituação às rotinas de estudo, a frequentar as aulas teóricas, basicamente, a tudo o que envolve estar a frequentar um curso de Ensino Superior.

Decidi então mudar o rumo da minha vida, de forma a recomeçar tudo do 0. De forma a estar mais perto do meu local de residência, e poder ir e vir a casa todos os dias, pedi transferência para a FADEUP. Sabia que era uma instituição prestigiada a nível nacional, uma das melhores, senão a melhor na área do Desporto. Não foi fácil retomar, mas com a vontade que tinha em avançar na minha vida e chegar o mais rápido possível ao mundo do trabalho consegui terminar a licenciatura e preparar-me para o Mestrado. E foi aqui que tudo isto nasceu.

Estamos em setembro de 2019, e vejo-me perante diversas opções de Cursos de Mestrado. Confesso que fui tentado a optar pela via do Alto Rendimento, nomeadamente na área do Futebol que tal como referido é a minha maior paixão. Era algo que me interessava e via nesta opção um futuro bastante risonho. Mas havia o “bichinho” de ser professor de EF, que desde sempre esteve comigo, mas que não se forçava muito em se manifestar; andava só ali, a pairar na minha mente, sem que nunca eu o agarrasse e pensasse verdadeiramente nele. Acontece que nesse momento, algo despertou em mim e senti que esse seria o caminho que me faria mais feliz.

Imaginei o meu futuro a educar os jovens da nossa sociedade, recorrendo à prática desportiva que tanto me diz, seja qual for a modalidade, transmitindo-lhes os valores fundamentais para um comportamento social exemplar e bons hábitos de vida para uma jornada mais confortável e relaxada. Nunca vou ter a certeza de ter tomado a melhor opção, mas vou sempre estar de consciência tranquila relativamente ao facto de ter optado pelo que me faria mais feliz.

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. Escola: Visão sobre o seu papel na sociedade

A escola é sem sombra de dúvidas um espaço fulcral para a vida de todas as pessoas. É uma instituição pública, ou em alguns casos, privada, que aglomera um vasto leque de indivíduos, com o objetivo de lhes atribuir conhecimentos e valores fundamentais para uma vida em harmonia na sociedade.

É na escola que nos desenvolvemos socialmente, começando desde os primeiros anos de ensino a interagir com as outras crianças, a contruir laços de amizade, a perceber quais são os limites da nossa liberdade e da dos outros. Desenvolvemos, sem mesmo nos apercebermos, a nossa identidade em função das experiências que vivemos e do contexto que nos envolve, sendo que todos os agentes e atores presentes na instituição escolar tem uma influência direta na futura personalidade dos diferentes indivíduos.

A escola pretende então educar os seus alunos segundo os moldes que são adequados e apontados para uma sociedade ideal. Procura despertar nos jovens as suas aptidões e fazer com que estes descubram aquilo que os apaixona. A matéria de ensino são as diferentes disciplinas, das mais diversas áreas, que são selecionadas para o currículo, sendo que há uma preocupação constante em pôr em causa as que são atuais e indicadas para cada ciclo de ensino.

Um dos objetivos da escola passa por desenvolver integralmente os indivíduos que a frequentam, dando-lhes ferramentas para que vão construindo e desenvolvendo os seus conhecimentos em paralelo com os professores que se dispõem a facilitar o processo.

A escola pretende igualmente apoiar indivíduos que sejam oriundos de meios complicados e famílias pobres, oferecendo projetos e atividades que não fazem parte do tempo de aulas, de forma que o aluno passe mais tempo na instituição escolar e menos tempo nas ruas. Estes projetos visam o desenvolvimento de capacidades e/ou competências que são fundamentais para os jovens, sendo também um momento importante para a descoberta de novas experiências a que não estão acostumados.

Seguindo a logica deste último pensamento, pretende-se fazer da escola um lugar seguro para as crianças e jovens, algo que surge como fundamental e básico no que toca às necessidades de um ser humano tal como podemos observar na Figura 1, e que nem sempre é garantido, ao contrário do que possamos imaginar.



Figura 1. Pirâmide das necessidades de Maslow.

3.2. Escola Cooperante

A Escola Cooperante é um local do qual o estagiário não se ira esquecer ao longo da sua vida. É a primeira escola onde o aluno tem oportunidade de sentir de perto a profissão, tendo sob a sua alçada uma turma residente da qual o professor é quase inteiramente responsável, não podendo ser esquecido o papel preponderante que possui a professora cooperante ao longo do processo.

É nesta instituição que o EE experiencia todas as tarefas que são normalmente incumbidas a um professor dentro da Escola. Estas responsabilidades são variadas, desde a obrigação de planear e gerir todo o PEA, à presença em conselhos de Turma das turmas que leciona, gestão e participação no Desporto Escolar, participação em outros projetos e/ou atividades extracurriculares dentro da escola, participação em conselhos gerais

entre outras potenciais atividades. Todas estas funções do Professor trazem dificuldades diferentes e por isso o EE deve passar por todas elas a fim de estar mais bem preparado para iniciar o seu percurso enquanto Professor.

Havia várias escolas que estavam na lista de potenciais para a realização da PES, sendo que a minha opção acabou por recair sobre a escola Manuel Gomes de Almeida, em Espinho. A decisão foi tomada com base em relatos de colegas estagiários que por lá passaram e também de pessoas da minha família, que me falaram positivamente acerca das boas condições de ensino que a instituição em questão possuía e também sobre a Professora Cooperante que muito teria para nos ensinar; por sorte, esta também seria, de acordo com a lista em questão, a escola que ficava mais perto geograficamente para mim, uma vez que resido no concelho de Santa Maria da Feira.

Recordo-me do primeiro dia em que fui à escola, para a primeira reunião anual e de ficar logo admirado com a arquitetura que a escola possuía. Geralmente, as escolhas assemelham-se bastante umas às outras não só pela sua disposição, mas igualmente pelo estilo propriamente dito e foi logo uma evidência para mim esta discrepância. A título de curiosidade, penso que tal fenómeno se deve ao facto de ser uma escola bastante antiga e por isso a sua anatomia foi sendo preservada e renovada sem nunca existirem grandes mudanças estruturais.

A EC foi criada a partir de um processo de reorganização da rede escolar ocorrido no decorrer do ano letivo de 2011/2012, resultando da fusão da EC com os restantes agrupamentos da cidade. A EC foi, neste contexto, constituída formalmente a 28 de junho de 2012.

Os espaços físicos do atual Agrupamento, designadamente a escola sede e as unidades educativas associadas apresentam estruturas que possuem excelentes espaços físicos e equipamentos, bem como, uma oferta curricular e formativa diversificada e uma pedagogia inclusiva que procure efetivamente preparar/qualificar os alunos, enquanto cidadãos conscientes e interventivos, para os desafios da sociedade. Com uma cultura escolar bem própria, esta é uma instituição rigorosa no que toca ao controlo do cumprimento de regras, algo

que foi fundamental para o bom funcionamento do ano letivo num ano de pandemia como este.

Como podemos observar na Figura 2, a EC constitui uma unidade organizacional, dotada de órgãos próprios de administração e gestão, integrando estabelecimentos públicos de educação pré-escolar, dos três ciclos do ensino básico e do ensino secundário, a partir de um projeto pedagógico comum, com vista à realização das seguintes finalidades:

- a) Garantir e reforçar a coerência do projeto educativo e a qualidade pedagógica das escolas e estabelecimentos de educação pré-escolar que o integram, numa lógica de articulação vertical dos diferentes níveis e ciclos de escolaridade;
- b) Proporcionar um percurso sequencial e articulado dos alunos abrangidos numa dada área geográfica e favorecer a transição adequada entre níveis e ciclos de ensino;
- c) Superar situações de isolamento de escolas e prevenir a exclusão social e escolar;
- d) Racionalizar a gestão dos recursos humanos e materiais das escolas que o integram.

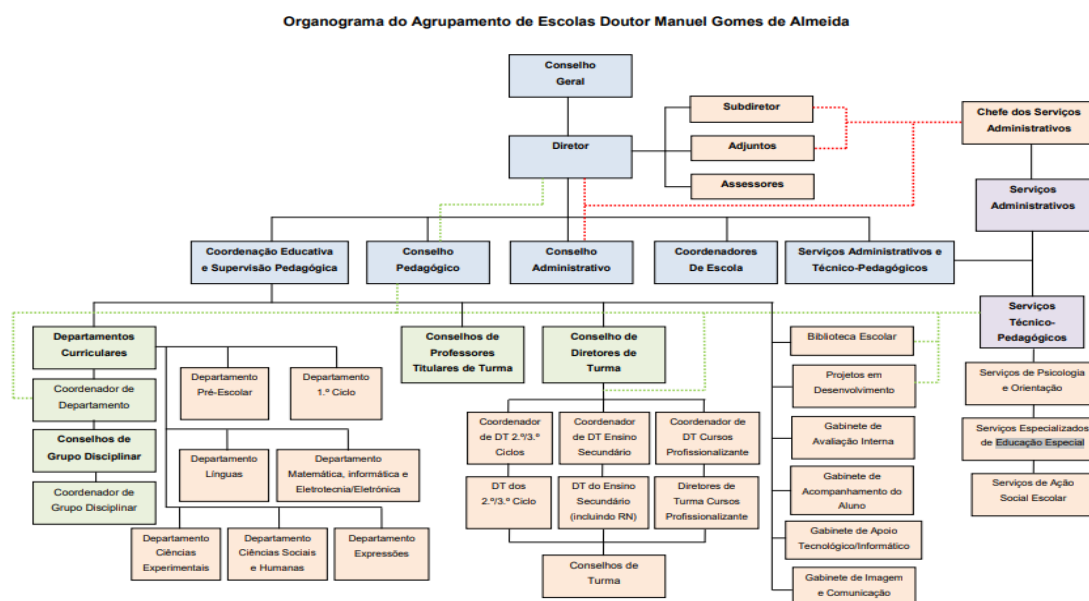


Figura 2. Organograma da EC.

3.3. O Núcleo de Estágio e o Grupo Disciplinar de EF

O núcleo de estágio do qual fiz parte durante a PES no AEMGA foi composto por três estudantes, todos do sexo masculino. Conhecia bem um dos elementos em questão, uma vez que este fazia parte da minha turma no 1º ano de Mestrado e menos bem o último elemento que constituía este grupo de trabalho, uma vez que pertencia a outra turma de Mestrado no ano anterior.

A minha relação com o núcleo foi boa ao longo de todo o ano, sendo notória a maior cumplicidade que criei com o elemento que pertencia à minha turma. Esta maior cumplicidade levou a que houvesse uma maior comunicação com o mesmo ao longo do ano, quer ao nível das tarefas conjuntas a realizar, mas também ao nível de problemas que iam surgindo durante o estágio. Foi um confidente para mim e ajudou-me ao longo de todo o ano com conselhos pertinentes e palavras sábias.

O núcleo de estágio é um grupo que se leva para a vida toda, pelas experiências e aventuras vividas em conjunto. Tivemos muitos momentos de aflição e stress que ultrapassamos em conjunto, sendo que em nenhum momento do ano se verificou qualquer tipo de desentendimento ou problema que levasse a uma fragmentação desta união e espírito de cooperação.

Obviamente que todo o relacionamento tem os seus altos e baixos, tendo existido certas situações um pouco mais desconfortáveis, muito pelo diferente ritmo de trabalho de cada um, que por vezes levou a uma ou outra situação menos agradável, mas sempre dentro do respeito e daquilo que se considera normal neste contexto.

O grupo disciplinar de EF deve igualmente ser mencionado pelo facto de ser o primeiro grupo de colegas com quem temos oportunidade de trabalhar. Posso afirmar que o conjunto de professores que acompanharam este ano de PES foram em todos os momentos excepcionais com qualquer um dos estagiários. Receberam-nos de braços abertos, criando logo uma relação de abertura e entreajuda connosco. Em todos os momentos mostraram disponibilidade e boa vontade em prestar-se úteis, procurando auxiliar-nos da melhor forma possível. Naturalmente que há professores com quem nos identificamos mais e acabamos por estabelecer uma relação mais forte. No meu caso, posso afirmar que ganhei uma certa cumplicidade com o professor que acompanhei durante o Desporto Escolar, uma vez que este último mantém igualmente uma certa proximidade com a Professora Teresa Leandro, nossa professora cooperante.

3.4. Infraestruturas e material disponível

A Escola Manuel Gomes de Almeida apresenta diferentes infraestruturas para a prática de EF e desenvolvimento do PEA com qualidade, apresentando um pavilhão gimnodesportivo, com quatro cestos de basquetebol, duas

balizas, uma rede de voleibol e uma rede de badminton (Figura 3); um ginásio (Figura 4), com espaldares, colchões, paralelas e plinto; três campos exteriores de futebol/andebol (duas balizas), basquetebol (dois cestos) e voleibol (uma rede) (Figura 5, 6 e 7); Auditório, com sistema de som e projetor (Figura 8); uma pista, caixa de areia e espaço térreo para atletismo (Figura 9, 10 e 11); bancadas interiores e exteriores (Figura 12 e 13); e seis balneários (Figura 14).

Relativamente ao material disponível para a prática, posso afirmar que em nenhum momento do ano senti dificuldades em dar aulas por falta do mesmo. Acho que a EC tinha material mais do que suficiente para um PEA de qualidade, havendo inclusivamente um professor de EF responsável pelo controlo da quantidade e qualidade do mesmo. Aconteceu por diversas vezes coexistirem duas aulas em simultâneo e em espaços diferentes abordando a mesma modalidade sendo que mesmo nestas situações foi sempre possível dividir o material existente de forma equitativa com planeamento e organização prévia.



Figura 3. Pavilhão



Figura 4. Ginásio



Figura 5. Campo de futebol/andebol



Figura 6. Campo de basquetebol

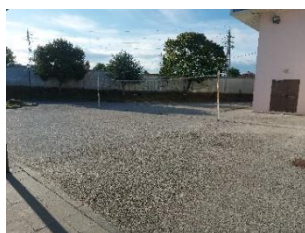


Figura 7. Campo de voleibol

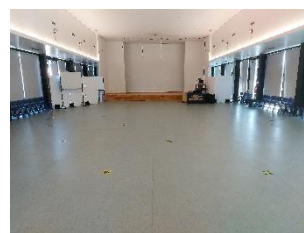


Figura 8. Auditório



Figura 9. Pista de atletismo



Figura 10. Caixa de areia



Figura 11. Campo térreo



Figura 12.
Bancadas interiores



Figura 13.
Bancadas exteriores



Figura 14.
Balneários

4. A PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. Organização e gestão do processo ensino e da aprendizagem

4.1.1. A primeira Reunião - Planeamento do Ano Letivo

Recordo-me perfeitamente da primeira reunião que tivemos na escola, no dia 3 de setembro de 2020 onde o núcleo de estágio esteve reunido na escola com a PC para discutir algumas questões relativas ao funcionamento do ano letivo. Guiados pelo documento das normas orientadoras do estágio, falamos de algumas questões relativas à organização do processo de ensino-aprendizagem.

Os assuntos onde particularmente incidiu a nossa atenção, foi relativamente a que atividades se poderiam realizar nas aulas de EF respeitando sempre as adaptações que se impunham no momento, quais as turmas que iríamos ter e suas características e perceber que tarefas deveríamos realizar nessa fase de planeamento para que se encontrassem soluções viáveis e que funcionassem bem no terreno.

Algumas das questões que foram faladas diziam respeito à natureza das atividades que seriam propostas aos alunos nas aulas de EF e quais as restrições em vigor para que estas pudessem acontecer em segurança.

A PC falou-nos de todos os documentos que seriam elaborados daqui para a frente, tais como o Planeamento Anual, que acabou por não ser elaborado dada a velocidade com que as medidas de prevenção contra o vírus iam mudando, UD, Planos de aula e Reflexões de aula.

Para que fosse possível começarmos o planeamento anual, foi-nos sugerida a aquisição do livro “Em movimento” – Guia do Professor, para que fosse feita uma interpretação crítica do quadro das modalidades que estão previstas para os anos de escolaridade que nos diziam respeito, no caso, 6º ano e 11º ano. Com isto, estaríamos mais habilitados a perceber o que estaria previsto para o

ano letivo subsequente e entender o que seria possível abordar na sua forma original, também o que seria possível abordar, mas de forma adaptada e sobretudo aquilo que não seria possível ser modificado de forma alguma para que pudesse ser abordado também.

Em suma, foi realizada uma análise global do programa, articulando com o perfil do aluno à saída do secundário e refletiu-se sobre algumas adaptações a certos conteúdos de ensino para determinadas modalidades assim como exemplos de adaptações às formas de jogo.

4.1.2. As diferentes Turmas da Escola Cooperante

4.1.2.1. Turma Residente – Ensino Secundário – 11º ano Ciências e Tecnologias

Coube à PC definir com que turmas os diferentes elementos do NE iriam ficar. Esta escolha foi feita com base num texto que a professora nos solicitou, onde deveríamos falar um pouco sobre a nossa pessoa, atividades profissionais que estávamos a realizar nesse momento, percurso desportivo, local de residência entre outros aspetos preponderantes para a atribuição da turma. No meu caso, foi-me atribuída a turma do 11ºano de Ciências e Tecnologias, cujo horário semanal para aula de EF era à Terça-Feira e Sexta-Feira das 8h30 às 10h.

Ao nível do aproveitamento, a turma apresentava um nível bastante heterogéneo, com alunos situados em patamares bem diferenciados no que toca à sua CF, mas também no que diz respeito à aptidão desportiva. A nível comportamental, posso descrever esta turma como maioritariamente distraída, mas geralmente motivada para a prática e sem casos particulares de mau comportamento.

A fim de poder oferecer um ensino de qualidade aos alunos, é fundamental que o professor de EF comece o ano com o máximo de informações possíveis

sobre os alunos e que possa trabalhar em torno disso, levando sempre em conta as informações fornecidas por parte dos estudantes. Foi construído um questionário (Anexo 1) pelo NE para que os alunos preenchessem no 1º dia de aulas.

Este questionário pretende frisar alguns factos relevantes relativamente à turma do 11º no que diz respeito aos seus hábitos de vida, agregado familiar, situação socioeconómica, modalidades favoritas, entre outros fatores importantes. Eis algumas informações pertinentes acerca dos estudantes do 11º3 deduzidas através da análise dos dados fornecidos pelos alunos:

Dos vinte e quatro alunos que constituem esta turma, onze deles são do sexo masculino e treze do sexo feminino. Dois alunos não tomavam o pequeno-almoço, optando apenas pelo lanche da manhã.

Ao nível de doenças crónicas, apenas uma aluna sofria de Asma, sendo que mais nenhum aluno manifestou sofrer de qualquer tipo de doença que necessitasse de uma atenção particular.

Existiam na turma cinco alunos com dificuldades visuais e uma aluna com dificuldades auditivas. Relativamente às lesões do passado, 45,8% dos alunos da turma já haviam sofrido lesões com alguma gravidade, sendo que a maior parte das lesões eram ligadas às articulações do joelho, pulso e pé.

Relativamente aos hábitos alimentares, 71% dos alunos da turma afirmavam comer fruta/legumes diariamente, sendo que os restantes afirmavam fazê-lo entre 2 e 3 vezes por semana. Um terço da turma afirmava beber menos de 1 litro de água por dia, sendo que a maioria dos restantes afirmaram beber entre 1 e 2 litros por dia.

No que se refere às preferências pelos Jogos Desportivos Coletivos, o Futebol e Voleibol surgiram como sendo as modalidades preferidas para os alunos a serem abordadas no decorrer do ano letivo; 70,8% dos alunos preferiram o Atletismo à Ginástica.

Relativamente à aptidão física dos alunos, dois terços da turma consideraram a sua condição física boa, sendo que os restantes estudantes consideraram o seu estado de condição física satisfatório.

Com todas estas informações, o professor deve planejar as suas aulas com especial atenção aos múltiplos fatores que possam interferir com um processo de ensino e aprendizagem de qualidade e eficaz, minimizando sempre que possível o efeito dos mesmos e ficando igualmente alerta com todas as questões ligadas à saúde e bem-estar dos seus alunos, promovendo sempre que possível a equidade de oportunidades de aprendizagem.

4.1.2.2. Turma partilhada do 2º ciclo - O 6ºano de escolaridade

A fim de termos oportunidade de trabalhar com uma turma do 2ºciclo de ensino, foi atribuída ao NE, a turma do 6º1 que era uma turma da PC e que aliás, iniciou o ano letivo como professora dessa turma. Esta turma já havia pertencido à PC no ano transato e isso foi importante no que diz respeito ao conhecimento dos alunos tanto ao nível do aproveitamento escolar como também comportamental e ainda ao nível de todas as questões ligadas à saúde dos alunos.

A turma era constituída por 25 alunos, sendo que 14 deles eram alunos do sexo feminino e os 11 restantes eram do sexo masculino. Ao nível de aproveitamento e nível da turma, posso afirmar que era uma turma homogénea, com um nível bom, havendo uma pequena minoria de alunos que estavam claramente num patamar inferior.

No que diz respeito ao comportamento dos alunos, o cenário já não era tão animador; A turma era na sua maioria muito distraída e barulhenta, levando por vezes os diferentes elementos do NE à exaustão, havendo um aluno que, já sendo repetente, se destacava de forma negativa nas aulas neste capítulo.

Importante realçar o perigo que representa o excesso de confiança que por vezes é dado aos miúdos, sobretudo nestas idades em que nem sempre os

mesmos sabem diferenciar e medir os seus atos e formas de estar na aula. Senti que com o tempo, o comportamento dos mesmos foi piorando e encontro explicação para esse facto na ideia transmitida anteriormente.

4.1.2.3. Turma do 1º ciclo – O 2ºano de escolaridade

Tivemos igualmente oportunidade neste EP de dar apoio a outra Escola Cooperante, com aulas de Atividade Física Desportiva. Tínhamos entre as nossas mãos duas turmas do 4º ano e uma turma do 2ºano, sendo que acabei por ficar, de forma algo aleatória, com a turma do 2º ano.

A turma era constituída por 24 alunos, sendo que 16 deles eram do sexo masculino e 8 do sexo feminino. A turma era bastante motivada para a prática e bastante competitiva entre si, sendo igualmente uma turma bastante barulhenta e difícil de gerir em certos momentos.

Foi uma experiência bastante enriquecedora no que toca ao saber lidar com turmas com estas características, acrescentando ao contexto o cenário envolvente à aula, que era repleto de miúdos no recreio a correr em todas as direções e a dificultar significativamente a comunicação com os alunos durante a aula.

“O espaço disponível para fazermos aula, era um canto da zona do recreio. Foi possível montar dois campos para que as 4 equipas conseguissem estar todas em atividade. O maior problema que surgiu com esta aula, foi o de estar em pleno momento do recreio, com meninos do 2º ano. O barulho de fundo é muito perturbador e a turma, pela idade dos alunos que a constituem, não é nada fácil de lidar.”
(reflexão semanal 13 - 03/05-07/05)

Foi importante e interessante encontrar estratégias para combater esta adversidade, mas foi algo que consegui com a ajuda da PC.

4.1.3. Planeamento Anual 11º ano (Periódico)

O Planeamento das modalidades a serem abordadas ao longo do ano letivo, que geralmente é de natureza anual, viu-se modificado, uma vez que num ano tão atípico como este, não seria possível uma projeção de atividades a longo prazo, dada a velocidade com que surgiam adaptações e/ou mudanças ao nível da operacionalização das aulas e do regime de ensino.

Como tal, optou-se por realizar um Planeamento Periódico (Anexo 2), baseando as nossas escolhas nas aprendizagens essenciais previstas e o programa Nacional de EF para o ano de escolaridade em causa.

Os alunos também tiveram o seu toque nestas escolhas, uma vez que no questionário de caracterização do aluno, (Anexo 1), foram dadas oportunidades aos alunos de escolher entre as modalidades disponíveis aquelas que mais gostavam e prefeririam abordar nas aulas para a área das Atividades Físicas.

Conjugando tudo o que foi anteriormente mencionado com o Roulement de Espaços de aula (Anexo 3), chegou-se a um produto final, onde conseguimos definir quais como iriam ser operacionalizadas as aprendizagens essenciais, nomeadamente a área das Atividades Físicas.

O Roulement é um documento importante que é construído no início do ano letivo que prevê uma rotação de Professores pelos diferentes espaços de aula disponíveis da escola. Este é um documento de extrema importância uma vez que é um principal fator de decisão na ordem das modalidades a abordar, uma vez que estas devem ser passíveis de ser praticadas consoante o espaço disponível para a aula.

4.1.4. Aprendizagens Essenciais

As Aprendizagens essenciais constituem-se por três grandes áreas: a área das atividades físicas, a área dos conhecimentos e a área da aptidão física, e têm objetivos diferentes para cada ano de escolaridade. Para além destas três áreas, o NE considerou igualmente uma quarta área, os conceitos psicossociais.

Na área das atividades físicas no 11º ano de escolaridade, estão previstas quatro matérias de nível introdutório e duas matérias de nível elementar, sendo que devem pertencer à subárea jogos desportivos coletivos (JDC), uma à subárea da ginástica e atletismo, uma à subárea das atividades rítmicas expressivas (ARE) e uma pertencente às subáreas raquetas, patinagem e outras.

Na área da aptidão física, pretende-se “desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola para a idade e sexo”.

Na área dos conhecimentos, os alunos devem ser capazes de “conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades”; “conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: a Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.”

Relativamente aos conceitos psicossociais, é alvo de observação o respeito, participação, cooperação/entreeajuda, autonomia e responsabilidade demonstradas no decorrer das aulas. A promoção da própria segurança e a dos outros é igualmente importante em todos os momentos, particularmente numa época pandémica como aquela que vivemos.

4.1.4.1. Atividades Físicas

A prática por bloco foi a base da lecionação da EC. No 1º ano de Mestrado a construção das UD respeitava a distribuição por blocos, o que fez com que estivéssemos familiarizados com o método e sem necessidade de adaptação. A planificação por blocos é uma prática que favorece o estagiário, no sentido em que este enfrenta as primeiras decisões relativas ao planeamento em contexto real de prática e porque consegue sequenciar os conteúdos a abordar durante um certo número de aulas, desde o seu início até ao seu fim.

O quadro de modalidades a abordar no 11º ano de escolaridade serviu-nos de base para as nossas escolhas ao longo do ano, no entanto, não nos foi possível abordar tudo o que estava previsto tendo em consideração as regras de retenção da transmissão do vírus, os espaços disponíveis e a velocidade alucinante com que os regimes de ensino poderiam ser modificados de um dia para o outro.

Em reunião do grupo disciplinar e tal como podemos aferir consultando a Tabela 1, optou-se por modalidades individuais, sendo que foram implementadas aulas com maior ênfase no desenvolvimento da CF para estamos, por um lado, mais seguros quanto ao controlo das cadeias de transmissão do vírus e, por outro lado, para ser possível arrancar com aulas viáveis e seguras para os alunos.

Tabela 1. UD abordadas nos diferentes períodos letivos e quantas aulas foram dedicadas a cada uma delas.

Unidades Didáticas	N.º Aulas (90 min)	Período
Condição física	38	1.º e 2.º períodos
Dança	7	1.º período

Orientação	3	2.º período
Andebol	7	2.º período/3.º período
Atletismo	4	3.º período
Badminton	8	3.º período

4.1.4.2. Aptidão Física

Esta área da disciplina de EF ganhou especial importância no nosso ano de estágio, uma vez que os alunos começaram o ano letivo com aulas presenciais, coisa que já não acontecia desde o mês de março do ano transato. Como seria de esperar os alunos apresentavam algumas lacunas ao nível da sua condição física algo que viria de encontro com as respostas dadas pelos mesmos no questionário de caracterização do aluno (anexo 1) onde um terço da turma achava o seu estado físico atual como “satisfatório” e também com aquilo que íamos verificando nas primeiras aulas do período.

No 1º período, a Condição Física foi mesmo tida em conta como uma modalidade, uma vez que as aulas até sensivelmente meio do período foram essencialmente desta natureza, com a realização dos testes FITescola que seriam fundamentais para a monitorização da evolução dos alunos neste capítulo e também a realização de circuitos onde se pretendia desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais dos alunos que se encontravam mais afetadas. Os circuitos foram realizados em conjunto pelo NE e foram pensados tendo em consideração os resultados obtidos em todos os testes FITescola realizados.

A aptidão física foi tida em conta ao longo de todo o ano, sendo que o NE decidiu que para as diferentes modalidades a serem abordadas com as respetivas turmas da EC, seriam associadas algumas das provas da bateria de testes do FITescola. Dando como exemplo, temos a modalidade do Atletismo,

onde deduzimos uma nota para a condição física recorrendo ao teste de velocidade de 40M. Para a modalidade da Dança, abordada no 2º Período, optamos pelo teste de flexibilidade dos MI, por acharmos que era uma capacidade em destaque durante a prática da modalidade.

4.1.4.3. Conhecimentos

A área dos conhecimentos tem uma importância fundamental na disciplina de EF, uma vez que são transmitidos, de acordo com o que é planeado e previsto pelas aprendizagens essenciais de um determinado ano, ensinamentos e conteúdos essenciais a uma vida saudável e também toda a teoria e regulamentos das diferentes modalidades a serem abordadas. Como foi acima indicado, os temas previstos para o 11º ano de escolaridade e que foram trabalhados com os alunos ao longo do ano passavam por “conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades”; “conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: a Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.”

Estes temas foram sempre abordados em paralelo com as atividades físicas abordadas. No 1º período, houve uma grande preocupação em ensinar aos alunos a técnica correta para a realização dos diferentes exercícios para melhoria da condição física propostos, estabelecendo algumas componentes críticas para os diferentes exercícios, exigindo aos mesmos que as dominassem e conseguissem pôr em prática. Relativamente à Ginástica, também estabelecemos para os diferentes elementos gímnicos abordados em aulas 2 a 3 componentes críticas que os alunos deveriam conhecer e dominar a fim de realizar as habilidades motoras pretendidas com maior qualidade. Para as

diferentes modalidades abordadas foram também disponibilizados dossiês de apoio para que os alunos pudessem ir estudando de forma autónoma os fundamentos teóricos, que são fundamentais para uma boa prática.

Nas aulas de E@D, os conhecimentos eram trabalhados nos momentos de aula assíncronas, quer por vias de trabalhos de Grupo ou também, numa fase posterior, pela construção e apresentação de circuitos de treino funcional à turma, sempre com a supervisão do Professor e da professora cooperante para o efeito.

A turma sempre apresentou um bom nível nesta área da disciplina, com bons trabalhos de grupo, ideias bastantes criativas aquando da apresentação de coreografias na Dança, e também em trabalhos de grupo realizados. As avaliações teóricas aos conhecimentos também foram em geral positivas, salvo algumas exceções de alunos com mais dificuldades e indícios motivacionais reduzidos para o estudo regular.

4.1.4.4. Conceitos Psicossociais

Os conceitos psicossociais que observamos nos alunos são também uma componente fundamental no Processo de ensino-aprendizagem. Ao longo do ano, foi instaurada uma dinâmica com as diferentes turmas do NE, que consistia na autoavaliação individual desta componente por parte dos alunos no final de cada aula. Esta é uma estratégia que permitiu e proporcionou um maior envolvimento dos mesmos no decorrer das aulas, pois estes sabiam que o seu empenho, envolvimento, participação era alvo de análise e avaliação em todas as aulas. A turma tinha índices motivacionais para a prática geralmente elevados, no entanto era uma turma bastante distraída e conversadora na sua generalidade, como já foi anteriormente referido.

4.1.5. Condição Física –das decisões à operacionalização

Relativamente a Condição física, que como já referido foi vista como uma modalidade no 1º semestre, começamos por decidir, enquanto NE, aquelas que iriam ser as nossas matérias de ensino, baseando-nos maioritariamente nos espaços que tínhamos à nossa disposição, assim como do material disponível para as aulas. Após trocas de ideias, analisando prós e contras de cada sugestão que ia aparecendo, optamos por dar maior importância, numa fase inicial, à bateria de testes FITescola, que habitualmente está inserida no programa nacional para os diferentes anos de escolaridade. A natureza destas atividades era perfeitamente compatível com as contingências a ter em conta provocadas pela presença do vírus e por isso faria todo o sentido começar por aí. Nesta fase, o estilo de ensino por comando e por tarefa, em que o aluno apenas reproduz aquilo que o professor orienta, foram os mais utilizados.

Para que os alunos estivessem minimamente preparados para realizar os testes, até porque o ano anterior já tinha sido em parte afetado pelo vírus, optamos por realizar algum trabalho de aptidão física com os alunos, com vista a melhorar os seus níveis de condição física.

Adotamos um formato, que por sinal vigorava na grande maioria das escolas onde os colegas de curso se encontravam a lecionar, onde os alunos faziam atividade física na forma de circuito. Esta metodologia adotada permitia que, em todos os momentos, os alunos estivessem distanciados na medida do aconselhado, evitando assim grandes aglomerações e sobretudo proibindo/evitando o contato entre eles. É claro que esta forma de trabalhar requer de igual modo cuidados por parte dos alunos e respetivos professores que supervisionam toda a atividade realizada nas suas aulas. Os circuitos pressupõem que todos os alunos passem pelas mesmas estações, em momentos distintos. Por isso, seria indispensável a presença de álcool gel em todas as estações onde os alunos tivessem de utilizar materiais didáticos, para que estes pudessem proceder à desinfeção das mãos após contato com os materiais. Para além disso, foram também realizadas fichas técnicas pelos professores do NE, que seriam colocadas junto de cada estação do circuito, a

fim de informar os alunos o nome do exercício em questão tal como os músculos principalmente recrutados assim como as capacidades físicas em demanda.

Penso que aquilo que pensamos para as aulas acabou por ser adequado e acabou por ser bem aceite por parte dos alunos, que não imaginavam que fosse possível realizar as aulas de Educação Física, tal era a gravidade da situação pandémica nessa altura e respetivos receios, perfeitamente naturais, sentidos pelos alunos e encarregados de educação. Os alunos foram-se sentindo seguros, por vezes até demais, e acabaram por aceitar com entusiasmo as atividades propostas pelos seus professores, mostrando-se na grande maioria, motivados para a prática, algo que é essencial para os professores.

Como já referenciado, fomos ao longo das aulas preparando diferentes circuitos onde os alunos poderiam exercitar e melhorar os seus níveis de condição física. À medida que o período foi avançando, fomos introduzindo, gradualmente, os diferentes testes Fitescola selecionados pelo núcleo de estágio nas aulas, para que fossemos obtendo dados e valores que, inconscientemente, nos dariam uma primeira impressão dos diferentes alunos que tínhamos diante de nós. Este formato de aulas foi-se prolongando no tempo, até que os alunos passassem por todos os testes que deveriam fazer.

Uma vez concluídos todos os testes Fitescola, o passo seguinte, foi começar a introduzir, com toda a cautela que esta situação exige, alguns exercícios relacionados com os desportos coletivos previstos para o 11º ano. Esta medida apareceu, em parte, para dar um dinamismo extra às aulas, que ao fim de 2/3 semanas começaram a ser um pouco repetitivas e monótonas para os alunos. Assim sendo, algumas estações começaram a estar relacionadas com o Futebol, Voleibol, Andebol e Basquetebol. Tendo em conta que existem cuidados essenciais a respeitar, qualquer atividade pressupunha a salvaguarda das medidas higiénicas impostas e por isso mantinham um caráter individual e coim distanciamento físico. Sempre que possível, recorríamos ao espaço exterior para a prática, para que o risco de contágio fosse drasticamente reduzido, coma realização das atividades ao ar livre.

Na segunda metade do 1º Período, paralelamente às aulas realizadas no auditório, tínhamos a outra aula semanal no Ginásio. Este espaço guiava-nos à prática de atividades relacionadas com a Ginástica pela natureza do espaço e potencialidades do mesmo. Decidimos então selecionar 5 elementos gímnicos que seriam avaliados no final do período, dando igualmente ênfase à aptidão física que havia sido enfatizada até então. As aulas neste espaço funcionavam sob forma de circuitos, à semelhança das aulas que marcaram o início do período. Pouco tempo depois da rotação dos espaços de aula, procedemos às avaliações intermédias, avaliações essas que apenas se aplicaram ao trabalho efetuado no Ginásio. Estas avaliações tinham como objetivo ter uma ideia base dos diferentes alunos da turma e para além disso, envolver um pouco os alunos nas componentes críticas dos diferentes exercícios/elementos gímnicos selecionados para a avaliação. Para além disso, foi também uma oportunidade para os alunos perceberem a ideia que o professor tinha sobre eles, dando-lhes a possibilidade de melhorar nos aspetos em que estão menos bem.

Foi construído um dossiê sobre Condição Física/elementos gímnicos (anexo 4) que servisse de apoio aos alunos. Neles estavam presentes todas as informações que os alunos precisavam de dominar, tanto para a avaliação prática como teórica. A avaliação da Condição Física e dos Elementos gímnicos deu-se no mesmo formato das avaliações intermédias.

4.1.6.As Unidades Didáticas Lecionadas

Como já foi referido, não foi possível cumprir o programa previsto para o 11º ano de escolaridade. Como tal, tivemos que pensar em soluções e alternativas viáveis de aulas e conteúdos de ensino, que nos permitisse estar o mais próximo possível de atingir as finalidades da EF. Como tal, fomos planeando passo a passo, consoante os espaços de aula disponíveis.

4.1.6.1. Dança

Com a rotação dos espaços prevista meio do 1º período, sensivelmente no início de novembro, tivemos que refletir acerca de possíveis atividades a realizar no espaço que era novo para nós, o Auditório. Analisando as possibilidades e potencialidades que este espaço nos oferece, a opção mais viável foi a abordagem da Dança, que está naturalmente prevista no programa nacional do 11º ano.

A unidade didática de Dança foi pensada utilizando o modelo de ensino MID e o método da adição. Este método de adição, significa que em cada aula era realizada uma revisão do que tinha sido dado nas aulas anteriores e iam sendo introduzidas mais algumas frases musicais. Durante a transmissão desta coreografia tinha sempre a preocupação de transmitir aos alunos os conteúdos da dança e explicar as características de cada conteúdo.

Assim sendo, começamos a construir um Dossiê (anexo 5) que viria a ser fundamental para a nossa organização aquando da abordagem da Dança no Auditório. Ficou, logo de início, planeada a forma como iríamos abordar a Dança, transmitindo uma coreografia que servisse como ponte para abordar os diferentes conteúdos da Dança. Para além disso, seria esperado igualmente que os alunos, em grupos, construíssem a sua própria coreografia, para que pudessem estar envolvidos na sua própria aprendizagem, com o Modelo de aprendizagem cooperativa – MAC. O anexo 6 mostra a grelha contruída para os diferentes grupos completarem relativamente à sua coreografia.

O facto de envolvermos os alunos neste processo resulta em inúmeros benefícios para os mesmos. Características psicossociais como a Autonomia, Responsabilidade, Cooperação, Espírito de entreaajuda, saem fortalecidos com este método de trabalho e isso é tudo aquilo que pretendemos para os alunos; Pretendi com isto que paralelamente à atividade física que realizam nas aulas (visando o gosto pela prática e o transporte da mesma para fora da escola) e inúmeros benefícios ao nível da saúde que daí advém, os alunos se vão

desenvolvendo enquanto seres humanos, para que possam futuramente integrar-se de forma natural na sociedade onde estão inseridos, com valores humanos indispensáveis para levarem uma vida estável, com vista ao sucesso pessoal, social e profissional.

Na perspectiva do professor, senti algum receio inicialmente relativamente à abordagem desta modalidade, por não ser algo onde me sinto confortável. Acho que o papel da PC nesta fase foi decisivo, deixando-nos mais tranquilos e dando alguns conselhos/dicas que se revelariam fundamentais para o bom funcionamento destas aulas. Tal como noutras tarefas e de resto em tudo na vida, se nos prepararmos corretamente para algo que temos de fazer, estamos a dar um passo gigante em direção ao bom funcionamento dessa mesma atividade. Na dança, foi igual. Em todas as aulas que iria introduzir frases musicais novas, os dias anteriores às aulas foram marcados por muitas horas de treino, para que no momento das aulas nada, ou quase nada, falhasse. Tal como a professora Teresa Leandro havia previsto, acabamos por gostar destas aulas deixando-nos com um olhar diferente em relação a esta modalidade, importante para o futuro na nossa profissão.

No final do período os alunos mostraram total conhecimento da coreografia transmitida, algo que é bastante prazeroso para o professor que a transmitiu e apresentaram coreografias interessantes nos diferentes grupos de trabalho. O vírus acabou por afetar em parte a turma do 11º ano, que permaneceu cerca de 2 semanas em casa, tendo sido mais castigador para certos alunos que realmente testaram positivo à presença do vírus no seu organismo. Penso que este fator foi preponderante na qualidade das coreografias criativas, que na minha opinião, poderiam ser ainda melhores se não houvesse tantos alunos a ter de ficar em casa.

Quanto à avaliação, enquanto a coreografia transmitida foi avaliada tendo em conta: 1) a demonstração de consistência e domínio do corpo; 2) o reconhecimento e respeito da estrutura rítmica e cadência da música; 3) e a correta ocupação do espaço, a coreografia criativa foi: 1) segundo a execução técnica, que obrigava a serem utilizados os conteúdos presentes na coreografia

transmitida; 2) e a composição artística, que tinha em conta a expressividade, criatividade e definição do motivo coreográfico. Os alunos, dentro de cada grupo, deviam distribuir a avaliação realizada pelo professor ao grupo, de forma a evitar que alunos que trabalharam de maneiras distintas tivessem a mesma nota e a obrigar os alunos a fazerem uma reflexão sobre aquilo que trabalharam ao longo da UD. Os conhecimentos foram avaliados na grelha de construção da coreografia criativa, presente no dossiê de Dança fornecido, onde o grupo devia registar o movimento, os tempos e os conteúdos presentes em cada momento. Já os conceitos psicossociais eram avaliados no final de todas as aulas, com os alunos a realizarem uma autoavaliação e, se necessário, a terem uma breve discussão comigo. As capacidades motoras, como a coordenação, foram avaliadas de forma integrada na avaliação das coreografias, já que eram essenciais para que os alunos realizassem os movimentos pretendidos com sucesso.

Contrariamente às minhas expectativas e vivências iniciais, lecionar esta UD acabou por ser uma experiência bastante positiva para mim, uma vez que consegui mudar radicalmente a forma como inicialmente vivia e lecionava as aulas de Dança.

“sinto-me algo tenso a dar estas aulas de dança, apesar de as preparar devidamente, vivendo com o medo de me falhar alguma parte da coreografia no momento de a transmitir. Acredito que uma boa preparação por parte do professor diminui significativamente esta insegurança”
(extrato de reflexão de aula 17 – 13/11)

4.1.6.2. Orientação

Uma vez que iríamos continuar com o espaço do auditório numa das duas aulas semanais, a Orientação foi a modalidade escolhida pelo NE e pela PC para

leccionar na parte inicial do 2º período. Tendo em consideração que o número de aulas destinadas a esta UD era muito reduzido, foram utilizadas estratégias relacionadas com o MID e o MAC.

A primeira aula desta modalidade foi teórica, numa tentativa que os alunos percebessem o que é um percurso de orientação, os materiais utilizados durante o percurso, os pontos cardeais e colaterais, como devem ler os mapas ou cartas, as técnicas de orientação e algumas questões importantes para a construção do próprio percurso. Para esta aula foi utilizado um PowerPoint, que mais tarde serviu como dossiê de apoio da disciplina (anexo 6). Os alunos tiveram igualmente outras atividades relacionadas com o seu sentido de orientação algo que seria imprescindível na abordagem desta modalidade. Para além disso, os alunos foram desafiados a desenhar o mapa da escola numa folha em branco para posterior comparação com a planta da escola que seria apresentada no PowerPoint de apoio e saber igualmente a simbologia e terminologia específica, os objetivos da modalidade e a maneira como iria ser realizada a avaliação. A avaliação consistiria na realização dos percursos propostos da forma mais eficaz e rápida possível e, no final da UD, criar um percurso em grupo que fosse utilizado por outro grupo da turma.

Vários professores do grupo disciplinar lecionaram esta modalidade e um dos professores (Professor André) criou vários mapas com percursos de orientação dentro da escola, pontos de controlo, pistas em cada ponto e cartões de controlo, disponibilizando o material para todos os professores de EF, na sala dos professores. De facto, isto poupou-nos muito trabalho, uma vez que existiam quatro percursos diferentes e cada grupo utilizou dois em cada uma das duas aulas seguintes.

Ainda que os percursos fossem realizados ao ar livre, existiu alguma preocupação em não haver demasiada proximidade entre grupos de forma a manter o distanciamento entre os alunos. Desta forma, os grupos saíam dois minutos desfasados uns dos outros, o que evitou também que os grupos com percursos idênticos estivessem no mesmo pontos de controlo, ao mesmo tempo. Os alunos mostraram-se motivados, sendo algo menos evidente nos dias de

chuva. Por existirem vários grupos, notou-se que havia a tentativa por parte de todos de realizarem o percurso o mais rapidamente possível, pelo que não foram necessários muitos feedbacks. No entanto, houve uma ou outra situação em que foi necessária a minha ajuda para conseguirem encontrar um ou outro ponto de controlo mais escondido. Em relação à avaliação, infelizmente, não foi possível ser realizada uma vez que nesta fase existiu a paragem letiva e, mesmo nas poucas aulas que foram realizadas, houve inúmeras faltas de alunos em confinamento ou isolamento profilático. Apesar da maioria dos alunos ter conseguido realizar quatro percursos diferentes de orientação, não chegámos à fase da criação do próprio percurso.

Apesar da curta experiência de lecionação desta UD, e talvez por essa mesma razão, aquilo que retive da experiência que vivi no estágio é que é necessária uma grande organização para que as aulas de Orientação sejam um sucesso.

“ . É um pouco difícil conseguir gerir a minha ação durante estas provas, uma vez que existem grupos a sair em momentos diferentes para as respetivas provas, e o tempo de prova dos diferentes grupos acaba por ser bastante diferente, de uns para os outros. Assim, torna-se necessário para o professor conseguir assimilar tudo o que acontece à sua volta e essencialmente, saber responder eficazmente às diversas dificuldades que naturalmente vão surgindo”

(extrato de reflexão de aula 30 – 19-01))

4.1.6.3. Andebol

Os conteúdos abordados na UD Andebol (Anexo 7) respeitaram as diretivas presentes no Programa Nacional de Educação Física para o ensino secundário,

assim como das aprendizagens essenciais, tendo sido adaptados à situação pandémica que atravessamos. O espaço reservado para a realização da modalidade foi o campo exterior de andebol/futebol, durante uma aula semanal de 90 minutos, onde os exercícios critério e as situações de jogo condicionado e reduzido apresentaram um grau de complexidade crescente.

Seguimos as diretrizes dos modelos de Instrução direta (MID), Aprendizagem Cooperativa (MAC) e de Educação desportiva (MED), ainda que o último tenha sido introduzido sequencialmente ao longo das aulas.

Na utilização do MID e do MAC, os alunos foram distribuídos por grupos, consoante a avaliação diagnóstica realizada na aula 1 e, na evolução das aulas, contribuem para a própria aprendizagem e aprendizagem dos colegas, servindo-se das tarefas propostas pelo docente.

Na utilização do MED, foram formadas equipas de habilidade equivalente, recorrendo à avaliação diagnóstica realizada no início do período. Em todas as sessões os alunos desempenharam, quer em exercícios critério, quer em situações de jogo condicionado e reduzido, a função de jogadores, treinadores, árbitros ou outras. Os alunos que não realizaram a parte prática, desempenharam o papel de treinadores da sua equipa; os treinadores foram definidos pela própria equipa em situação de rotação dos elementos, sendo uma extensão do professor na explicação/demonstração dos exercícios e correções técnicas; os árbitros foram definidos pela rotação natural dos alunos, funcionando como juizes dos jogos e preservando o regulamento da modalidade.

Dadas as imposições referentes ao distanciamento físico, o objetivo passou por trabalhar em situações de jogo condicionadas e reduzidas, recorrendo a exercícios analíticos em casos específicos, por exemplo na introdução de conteúdos, e partir do simples para o complexo.

Os principais condicionalismos estiveram presentes na ação defensiva, visto que o defensor tinha de estar, pelo menos, 1 metro fora do raio de ação do

atacante não podendo tocar no mesmo, ficando remetido ao seu espaço defensivo próximo da área de baliza.

“Estamos numa fase ainda muito inicial da Unidade Didática e por isso os conceitos que estamos a trabalhar com os alunos são ainda bastante simples. Importante lembrar que a ação defensiva esta bastante condicionada pelo contexto atual pandémico, sendo que os defesas devem realizar uma ação defensiva um pouco passiva, procurando apenas intercetar passes realizados e mantendo sempre que possível uma distância mínima de 1 metro dos seus opositores.”
(extrato da reflexão de aula 29 – 18/01)

Em contrapartida, o atacante apenas podia rematar em situação privilegiada para o efeito, isto é, fora do alcance do defensor e próximo da área de baliza ou próximo do defensor, se este não estivesse com os braços em posição defensiva base.

A avaliação diagnóstica serviu como fator decisor da formação equilibrada de equipas. Recorri a jogos pré-desportivos, como o dos 10 passes, e a forma parciais de jogo 3x(2+GR), com superioridade no ataque para avaliar o desempenho quantitativo e qualitativo das habilidades técnicas, incorporadas paralelamente nos momentos táticos. Foi avaliada a técnica relativa ao passe, receção e remate e, taticamente, a ocupação racional do espaço, a manutenção da posse de bola, a criação de superioridade numérica e a atitude defensiva pró-ativa, mas condicionada.

O conteúdo da defesa mista foi outro que mereceu a nossa atenção por não obedecer ao funcionamento padrão intrínseco à definição. A defesa mista neste caso, pressupôs a defesa zonal com responsabilidade defensiva individual dos atacantes que atacavam o espaço do defensor.

A avaliação sumativa das habilidades motoras foi realizada em moldes semelhantes à avaliação diagnóstica, enaltecendo a importância na criação de superioridade numérica, em detrimento da manutenção da posse de bola, na resolução dos constrangimentos relativo à finalização, competências essas que serão adquiridas ao longo do trabalho desenvolvido nas aulas. O objetivo passou pela construção do jogo ofensivo, pelo aproveitamento das situações de superioridade numérica e pela finalização contra uma defesa mista. A situação de jogo pretendida de alcançar com sucesso, tendo em vista a correta execução técnica e tática característica da modalidade, foi o (GR+3) x (3+GR), já que o número de intervenientes era baixo, mantendo a segurança.

A cultura desportiva (objetivos do jogo e as principais regras, a terminologia específica da modalidade) foi transmitida ao longo das aulas, mas especialmente na segunda aula e foi avaliada pela realização de um mini-teste de avaliação dos conhecimentos.

As capacidades físicas foram trabalhadas integralmente em todas as aulas, tendo sido fulcrais para o desenvolvimento da modalidade. Bons índices de força, resistência, orientação espacial velocidade de ponta e velocidade de reação facilitaram uma boa execução técnica ou tática de modo a obter o sucesso e melhor o PEA. O teste FITescola de agilidade 4x10m foi o escolhido pelo NE para fazer a associação a esta modalidade, uma vez que é muito semelhante com aquilo que se pede em jogo.

Os conceitos psicossociais mais importantes para o bom funcionamento das aulas são a responsabilidade, autonomia, cooperação/espírito de equipa, respeito e segurança, sendo que os mesmos eram avaliados pela realização autoavaliação (1-5) no final da aula.

4.1.6.4. Atletismo

No reatar das aulas, início do 3º Período, o Atletismo foi a unidade didática abordada aquando da rotação pelos espaços prevista no Roulement. O espaço disponível para estas aulas eram 3 áreas distintas do espaço exterior da escola, nomeadamente o campo térreo, uma zona anexa à caixa de areia referenciada nas infraestruturas disponíveis da escola e ainda uma outra zona que o NE achou conveniente para a prática de Atletismo, pois permitia montar uma pista de atletismo para a corrida de velocidade, mas que não era originalmente prevista para a prática de EF. A decisão surgiu por ser uma das matérias previstas para o 11º ano de escolaridade e também pelo facto de ser uma modalidade passível de ser abordada de forma individual.

Dentro da UD, foi decidido pelo NE que as modalidades de lançamentos (peso e dardo), e de corridas (velocidade e barreiras) seriam as ideais para a abordagem desta UD. As aulas funcionariam como preparação das equipas para a competição que iria ter lugar na última aula, num total de 4 aulas.

Foram formadas equipas, 4 por turma, de forma que pudesse haver uma perfeita rotação entre as mesmas pelos 4 circuitos disponíveis e todos os alunos experienciaram as 4 provas, em forma de circuito, melhorando a técnica desejada, bem como os tempos/distâncias.

Os professores do NE estiveram espalhados pelas diferentes secções da aula, tendo o Professor Ricardo ficado com os lançamentos do peso e dardo, o Nuno com a modalidade da corrida de velocidade e eu com a corrida de barreiras.

Assim sendo, tratei de aprofundar conhecimentos sobre esta área que não era até então propriamente o meu ponto forte, para que fosse capaz de planear uma progressão pedagógica, ao longo de 3 aulas, que tornasse os alunos capazes de ter bons resultados no momento avaliativo, na quarta aula. A modalidade de corrida de barreiras é bastante técnica e algo perigosa, sendo que apesar de ter o máximo de cuidado com todas as questões de segurança no

que toca ao posicionamento distância entre as mesmas e ainda o facto de existirem sempre 2 vias, uma com barreiras maiores e outra com barreiras menores, não impediu o facto de ocorrerem lesões nos alunos, a grande maioria delas quando os alunos já manifestam algum cansaço, geralmente em fases finais da aula.

A propósito da segurança, aproveito para transitar para as fichas técnicas que cada um dos professores estagiários construiu, para a sua estação, onde constavam as atividades a realizar naquela aula e naquele setor especificamente, e ainda algumas medidas de segurança a ter em conta durante a prática. (Anexo 8)

Relativamente à avaliação das habilidades motoras, esta acabou por ser realizada em moldes diferentes do que havíamos previsto. A competição que estava prevista acabou por não se tornar concretizável e por isso recorremos ao vídeo, tendo sido filmadas as prestações dos alunos na terceira e na quarta aula. Foram estabelecidos critérios de avaliação e observação quanto à técnica na corrida de barreiras, conjugando este fator com o tempo total de corrida e altura das barreiras escolhidas para serem avaliados.

A aptidão física esteve sempre no aquecimento das aulas onde os alunos realizavam uma corrida intervalada, com picos de intensidade, de forma estarem preparados para o teste presente no programa FITescola – Vaivém – que iria ser realizado no final do período.

A cultura desportiva foi avaliada com a realização de um mini-teste, no final do período. Os alunos tinham como objetos de estudo a informação dada no início de cada aula, assim como informações presentes na ficha de tarefas e ainda toda a técnica de execução das diferentes habilidades motoras das diferentes modalidades, presentes e explanadas no Dossiê de Atletismo criado para o efeito (Anexo 9), pelos professores do NE.

Os conceitos psicossociais foram avaliados todas as aulas, recorrendo a uma grelha de autoavaliação da equipa e também através de uma heteroavaliação dos elementos da mesma, grelha essa que se encontra presente no anexo 8.

Assim, além dos alunos avaliarem a equipa quanto ao empenho, envolvimento, cooperação, fair play e desempenho nas tarefas, também eram convidados a discutirem entre si o que cada um podia melhorar, já que a avaliação dentro da equipa era individualizada. Esta é foi uma estratégia avaliativa muito interessante, uma vez que a turma tinha índices motivacionais para a prática do Atletismo mais baixos comparativamente a outras modalidades e por isso era importante combater este facto, mas também no que toca à capacidade dos alunos a atentarem mais aos detalhes técnicos daquilo que estão a fazer, favorecendo sem margem para dúvidas o PEA.

Abordar a UD de Atletismo e mais especificamente a modalidade da corrida barreiras foi um desafio interessante para mim, na medida em que talvez tenha sido aquela que me proporcionou uma maior aprendizagem, não só pela pesquisa e trabalho de investigação feita nos momentos prévios à aula, como também nas aulas propriamente ditas, uma vez que a mesma aula era dada três vezes por semana, às três turmas residentes do elemento em Estágio, algo que também se manifestou positivo no momento da avaliação.

“percebi a importância de conhecer no momento da avaliação, os critérios que definem a mesma...o facto de ter realizado duas avaliações às duas outras turmas, levou-me a estar mais atento às componentes em observação, estando igualmente mais disponível para corrigir e ajudar os alunos neste momento. Penso que estes alunos acabaram por sair a ganhar em relação às duas outras turmas, uma vez que eram alertados antes de serem gravados, para as componentes em observação.”
(extrato da reflexão semanal 16 – 25/05-28/05)

4.1.6.5. Badminton

A UD de badminton (Anexo 10) foi introduzida no início do 3.º período, quando o Roulement apontou o Pavilhão como espaço de prática. As regras do distanciamento ainda imperavam, pelo que o NE, em concordância com a PC, definiu que iria abordar o badminton. A planificação teve então em consideração as 8 aulas disponíveis, uma aula de 90' semanal.

Eu e um dos colegas estagiários que também dava Badminton comigo, tomamos a decisão de estar presentes nas aulas de um e outro, para conseguir resolver um dos maiores problemas da operacionalização destas aulas em segurança: o Espaço. Tivemos a ideia de criar um espaço dedicado para a realização de um circuito de melhoria da condição física, anexo ao ginásio, conseguindo ter sempre um terço dos alunos nesta estação, e os outros dois terços em situação de 1x1 a fim de exercitar as sequências de batimentos que os professores iam propondo ao longo das aulas. Esta medida era positiva no sentido em que descongestionava muito o espaço de aula, e permitia que os alunos se mantivessem sempre dentro dos mesmos grupos.

Ao nível dos objetivos da UD, a tática foi o mais importante para nós, sendo que o foco era que os alunos soubessem executar a técnica dentro das situações táticas que iam ocorrendo, existindo uma adequação do batimento consoante o contexto do jogo.

“A aula de Badminton dada à minha turma correu geralmente bem. No entanto, no exercício em que pretendíamos estimular o aparecimento dos aspetos táticos pretendidos (deslocamentos e adequação do batimento à situação de jogo), senti que não fui exímio da transmissão dos objetivos comportamentais, sendo que depois isso acabou, logicamente, por se manifestar no desenrolar do exercício.”
(extrato da reflexão semanal – 03/05-07/05)

Em termos da avaliação das habilidades motoras, foi segundo a tática que focamos mais a nossa atenção. Tecnicamente, foi importante para nós conferir se os alunos realizavam o serviço curto e longo de acordo com as regras e empregando uma boa execução. Taticamente, pretendíamos perceber se os alunos colocavam o volante no espaço vazio, se adequavam o batimento à trajetória deste, se serviam para o espaço vazio e se se deslocavam corretamente para devolver o volante.

A aptidão física, foi desenvolvida ao longo das aulas, principalmente através da criação do circuito de melhoria da condição física, sendo que foi avaliada recorrendo ao teste FITescola que melhor se ajustava à modalidade, neste caso o de agilidade 40 metros.

A cultura desportiva foi avaliada através da realização de um mini-teste escrito e os conceitos psicossociais, à semelhança de todas as outras matérias lecionadas, foi aferida pelo professor juntamente com os alunos no final de cada aula.

4.1.6.6. Ensino à distância

O ensino à distância ocorreu durante o 2º Período numa altura em que estávamos a abordar Orientação e Andebol e aparece apenas agora por ser uma condição especial de regime de ensino, muito diferente de todas as outras até aqui relatadas.

Este decorreu uma vez que a situação pandémica nível Mundial piorou sendo que Portugal não foi exceção. Como tal, foi implementado a nível global o Ensino à distância, algo que já havia sido experienciado no ano anterior tanto pelos professores como pelos alunos de forma que os alunos pudessem manter as aulas num formato mais seguro.

As reuniões com o grupo disciplinar foram fundamentais para que pudéssemos chegar a um consenso de como iramos trabalhar na EC, que estratégias utilizar para conseguir estar o mais próximo possível de cumprir os objetivos da EF e como manter os alunos motivados, uma vez que a manutenção da condição física é das reduzidas soluções que os professores têm ao seu dispor.

Ficou estipulado que as aulas de EF no regime de E@D teriam uma componente síncrona 45' e outra componente assíncrona, 45'. Os momentos de aula síncrona foram claramente orientados para a parte da Condição Física com a realização de circuitos estruturados e gravados pelos professores estagiários do NE. Foram realizados 2 vídeos diferentes (anexo 11) e disponibilizados para o grupo disciplinar poder utilizar com as suas turmas da EC. Para além deste tipo de atividades, produzimos e realizamos também com os alunos um “Jogo da glória FIT” em tudo idêntico a um jogo de tabuleiro, a fim de conseguir manter os alunos motivados para a prática e envolvidos nas aulas de EF. Era um estímulo completamente diferente, com dinâmicas mais apelativas, onde no final da aula poderia apenas haver uma equipa vencedora, que seria a primeira a chegar à casa final. Os grupos foram feitos sempre de forma diferente, de aula para aula.

Relativamente à minha turma, fiquei satisfeito com a adesão e a forma como os alunos participaram e se envolveram com estas atividades. Não tenho dúvidas que, apesar de não estar a cumprir o programa nacional de EF, algo que era impossível de realizar naqueles moldes, conseguimos fazer com que os alunos mantivessem e em alguns casos melhorassem significativamente os seus índices de força, resistência entre outras capacidades físicas importantes, algo que era benéfico numa altura em que o sedentarismo aumentou consideravelmente.

No que toca aos momentos de aula assíncrona, estes foram designados para os alunos trabalharem de forma autónoma, com o intuito de trabalhar a área dos conhecimentos relativamente à área da condição física e dos outros temas previstos relacionados com as aprendizagens essenciais, como a dopagem no desporto, contributo da atividade física na prevenção de doenças, nutrição na

prevenção da obesidade e a prevenção de lesões. Estes temas anteriormente mencionados foram trabalhados de forma diferente da condição física, uma vez que foi pedido aos alunos que escolhessem entre estes 4 grandes temas um dele, a fim de aprofundar uma pesquisa sobre o assunto para posteriormente apresentar à turma. Foi elaborado um documento de apoio para a realização do trabalho de grupo (Anexo 12) para que os alunos pudessem consultar e desenvolver um trabalho que estivesse o mais próximo possível da perfeição. Deixamos os alunos à vontade para escolherem e pensarem a forma como queriam fazer a avaliação, sendo que na minha turma surgiram trabalhos bastante originais, que me surpreenderam.

No que à condição física diz respeito, optamos por dar oportunidade aos alunos de pensarem e construírem um circuito de condição física para apresentar à turma numa aula. Para que tal fosse possível, disponibilizamos um documento (Anexo 13) de apoio para a realização dos mesmos. Nesse documento constam variadas indicações acerca de como construir um circuito de condição física ideal, isolando as diferentes capacidades físicas, coordenativas e condicionais, assim como muitas outras informações pertinentes.

Este período de ensino à distância foi para mim um desafio, por ser algo completamente diferente daquilo que havíamos aprendido no 1º ano de Mestrado. A forma de transmitir os conteúdos, o papel do professor durante a aula, que acima de tudo passava por ser um motivador para a prática, assim como o planeamento das mesmas, foram uma experiência diversificada e que na minha opinião poderá ainda ser útil no futuro.

“Um dos aspetos que tentei melhorar com o passar das sessões administradas via online, relativamente ao momento síncrono das aulas, foi a motivação que tentei transmitir aos alunos, para que estes executem a Ativação Geral e o Circuito de Treino Funcional proposto com mais vigor/energia.”

(extrato reflexão semanal E@D 10- 12/04-16/04)

4.2. Participação na escola e Relações com a comunidade educativa

4.2.1 Atividades realizadas

A Atividade/MasterClass que planeamos e organizamos na escola, no final do mês de Abril, tinha inúmeras finalidades, nomeadamente no que toca a uma melhor integração dos professores na comunidade escolar, promovendo a interação com alunos de diferentes turmas e até mesmo os seus encarregados de educação que foram estimulados e desafiados a participar; também por promover estilos de vida saudáveis, falando dos inúmeros benefícios da prática regular de atividade física e demonstrando exercícios diversificados para a manutenção de um corpo forte e saudável abordando também os aspetos relacionados com a nutrição; promover a escola e o agrupamento na comunidade local, associada a uma iniciativa saudável e essencial para os jovens.

Esta é uma atividade que está prevista no regulamento de estágio e por isso mesmo a sua execução era indispensável; no entanto, o contexto pandémico que encontramos atualmente e a tipologia das aulas que tivemos durante grande parte do ano, acabou por tornar esta atividade muito pertinente, não só para os alunos, mas também para os seus familiares.

Para organizar este evento, tivemos de planear e executar diferentes etapas: Da criação da ideia, à construção de um cartaz de divulgação, passando pelas ações de sensibilização junto das diferentes turmas na escola Manuel Gomes de Almeida e também na escola nº2, preparação do espaço da atividade e sua dinâmica, entre outros detalhes fundamentais ao bom funcionamento da atividade. Todas essas etapas foram a meu ver bem pensadas e executadas. No entanto, e indo já diretamente ao assunto, o NE acabou por ficar um pouco desiludido com a fraca adesão que acabou por se verificar no dia do evento. A explicação desta fraca adesão, após alguma reflexão, pode ter a ver com o dia e hora da semana que acabamos por escolher para esta atividade; o facto de

fazermos o evento às 18h de uma Sexta-Feira fez com que muitos alunos se vissem impossibilitados de participar, seja por treinos/jogos que tem habitualmente nesse horário, seja por ser uma hora já muito próxima do fim de semana e haverem muitos alunos que já tem o chip desligado para a atividade em causa; para além disso, os alunos durante o ano passaram por cenários idênticos nas suas aulas de EF, nomeadamente durante o período de tempo em que o ensino foi à distância e sabemos que nem sempre guardam boas memórias dessas atividades, que pela natureza exigente e dura que lhe vêm associada acaba por afastar um pouco os alunos menos corajosos. Uma outra explicação que encontramos, foi o facto de apenas termos disponibilizado o link de acesso ao evento por e-mail poucos dias antes do mesmo acontecer. O link apenas havia sido divulgado no cartaz de divulgação, mas como é um link grande, alguns alunos/pais podem ter sido desmotivados a participar pela dificuldade que o acesso à mesma causava, ao ter que escrever carácter a carácter as letras que constituíam o link. A sensibilização/divulgação do evento junto das turmas não me parece ter sido um problema, uma vez que começamos esta ação com bastante antecedência e passamos pela grande maioria das turmas da escola nº2 e por muitas turmas da escola Manuel Gomes de Almeida.

A atividade em si correu bastante bem, sendo que a preparação da mesma foi feita com bastante cautela e pensada ao detalhe. Os participantes ficaram satisfeitos com esta atividade, sendo que os feedbacks recebidos foram positivos.

4.2.2. Desporto Escolar

Acompanhar uma modalidade de Desporto Escolar é uma atividade/tarefa que esta contemplada no regulamento de estágio, uma vez que o DE é uma realidade forte no sistema educativo português, tem-lhe sido dada cada vez mais importância pois é sem dúvida alguma um momento muito importante para muitos alunos que vêm ali uma janela para participar, de forma gratuita, em

atividades reguladas e que geralmente envolvem competição, num desporto que gostem ou que, pelo contrário, queiram conhecer.

A modalidade que acabei por acompanhar foi o Badminton, por esta ser uma modalidade que aprecio particularmente, mas também porque percebi que ia ser, quase de certeza, uma modalidade que seria abordada durante as aulas do 6º/11º ano. A natureza da modalidade permite que seja praticada sem grandes riscos no que toca à transmissão do vírus do COVID-19, por ser possível jogar de forma individual, num formato de 1x1. Para além disso, o professor responsável por esta modalidade do DE foi o professor Emanuel e achei interessante o desafio de o acompanhar durante o ano, não só pela personalidade do professor que pareceu ser bastante compatível com a minha, mas também pela proximidade que acaba por ter com a professora Teresa.

A experiência que vivi nas inúmeras quartas-feiras que estive presente, foi sem dúvida alguma bastante positiva e enriquecedora para mim. Para começar, fui estimulado a aperfeiçoar os meus conhecimentos sobre o Badminton, a fim de estar sempre à altura de qualquer pergunta que pudesse surgir, sobre regras ou caracterização da modalidade e isso acabou por ter transference para as aulas que dei ao 6ºano e 11ºano e não tenho dúvidas que me continuara a ser útil num futuro próximo; o facto de lidar com jovens que tem características bem diferentes dos jovens com quem lido na EC, acabou também por me dar um estofos diferente e diversificado, permitindo-me, de certa forma, aperfeiçoar a relação professor-aluno e a saber gerir mais assertivamente certos comportamentos que não são todos adequados ao espaço de aula.

Senti que consegui motivar alguns alunos a aparecerem todas as semanas a estes momentos de prática, pela excelente relação que consegui estabelecer com todos eles e isso deixa-me bastante satisfeito, na medida em que estou ciente de que, enquanto estão ali a praticar desporto e a usufruir dos inúmeros benefícios que advém da prática, não estão a fazer asneiras e a fazer o que não devem fora daquele espaço.

“Quarta-feira é igualmente sinonimo de desporto escolar. Cada vez mais tenho afinidade com os alunos que estão presentes nos treinos, sendo que estes vão

depositando cada vez mais confiança em mim, sendo um aspeto crucial para que os consiga fazer evoluir na modalidade. Para além disso, é graças a esta empatia que os miúdos continuam a aparecer aos treinos, sendo algo que me deixa extremamente satisfeito.”

Reflexão semanal 15 – (18/05-21/05)

Um outro aspeto que me deixou bastante realizado, foi de me ter sentido útil junto de alguns alunos que estavam a passar por dificuldades. Por vezes, uma boa conversa e alguns bons conselhos acabam por ser mais uteis e necessários do que 1h de atividade física (ainda que a combinação dos dois seja o ideal!!).

De resto, apenas mencionar o facto de as aulas serem essencialmente constituídas por torneios de 1x1, com posterior registo dos resultados, sendo que aconteceram na escola Domingos Capela. Talvez pudéssemos ter dado um pouquinho mais de variedade às atividades que propusemos, mas a verdade é que este formato parece motivar bastante os alunos a estarem presentes e por isso sentimos que não deveríamos abdicar disso.

4.2.3. Direção de Turma

O papel do diretor de turma é na minha opinião uma grande responsabilidade para um Professor. Este deve monitorizar tudo o que se passa com a turma que lidera, percebendo quais são as debilidades da mesma e os seus pontos fortes. O diretor de turma é responsável por dirigir os conselhos de turma que se fazem ao longo do ano, sendo um elo de ligação entre os professores de todas as disciplinas e o encarregado de educação.

É atribuído ao diretor de turma a responsabilidade pela melhoria das condições de aprendizagem e a promoção do bom ambiente educativo, articulando e colaborando com os professores da turma, pais e encarregados de

educação, no sentido de prevenir os comportamentos mais frequentes, nomeadamente problemas de conduta e/ou ligados ao PEA. Sobre a escolha do docente certo para desempenhar a função, por norma recai sobre alguém dentro dos quadros do agrupamento, de demonstre competências pedagógicas e capacidade de relacionamento.

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL – ESTUDO

A Condição Física em aulas de Ensino à Distância pelos professores de Educação Física

5.1. Resumo

O presente estudo teve por objetivo identificar as estratégias utilizadas pelos professores durante as aulas de ensino à distância na leção da condição física e a sua influência na motivação dos alunos para participarem e aprenderem. Participaram no estudo 57 professores de educação física. A recolha dos dados foi realizada recorrendo a um questionário, dirigido aos professores de educação física, constituído por 4 questões de escolha múltipla e 2 perguntas de resposta aberta. Os dados foram analisados recorrendo a frequências absolutas e relativas e nas questões abertas o conteúdo informativo das respostas foi analisado e interpretado. Os resultados revelaram que as estratégias utilizadas pelos professores de EF para trabalhar a CF foram durante as aulas de ensino à distância foram diversas e foram capazes de motivar e levar os alunos a participar e a aprender.

PALAVRAS-CHAVE: CONDIÇÃO FÍSICA, ENSINO À DISTÂNCIA, EDUCAÇÃO FÍSICA, PROFESSORES.

5.2. Abstract

The present study aimed to identify the strategies used by teachers during distance learning classes in physical fitness and their influence on students' motivation to participate and learn. Fifty-seven PE teachers participated in the study. Data collection was performed using a questionnaire addressed to the PE teachers, consisting of 4 multiple-choice questions and 2 open questions. The data were analyzed using absolute and relative frequencies, and in the open questions the information content of the answers was analyzed and interpreted. The results revealed that the strategies used by physical education teachers to

work on physical fitness during distance learning classes were diverse and were able to motivate and lead students to participate and learn.

KEY-WORDS: FITNESS CONDITION, DISTANCE LEARNING, PHYSICAL EDUCATION, PROFESSOR.

5.3. Introdução

No final de 2019 começa uma pandemia provocada pelo vírus Covid-19. O aumento de casos e da propagação deste vírus obrigou a sociedade a pensar num plano para melhorar a situação pandémica obrigando a implementação de um distanciamento social e consequentemente a interrupção do ensino normal que até então era de natureza prática e consequentemente presencial.

Pretende-se focar as adaptações que foram realizadas ao nível do ensino da EF em particular, pois várias práticas tiveram de ser adaptadas para que o ensino não parasse e tivesse as menores repercussões possíveis. Para que esta paragem não acontecesse, foi implementado o ED por via de meios computadorizados.

O ensino à distância foi possível ainda que tivesse daí emergido uma série de problemas tais como a falta de meios digitais de alguns alunos para a aprendizagem ou a psicologia de alunos e professores no âmbito de uma pandemia.

No âmbito da disciplina de EF foi igualmente necessário adaptar o ensino às limitações impostas. A continuidade desta disciplina foi importante para proporcionar aos alunos a manutenção de atividade física, uma vez que a permanência em casa aumentou o sedentarismo e o stress provocando problemas do foro psicológico e físico.

Para que o ensino fosse o mais completo possível os professores usaram um conjunto de ferramentas. Estas ferramentas são divididas por Lagarto *et al* (2020) em duas secções, as síncronas, que, tal como o nome indica, são aquelas que estabelecem um contato direto entre o professor e os alunos por meio de videoconferência e assíncronas, nomeadamente bases de trabalho em que o conteúdo é transmitido sem estabelecer o contato das primeiras.

Neste estudo existirá uma preocupação em perceber como foi operacionalizada a área da Condição Física, uma das únicas áreas possíveis a serem trabalhadas com os alunos neste contexto, pelos professores de EF nos momentos de aulas síncronas.

Os professores sentiram na pele a transformação de um ensino que antes era presencial para um ED em que apenas o uso das tecnologias faz a ponte entre o docente e o educando para a transmissão de uma disciplina que tem por base o corpo e onde é essencial a proximidade física para transmitir os movimentos, exercícios de cada modalidade desportiva.

Assim esta alteração foi um desafio para professores que possuem a responsabilidade de transmitir da melhor forma os seus conhecimentos para que os alunos não fossem prejudicados pela pandemia.

Godoi, Kawashima e Gomes (2020), fazendo uma referência a uma pesquisa de outros autores, referem que 67% dos docentes se encontravam num estado de ansiedade pelo começo das aulas à distância, 38% com um estado mental de cansaço, 36% chateados com a situação, 35% sobrecarregados e por fim, 34% sentiram stress agravado pela forma como iriam ter que lecionar a partir dali.

Este estudo mencionado pelos autores nota que o trabalho de pesquisa sobre o estado emocional e mental dos professores foi feito em diversas fases e que com o avanço da situação estas percentagens foram aumentadas, isto é, a pressão e estes sentimentos negativos agravados. A acrescentar a esta situação psicológica negativa sentida pelos professores deve ainda fazer-se referência, tal como estes autores fazem, que até então os professores não tinham sentido

a necessidade de dominar as tecnologias e fazer uso das mesmas na medida em que precisaram de o fazer no ensino à distância.

Aludindo agora a outra problemática das aulas por meio computadorizado, deve referir-se o comportamento dos alunos em relação à assiduidade e pontualidade. Tendo estes que permanecer cada um no seu local de residência não existia um controlo por parte dos professores e assim alguns alunos entravam atrasados nas aulas à distância assim como não ligavam as câmaras durante as aulas, sendo complicado para o professor saber se estes estariam presentes e não podendo perder todo o tempo das aulas a questionar cada discente sobre a sua comparência ou não. Este acontecimento aumentou a complicação dos professores em fazer uma avaliação justa de cada aluno (Godoi, Kawashima e Gomes, 2020).

Estes obstáculos acima referidos sentiram-se em todas as disciplinas, mas, focando agora a área da EF, que é uma matéria em que o corpo é o foco, o problema foi sentido com maior intensidade. A educação desportiva exige interação física entre professor-aluno e aluno-aluno pois em grande parte dos conteúdos lecionados à interação corporal. Assim sendo o ensino desta área de estudo sofreu um grande transtorno daquilo que é a sua essência.

Para que o ensino continuasse de forma a tentar não se alterar de forma negativa foi necessário dar aso à criatividade para encontrar novas formas e conteúdos possíveis de transmitir aos alunos por via digital (Godoi, Kawashima e Gomes, 2020) recorrendo muitas das vezes, à área da Condição Física sob diversos aspetos e formas de ser trabalhada.

O trabalho dos autores Godoi, Kawashima e Gomes (2020) é bastante completo e refere o desafio do ensino à distância, focando um ponto já referido acima, a avaliação, que se tornou uma tarefa ainda mais difícil. Na disciplina de EF é desafiante, em tempo normal, avaliar cada discente de forma a ter em conta todos os componentes como o seu desempenho em cada modalidade, o ânimo que empregam em cada tarefa e tentar melhorar o seu trabalho, a sua presença em todos os momentos de aulas, a aplicação dos conhecimentos adquiridos,

entre outros. Todavia, durante o ED todos estes parâmetros foram complicados de avaliar de forma justa.

Para que o ensino funcionasse da melhor forma possível foi necessário um esforço redobrado para dominar as tecnologias pois foi através destes meios que foi possível não ter que fazer uma paragem abrupta no ensino. Para que isto acontecesse existiu um grande esforço para aprender e assim poder transmitir conhecimentos aos alunos.

Tal como referem Santos (2020) e Zaboroski (2020), existe uma componente psicológica muito importante que afetou também os alunos pois a permanência num ambiente restrito nem contato com colegas e pessoas diferentes do agregado familiar provocou um stress motivado por preocupação com a doença provocada pelo Covid-19.

Por este motivo a continuidade da lecionação da EF foi essencial para haver um equilíbrio mental e físico tanto nos alunos como nos professores. Estes autores referem ainda, citando Morales (2020), que as alterações psicológicas aumentaram em 80%, segundo um estudo realizado no Brasil.

No trabalho de Pedrosa e Dietz (2020) pode aferir-se ao resultado de um estudo em que se percebem as diferentes respostas comportamentais dos alunos durante o confinamento onde o autor questiona de encarregados de educação aferiram alguma alteração comportamental dos educandos.

Como podemos observar pela Figura 15, a resposta negativa a percentagem foi de 54,29%, por outro lado 44,76% aperceberam-se de alterações justificando quais. As restantes percentagens, no total de 0,95%, dizem não ter notado qualquer alteração.

Apercebeu-se de algum comportamento diferente na criança durante o período de isolamento? Se sim, qual?

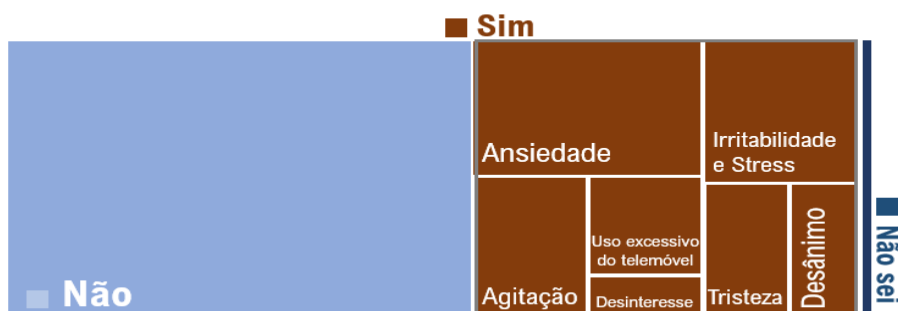


Figura 15. Variações de cariz comportamental durante o isolamento (Pedrosa e Dietz, 2020).

Foi neste sentido que a EF ajudou os alunos, mantendo e pensando diversas formas de proporcionar aos alunos momentos de prática, recorrendo, quase na totalidade dos casos à área da condição física nos momentos de aula síncrona.

Apesar da fase inicial em que tanto alunos como professores se sentiram um pouco perdidos devido à situação inesperada que o mundo vivenciou e tem vivenciado, ambos passaram para uma fase adaptativa em que se começaram a adotar medidas diferentes e a aperfeiçoar o método de ensino à distância. Todavia, o stress sentido por todos não diminuiu, pois, a permanência nas residências sem a possibilidade de retornar à vida normal, assim a ansiedade e estados emocionais agradaram-se ainda que o ensino tivesse que continuar.

Nesta circunstância o ensino da EF foi importante e visou também ajudar os alunos a lidar melhor com o confinamento, pois aplicando alguns conteúdos mais práticos os alunos puderam desgastar a energia acumulada pela permanência em casa e não criar problemas de saúde ou agravar algumas situações com o sedentarismo enorme obrigado pela pandemia.

No intuito de conseguir aquilo que foi descrito acima, os professores sentiram a necessidade de adaptar o ensino à situação e assim criar estratégias,

mantendo-se dentro do programa, para que os alunos contrapesassem o estado emocional mais negativo. Estes novos métodos de ensino apontavam também à tentativa de maior resposta positiva possível por parte dos alunos, estimulando-os para uma motivação que não era sentida por causa do estado emocional e psicológico do momento.

Foi indispensável ver o que funcionava e o que não era adequado e assim necessário sofrer alterações, fazer pesquisas para surgirem novas formas de trabalho e analisar se estas funcionavam melhor e se havia uma resposta mais positiva por parte dos alunos à escola e à distância para aumentar o interesse e entusiasmo que eram necessários para que estes continuassem a corresponder positivamente à escola independentemente às dificuldades do momento (Godoi, Kawashima e Gomes, 2020).

No âmbito da redação do Relatório de Estágio Profissional, que se insere no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, emergiu este estudo versando o ED, em resultado da situação de pandemia vivenciada no decurso do ano de estágio. A ideia deste estudo surgiu durante a lecionação das aulas a distância de condição física, em que me questionava se as estratégias utilizadas nas aulas contribuíam, ou não, para motivar os alunos a participar e, conseqüentemente, a terem uma aprendizagem significativa. Este estudo poderá posteriormente, servir para num futuro novo confinamento com aulas online, os professores de EF se suportem em algumas das informações que conseguimos adquirir, para que planeiem as suas aulas utilizando estratégias que tiveram mais sucesso, por corresponderem às preferências dos alunos, logo com melhores resultados. Neste quadro, este estudo visou identificar as estratégias utilizadas pelos professores de EF durante as aulas a distância na lecionação da condição física e os seus efeitos na motivação dos alunos para participarem nas aulas e aprenderem. Foi definido o objetivo de perceber como é que os professores operacionalizaram a condição física nas aulas a distância.

5.4. Metodologia

5.4.1.Participantes

Os participantes do estudo foram 57 professores de EF de diferentes escolas da região Norte do país, onde 37 dos quais eram do sexo feminino e os restantes 20, do sexo masculino. Foi proposto aos participantes responderem a um questionário elaborado para o presente estudo.

5.4.2.Instrumentos, Procedimentos de recolha e Análise dos Dados

O instrumento para a recolha e análise dos dados deste estudo foi um questionário, construído para o efeito, pelo EE sob a orientação da PO da faculdade. O questionário é dirigido aos professores de EF e é composto por 6 questões, 4 de escolha múltipla e 2 de resposta aberta, visando os métodos e estratégias utilizadas na lecionação da CF, a regularidade de prática, o nível de participação dos alunos, a autoavaliação do trabalho realizado e os resultados alcançados pelos alunos. O questionário foi construído online, no google forms, e divulgado através de um link enviado aos professores de EF, no ano subsequente ao ano de estágio, no mês de Janeiro de 2022. Informações retiradas dos questionários foram anonimizadas, pois não foi pedida qualquer identificação pessoal aos participantes. As respostas abertas foram analisadas e foi sistematizada a informação relevante, ilustrando-o como conteúdo informativo das respostas. Os dados obtidos das questões de escolha múltipla foram analisados recorrendo a frequências absolutas e relativas. A investigação foi conduzida no final do 1º período do ano subsequente ao estágio, pelo professor estagiário.

5.5. Resultados

Serão apresentados, de seguida, os resultados que foram obtidos com as respostas ao questionário relativamente aos diferentes itens em análise.

Como podemos observar pelo gráfico 1, que remetia para os métodos utilizados para lecionar a condição física nas suas aulas de ED, 49/57 ou 86% professores inquiridos admitiu ter recorrido a tarefas por si propostas, para lecionar a condição física nas aulas. Verificamos igualmente que 17/57 ou 29,8% dos professores recorreram a tarefas propostas pelos alunos e ainda que 23/57 ou 40,4% dos professores utilizou vídeos com exercícios para lecionar a condição física. Concluimos, com estas respostas, que os vídeos com exercícios foram por vezes propostos pelos professores ou alunos.

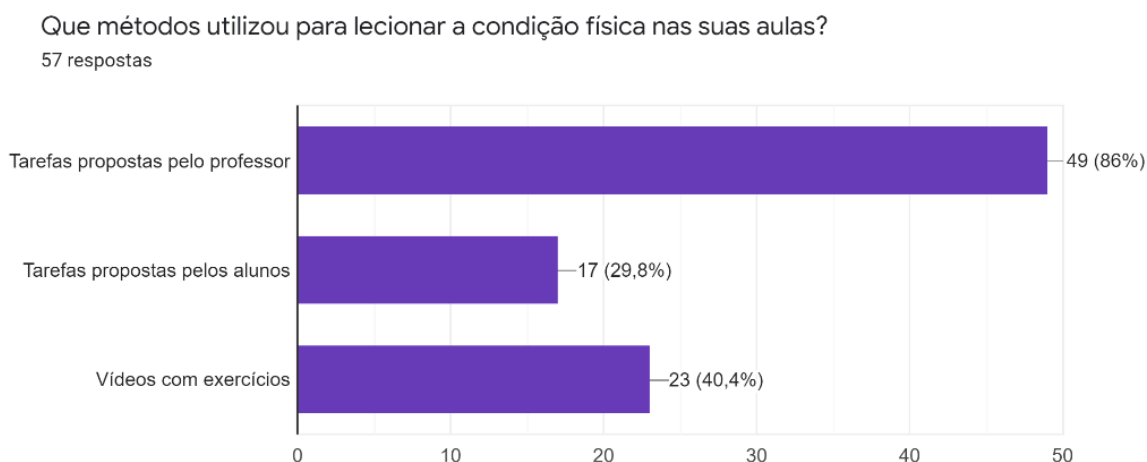


Gráfico 1. Respostas à pergunta nº1 do questionário.

Relativamente ao 2º item do questionário, que remetia para a regularidade de prática semanal que foi solicitada aos alunos, Verificamos ao consultar o Gráfico 2, que 25/57 ou 43,9% dos professores solicitou que os seus alunos

realizassem prática de exercício físico pelo menos 2 vezes por semana; 21/57 professores ou 36,8% dos professores inquiridos solicitou a prática de exercício físico 3x por semana, 7/57 professores ou 12,3% dos mesmos aconselhou os seus alunos a realizarem exercício físico pelo menos uma vez por dia e por fim, apenas 4/57 professores (7%) comunicou aos alunos que realizar exercício físico 1x por semana era suficiente.

Qual a regularidade de prática que foi solicitada aos alunos?

57 respostas

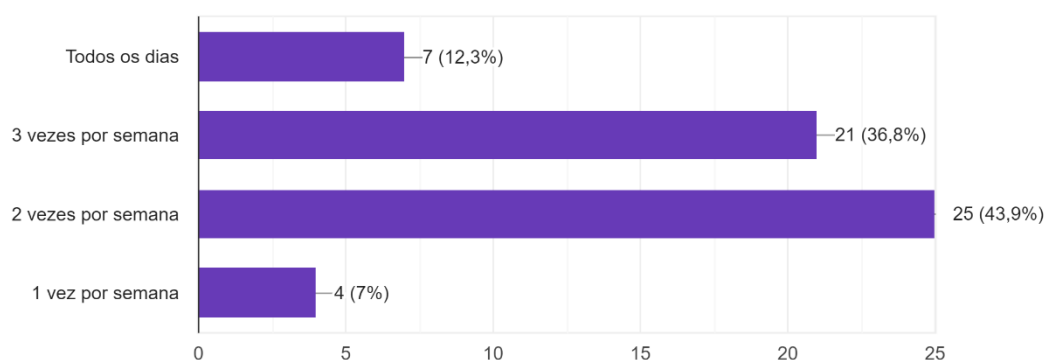


Gráfico 2. Respostas à pergunta nº2 do questionário

Passando para o 3º item do questionário, que está relacionado com as estratégias utilizadas pelos professores de EF, na leção da condição física em aulas de ED, obtivemos respostas bastante diversificadas, sendo que apenas serão focadas as respostas que foram mais atendidas pelos professores. Como podemos verificar no Gráfico 3, 25/57 ou 61,4% dos professores manifestou ter recorrido a desafios na leção da CF em aulas de ED. Na mesma amostra, 29 professores (50,9%) manifestaram ter recorrido à visualização de vídeos de treinos. A utilização de músicas motivacionais e exercícios propostos pelos alunos foi também uma estratégia utilizada por 29,8% dos professores de EF.

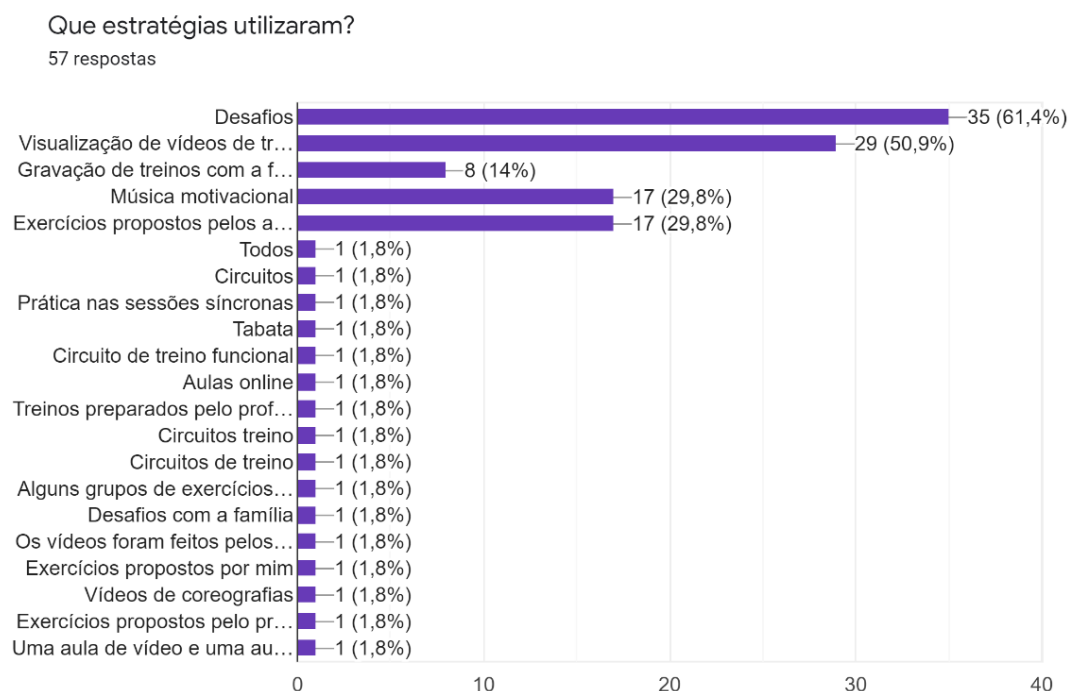


Gráfico 3. Respostas à 3ª pergunta do questionário

No que diz respeito ao 4º item do questionário, ligado ao grau de participação dos alunos, podemos observar no gráfico 4 que 56,1% dos alunos tiveram um grau de participação médio, 38,6% dos alunos teve um grau de envolvimento alto e a restante percentagem de alunos demonstrou ter um grau de participação baixo (7%).

Qual foi o grau de participação dos alunos?

57 respostas

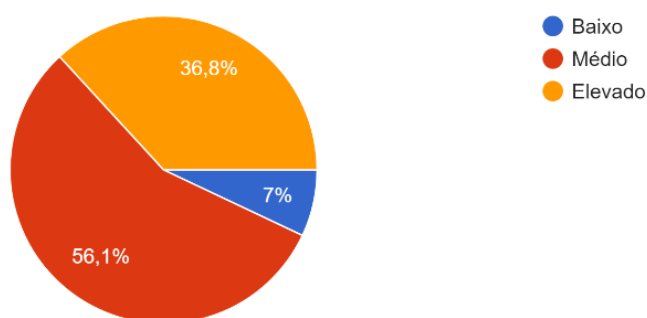


Gráfico 4. Respostas à 4ª pergunta do questionário

Os professores, para a 5ª pergunta, quando questionados sobre qual seria a sua autoavaliação relativamente ao trabalho que desenvolveram na lecionação deste tipo de aulas, tal como podemos observar nos exemplos de respostas que a seguir se apresentam, afirmaram ter efetuado um trabalho positivo e que conseguiram que os seus alunos mantivessem um grau de participação elevado, motivados e sem os sobrecarregar.

Resposta 1: “Muito boa. As aulas síncronas por VC eram praticas em que participava com os alunos, elevando os índices motivacionais. Nas assíncronas tinham tarefas para realizar e enviar, sugestivas de realização autónoma. Aconselhei a realizar os planos de treino fornecidos diariamente, mas apenas requei que enviassem as tarefas de treino fornecidas diariamente, mas apenas requei que enviassem as tarefas correspondentes aos tempos letivos da disciplina.

Resposta 2: “Consegui implementar um conjunto de tarefas diversificadas que permitiram alcançar objetivos que me orgulho.

Resposta 3: “Acho que o trabalho desenvolvido com alunos foi positivo, ajustado de acordo com o que a realidade permitiu e possibilitou atingir muitos dos objetivos propostos pela disciplina.

Relativamente à última pergunta do questionário, que remetia para a avaliação que os professores fazem dos resultados que os alunos alcançaram, obtive na generalidade das respostas um feedback positivo dos mesmos, mas sempre de acordo com “o que era possível realizar”. Eis alguns exemplos:

Resposta 1: OS resultados foram ótimos tendo em conta o contexto: O facto de ter sido pedido que juntassem a família fez com que fosse mais divertido para os mesmos juntando a parte de ligação família que é imprescindível.

Resposta 2: Na generalidade, foi conseguida alguma exercitação dos alunos, permitindo pelo menos a manutenção da sua aptidão física.

5.6. Considerações Finais

Este estudo teve como principal objetivo identificar as estratégias utilizadas na operacionalização da CF durante as aulas de ED e os efeitos na motivação, participação e aprendizagem dos alunos. Analisando os resultados, podemos afirmar que as estratégias utilizadas pelos professores foram capazes de motivar e levar os alunos a participar e a estarem envolvidos com este tipo de aulas.

Relativamente às estratégias propriamente ditas, estas passaram na maioria das vezes por tarefas propostas pelos próprios professores onde estes propunham aos seus alunos a realização de desafios a fim de lecionar a CF, como forma de tentar levar os alunos à prática de forma mais motivadora e original, recorrendo também a visualização de vídeos de CF entre 2 a 3 vezes

por semana. Foram também utilizadas músicas motivacionais e vídeos propostos pelos alunos como forma de lecionar a CF.

Podemos aferir que, relativamente ao objetivo específico de perceber como é que os professores operacionalizaram a CF nas aulas de ED, as estratégias mais utilizadas pelos professores de EF foram os desafios, a visualização de vídeos de treinos, a música motivacional, a gravação de vídeos com a família e a utilização de novos tipos de treinos.

Pelo que contatei analisando as respostas dadas, estes métodos e estratégias utilizadas revelaram-se eficazes uma vez que a maioria dos alunos revelou um alto grau de participação nas aulas de ED. Para além disso, a avaliação que os professores de EF inquiridos fizeram na generalidade foi boa, afirmando com respostas de diferentes naturezas que conseguiram envolver e motivar os alunos a participarem nas aulas, atingindo assim o objetivo da EF num contexto de pandemia que passava por manter os alunos ativos, recorrendo à CF.

Importa sublinhar a importância que ganha num contexto tão particular como aquele em que vivemos, o facto de um professor ter de estar preparado para se reinventar e por à prova a sua criatividade. Os alunos mostraram-se envolvidos no seu processo de aprendizagem e nesta missão de manter e/ou melhorar os seus níveis de CF, muito pelas aulas serem atrativas e apelativas.

Podemos concluir, com este estudo, que as estratégias utilizadas pelos professores de EF para operacionalizar a CF nas aulas de ED tiveram resultados bastantes positivos no PEA, e que permitiram efetivamente uma aprendizagem significativa e resultados motivadores para os mesmos.

5.7. Bibliografia

Appenzeller, S. *et al.* (2020). Novos tempos, novos desafios: Estratégias para equidade de acesso ao ensino remoto emergencial. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 44(sup.1), e0155. Acedido a 24 de Agosto de 2021, em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/9k9kXdKQsPSDPMsP4Y3XfdL/?format=pdf&lang=pt>.

Direção-Geral da Saúde: Direção-Geral da Educação. (2020). Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de educação física. Acedido a 25 de Agosto de 2021, em: https://www.dgeste.mec.pt/wp-content/uploads/2020/11/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf.

Godoi, M. Kawashima, L. Gomes, L. (2020). “Temos de nos reinventar”: os professores e o ensino da educação física durante a pandemia de COVID-19. [Versão eletrónica]. *Dialogia*. 36, pp86-101. Acedido a 24 de Agosto de 2021, em: <file:///C:/Users/claude/Downloads/18659-81558-1-PB.pdf>.

Lagarto, J. *et al.* (2020). Guia de boas práticas de ensino online em contexto de emergência para alunos surdos durante a pandemia da doença COVID-19. [Versão eletrónica]. *Guidelines 2020 para Ministério da Educação: Direção-Geral da Educação*. Acedido a 24 de Agosto de 2021, em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/guia_de_boas_praticas_de_ensino_online_em_contexto_de_emergencia_para_alunos_surdos_durante_a_pandemia_da_doenca_covid_19.pdf.

Macedo, L. Neves, L. (2021). Práticas de Educação Física na pandemia por Covid-19. [Versão eletrónica]. *Ensino em Perspectivas*. Vol.2, n.3, pp.1-5.

Acedido a 24 de Agosto de 2021, em:
<https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/article/view/6283>.

Oliveira, T. Ferreira, V. Silva, M. (2020). Desafios em tempos de pandemia: O ensino remoto emergencial da educação física no ensino fundamental. [Versão eletrônica]. *Congresso Internacional de Educação e Tecnologias: Encontro de Pesquisadores em Educação a Distância*. Acedido a 22 de Agosto de 2021, em:
<https://cietenped.ufscar.br/submissao/index.php/2020/article/view/1272>.

Pedrosa, G. Dietz, K. (2020). A prática do ensino de arte e educação física no contexto da pandemia da Covid-19. [Versão eletrônica]. *Boletim de Conjuntura*. II, vol.2, n.6. Acedido a 24 de Agosto de 2021, em:
<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/115>.

Santos, J. Zaboroski, E. (2020). Ensino remoto e pandemia Covid-19: Desafios e oportunidades de alunos e professores. [Versão eletrônica]. *Revista Interações*. 55, pp41-57. Acedido a 27 de Agosto de 2021, em:
<https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/20865>.

Silva, A. et al (2020). A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: Realidades da Educação Física escolar. [Versão eletrônica]. *Corpoconsciência*. Vol.24, n.2, pp57-70. Acedido a 24 de Agosto de 2021, em:
<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/10664>.

Verdasca, J. (2021). A escola em tempos de pandemia: Narrativas de professores. [Versão eletrónica]. *Saber & Educar*. N.29. Acedido a 25 de Agosto de 2021, em: <http://revista.esepf.pt/index.php/sabereducar/article/view/403>.

6. Conclusão

Chegando o momento final de todo este processo, são variados os sentimentos que me atravessam a mente. Feliz e aliviado, por conseguir finalmente terminar a elaboração do presente documento, que tanto trabalho e exaustão provocaram em mim; não deixo também de estar nostálgico, pois foi um ano fantástico, em que tive a oportunidade de trabalhar com pessoas espetaculares que sempre olharam pelo meu bem-estar e desenvolvimento profissional; insatisfeito, pois sinto que poderia ter investido ainda mais de mim durante a prática profissional e também no exercício do relato do mesmo, sempre em busca da perfeição. Entusiasmo para os futuros projetos que se avizinham e pela tão esperada obtenção do grau mestre, que finalmente fará de mim, de forma oficial, um verdadeiro professor de EF.

Este ano de estágio foi um ano fundamental para o meu desenvolvimento profissional na medida em que foi um ano repleto de vivências e experiências únicas. A oportunidade que tive de passar pelo PEA com variados anos de escolaridade, dos variados ciclos de ensino, concretizou-se e resultou numa aprendizagem significativa e variada, fornecendo-me ferramentas e estratégias fundamentais para a prática no futuro.

As pessoas que me acompanharam de perto ao longo de toda a jornada foram essenciais para que fosse possível chegar até ao fim, tendo sido verdadeiros pilares nos momentos de maior desmotivação e insegurança. Mais uma vez tenho de agradecer a todos e frisar que sem essas pessoas teria sido impossível chegar ao ponto em que me encontro. Uma palavra especial à PC que sempre se mostrou paciente com as minhas inseguranças e lacunas e que deu sempre o melhor de si com o intuito de formar, da melhor forma possível, o EE que tinha diante de si.

Este ano de EP marcou a transição entre o estudante aspirante a ser professor, ao professor propriamente dito. Percebi, com o passar do ano, que aquilo que aprendemos na faculdade é apenas uma base para aquilo que acontece no terreno e que o professor de EF tem muitas tarefas e preocupações a ter em mente se quiser ser um profissional competente e dedicado à sua atividade.

Este foi um ano fundamental para mim, na medida em que me deixou ainda, mas confiante e certo das minhas escolhas: Adorei a função que desempenhei na EC ao longo de todo o ano senti-me bastante confortável e orgulhoso no exercício das minhas funções. Adoro a EF e adoro utilizá-la como forma de educação e formação para os jovens. Acredito muito na sua importância e na sua legitimação no currículo escolar, sendo que irei sempre lutar no sentido de mostrar aos jovens a sua importância.

7. Referências Bibliográficas

Santos, C. (2005). A construção Social do Conceito de Identidade Profissional. [Versão eletrônica]. *Interacções*. N.8, pp123-144. Acedido a 15 de Dezembro de 2021, em: <https://interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/145/149>.

Resende, R. *et al* (2014). Identidade Profissional Docente: Influência do Conhecimento Profissional. [Versão eletrônica]. *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional*. Pp. 145-164). Porto: Editora FADEUP. Acedido a 15 de Dezembro de 2021, em: https://www.researchgate.net/profile/Rui-Resende/publication/279528255_Identidade_profissional_docente_Influencia_do_conhecimento_profissional/links/5635dc7e08aeb786b7034afb/Identidade-profissional-docente-Influencia-do-conhecimento-profissional.pdf.

Nascimento, J. (2002). Formação profissional em Educação Física e desporto: contextos de desenvolvimento profissional. *Montes Claros: UNIMONTES*.

Gariglio, J. (2010). O papel da formação inicial no processo de constituição da identidade profissional de professores de educação física. [Versão eletrônica]. *Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis*. V. 32, n. 2-4, pp. 11-28. Acedido a 15 de Dezembro de 2021, em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/gZC77YdwftZKqZWRFKsXT9n/?format=pdf&lang=pt>.

Figueiredo, C. Christina, Z. (2010). Experiências profissionais, identidades e formação docente em educação física. [Versão eletrônica]. *Revista Portuguesa de Educação*. Vol.23, n.2, pp153-171. Acedido a 15 de Dezembro de 2021, em: <https://www.redalyc.org/pdf/374/37417086007.pdf>.

Betti, M. (2005). Educação física como prática científica e prática pedagógica: reflexões à luz da filosofia da ciência. [Versão eletrônica]. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*. 19(3), pp183-197. Acedido a 15 de Dezembro de 2021, em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16594/18307>

8. Anexos

Anexo 1. Questionário de caracterização do aluno



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



EDUCAÇÃO

151336

Questionário

Preenche todas as questões do questionário de forma honesta e verdadeira. Este questionário tem como objetivo possibilitar um maior conhecimento dos alunos, relativamente a informações pessoais e de parentesco. Acresce ainda a importância de obter algumas informações sobre os hábitos de vida e saúde, bem como outras referências pertinentes.

Todas as informações fornecidas são sigilosas e apenas utilizadas para a função a que se destinam (conhecimento mais aprofundado dos alunos da turma) de forma a adequar, tanto quanto possível, o processo de ensino da Educação Física.

Todas as questões são de resposta obrigatória.

I. Caracterização do aluno

1. Endereço de e-mail:
2. Nome:
3. Turma:
4. Data de nascimento:
5. Naturalidade:
6. Nacionalidade:
7. Contacto telefónico:
8. Morada (rua, código postal e localidade):

II. Dados familiares

9. Com quem vives?

☐ Pai

☐ Mãe



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Irmão(s)

151336

☐ Outros

Em relação ao pai:

10. Nome:

11. Idade:

12. Situação profissional:

13. Habilitações Literárias:

14. Contacto telefónico:

Em relação à mãe:

15. Nome:

16. Idade:

17. Situação profissional:

18. Habilitações literárias:

19. Contacto telefónico:

Em relação ao encarregado de educação:

Grau de parentesco:

☐ Pai

☐ Mãe

☐ Irmão/Irmã

☐ Outro

20. Nome:



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida

21. Contacto telefónico:



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

151336

22. E-mail:

23. Quantas pessoas existem no teu agregado familiar?

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ Mais de 5

24. Vives em?

☐ Apartamento

☐ Moradia

25. É arrendado?

☐ Sim

☐ Não

26. Beneficias de subsídio de Ação Social Escolar?

☐ Escalão A

☐ Escalão B

☐ Não

III. Dados relacionados com hábitos de vida e saúde

27. Tomas alguma medicação regularmente?

☐ Sim



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Não

151336

28. Se sim, qual?

29. Apresentas alguma doença?

☐ Sim

☐ Não

30. Se sim, qual?

31. Tens dificuldade visuais, auditivas e/ou motoras?

☐ Visuais

☐ Auditivas

☐ Motoras

☐ Não

32. Já tiveste alguma lesão?

☐ Sim

☐ Não

33. Se sim, onde?

34. Quantas horas dormes em tempo de aulas?

☐ 6 horas

☐ 7 horas

☐ 8 horas

☐ 9 horas

☐ 10 horas



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Mais de 10 horas

151336

35. A que horas acordas em tempo de aulas?

36. Quais refeições fazes habitualmente?

☐ Pequeno almoço

☐ Lanche da manhã

☐ Almoço

☐ Lanche da tarde (1 ou 2)

☐ Jantar

☐ Ceia

☐ Outras

37. Com que frequência comes frutas e/ou legumes?

☐ Nunca

☐ Todos os dias

☐ 2-3 vezes por semana

38. Qual a quantidade diária de água que bebes?

☐ Não bebo

☐ Menos de 1L

☐ Menos de 2L

☐ Mais de 2L

39. Consomes bebidas alcoólicas?

☐ Sim



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Não

151336

40. Qual o meio prioritário de transporte que utilizas para vir para a escola?

- ☐ Carro
- ☐ Autocarro
- ☐ Comboio
- ☐ A pé
- ☐ Bicicleta
- ☐ Outro

41. Quanto tempo demoras no percurso de casa até à escola?

- ☐ 0-15 minutos
- ☐ 15-30 minutos
- ☐ 30-60 minutos
- ☐ Mais de 60 minutos

IV. Dados escolares

42. Reprovaste algum ano?

- ☐ Sim
- ☐ Não

43. É a primeira vez que frequentas o 11.º ano?

- ☐ Sim
- ☐ Não

44. Indica por ordem crescente quais são as 3 disciplinas que mais gostas:



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

151336

45. Indica por ordem crescente quais são as 3 disciplinas onde sentes maiores dificuldades:

46. Estudas sozinho ou acompanhado?

☐ Sozinho

☐ Acompanhado

47. Estudas em casa ou fora?

☐ Em casa

☐ Fora

48. Se estudas fora de casa, indica o local:

49. O que é para ti a escola?

50. Que profissão ambicionas ter no futuro? (Se ainda não definiste responde “Não sei.”)

51. O que esperas da disciplina de Educação Física este ano?

V.Outras informações

52. Como ocupas os tempos livres?

☐ Vejo TV

☐ Redes Sociais

☐ Pratico desporto

☐ Faço trabalho de casa e/ou estudo

☐ Saio com amigos



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Participo em projetos comunitários

151336

☐ Oíço música e/ou leio

☐ Estou no computador

☐ Outras

53. Se ocupas os tempos livres com atividades fora da lista, indica qual/quais:

54. Se praticas desporto identifica qual/quais: (Se não praticares responde “Não.”)

55. Se praticas desporto, quantas horas por semana aproximadamente? (Se não praticares responde “Não.”)

56. Que matérias gostavas de abordar este ano? Escolhe 2.

☐ Futebol

☐ Basquetebol

☐ Voleibol

☐ Andebol

57. Que matérias gostavas de abordar este ano? Escolhe 1.

☐ Ginástica

☐ Atletismo

58. Que matéria gostavas de abordar este ano? Escolhe 1.

☐ Dança

☐ Danças sociais



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Danças tradicionais

151336

59. Que matérias gostavas de abordar este ano? Escolhe 2.

☐ Jogos de raquetes

☐ Atividades ao ar livre/Orientação

☐ Natação

☐ Jogos tradicionais

60. Conheces algum desporto que gostasses de abordar neste ano letivo? (Se não conheceres responde “Não.”)

61. Durante a época de confinamento, realizaste todas as tarefas propostas pelo(a) professor(a) de Educação Física?

☐ Sim

☐ Não

☐ Nem todas

62. Como classificas o ensino à distância via ZOOM?

☐ Muito mau

☐ Mau

☐ Satisfatório

☐ Bom

☐ Muito bom

63. Mantiveste-te fisicamente ativo durante esse período?

☐ Sim



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

☐ Não

151336

☐ Às vezes

64. Como classificas o teu atual estado de condição física?

☐ Muito mau

☐ Mau

☐ Satisfatório

☐ Bom

☐ Muito bom

Anexo 2. Planeamento Anual



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



EDUCAÇÃO

151336

1.º Período														
Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Datas	18/set	23/set	25/set	30/set	02/out	07/out	09/out	14/out	16/out	21/out	23/out	28/out	30/out	04/nov
Espaço	Ginásio/ campo de basquetebol	Pavilhão	Ginásio/ campo de basquetebol	Pavilhão	Ginásio/ campo de basquetebol	Pavilhão	Ginásio/ campo de basquetebol	Pavilhão	Ginásio/ campo de basquetebol	Pavilhão	Ginásio/ campo de basquetebol	Pavilhão	Ginásio/ campo de basquetebol	Ginásio/ campo de basquetebol
Modalidade	--	Condição física	Condição física	Testes FITescola (abdominais, flexões de braços e agilidade) e condição física	Testes FITescola (impulsão vertical, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e membros inferiores) e condição física	Testes FITescola (vaivém) e condição física	Testes FITescola (velocidade 40m) e condição física	JDC e condição física	JDC e condição física	JDC e condição física	Ginástica e condição física	JDC e condição física	Ginástica e condição física	Ginástica e condição física

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
06/nov	11/nov	13/nov	18/nov	20/nov	25/nov	27/nov	02/dez	04/dez	09/dez	11/dez	16/dez	18/dez
Auditório	Ginásio/ campo de basquetebol	Auditório	Ginásio/ campo de basquetebol	Auditório	Ginásio/ campo de basquetebol	Auditório	Ginásio/ campo de basquetebol	Auditório	Ginásio/ campo de basquetebol	Auditório	Ginásio/ campo de basquetebol	Auditório
Dança	Ginástica e condição física	Dança	Ginástica e condição física	Dança	Ginástica e condição física	Dança	Ginástica e condição física	Dança	Ginástica e condição física	Dança	Ginástica e condição física	Dança



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

151336

2.º Período											
Aulas	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Datas	06/jan	08/jan	13/jan	15/jan	20/jan	22/jan	27/jan	29/jan	03/fev	05/fev	10/fev
Espaço	Auditório	Campo andebol	Auditório	Campo andebol	Auditório	Interrupção letiva					
Modalidade	Orientação	Andebol	Orientação	Andebol	Orientação						Circuito

X39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
12/fev	17/fev	19/fev	24/fev	26/fev	03/mar	05/mar	10/mar	12/mar	17/mar	19/mar	24/mar	26/mar
Condição física												
Jogo da Glória	Circuito	Jogo da Glória	Circuito	Jogo da Glória	Circuito	Jogo da Glória	Circuito	Jogo da Glória	Circuito	Jogo da Glória	Circuito	Jogo da Glória

3.º Período											
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Núcleo de estágio – 2020/2021

2



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

151336

Aulas	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
Datas	07/abr	09/abr	14/abr	16/abr	21/abr	23/abr	28/abr	30/abr	05/mai	07/mai	12/mai
Espaço	Condição Física				Auditório	Pavilhão	Auditório	Pavilhão	Auditório	Pavilhão	Auditório
Modalidade	Treino funcional atletismo	Treino funcional atletismo	Treino funcional atletismo	Treino funcional atletismo	Atletismo	Badminton	Atletismo	Badminton	Atletismo	Badminton	Atletismo

X63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
14/mai	19/mai	21/mai	26/mai	28/mai	02/jun	04/jun	09/jun	11/jun	16/jun	18/jun
Pavilhão	Pavilhão	Campo Andebol	Pavilhão	Campo Andebol	Pavilhão	Campo Andebol	Pavilhão	Campo Andebol	Pavilhão	Campo Andebol
Badminton	Voleibol	Andebol	Voleibol	Andebol	Voleibol	Andebol	Voleibol	Andebol	Voleibol	Andebol

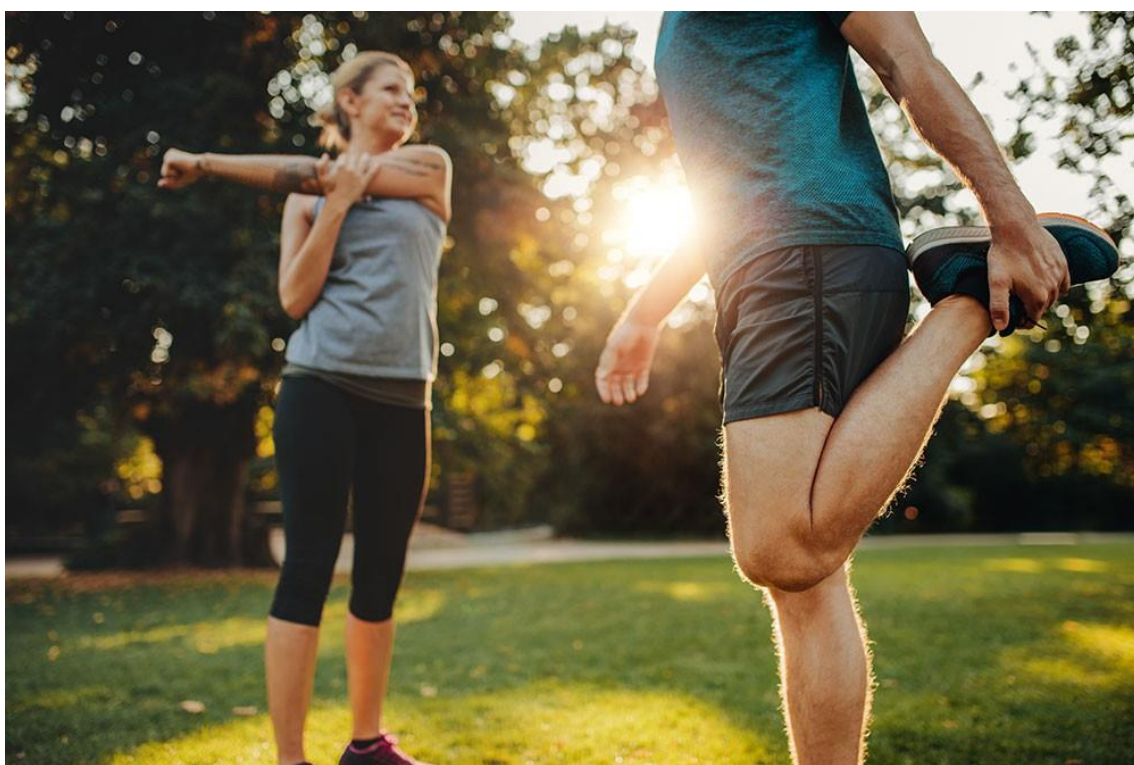
Núcleo de estágio – 2020/2021

3

Anexo 3. Roulement de espaços de aula

	Segunda	terça	quarta	quinta	sexta	
8.30h	12º 6 - CSE	11º 3 CT	11º 7 LH	11º 2 CT	12º 7 - LH	Pavilhão
	Luís Monteiro	Teresa	Teresa	Teresa	Carla	
	11º 4 CT	11º 8 LH	12º 1 - CT	11º 5 AV/CT	11º 3 CT	Ginásio/Campo Basquetebol
	Luís Teixeira	André	Luís Monteiro	Emanuel	Teresa	
	11º 5 AV/CT	12º 5 - AV	11º 4 CT	12º 7 - LH	11º 6 CSE	Auditório
	Emanuel	Luís Monteiro	Luís Teixeira	Carla	Luís Teixeira	
	10º GPSI	12º CMRPP		11º GPSI		Campo Futebol
	Ana Balonas	António Luís		António Luís		
	Segunda	terça	quarta	quinta	sexta	
10.15h	12º 1 - CT	12º 3 - CT	12º 2 - CT	11º 1 CT	12º 4 CT	Pavilhão
	Luís Monteiro	Carla	Catarina	Emanuel	Luís Teixeira	
	11º 6 CSE	11º 2 CT	12º 6 - CSE	12º 5 - AV	11º 7 LH	Ginásio/Campo Basquetebol
	Luís Teixeira	Teresa	Luís Monteiro	Luís Monteiro	Teresa	
	12º 2 - CT	11º 1 CT	12º 4 CT	11º 8 LH	12º 3 - CT	Auditório
	Catarina	Emanuel	Luís Teixeira	André	Carla	
10.45h	11º CMRPP	12º GPSI	10º EAC	10º CMRPP		Campo Futebol
	Emanuel	António Luís	Graça Pereira	Ana Balonas		
	Segunda	terça	quarta	quinta	sexta	
11.50h	6º 3	5º 1	5º 2	5º 3	6º 1	Pavilhão
	Alves	Alves	Alves	Alves	Teresa	
	9º 7	9º 6	6º 4	5º 4	5º 5	Ginásio/Campo Basquetebol
	Graça Pereira	Graça Pereira	Fernanda	Fernanda	Fernanda	
	9º 2	6º 6	9º 1	6º 2	6º 5	Auditório
	Luís Monteiro	Paula	Luís Monteiro	Paula	Paula	
	9º 3	5º 6	9º 5	9º 4		Campo Futebol
	Catarina	Fernanda	Catarina	Catarina		
	Segunda	terça	quarta	quinta	sexta	
15.05h	8º 7	8º 2	8º 1	8º 6	10º 6 CSE	Pavilhão
	Emanuel	Ana Balonas	Ana Balonas	Ana Balonas	Graça Pereira	
	7º 5	7º 3	10º 7 LH	7º 6	7º 2	Ginásio/Campo Basquetebol
	Zulmira	Zulmira	Jorge Pinto	Zulmira	Zulmira	
	7º 4	8º 3		8º 5	8º 4	Auditório
	Jorge Pinto	Carla		Carla	Carla	
		7º 1				Campo Futebol
	Jorge Pinto					
16.00h	11º EAC					Campo Futebol
	Graça Pereira					
	Segunda	terça	quarta	quinta	sexta	
16.50h	10º 8 LH	10º 6 CSE	10º 1 CT	10º 5 AV	10º 3 CT	Pavilhão
	Emanuel	Graça Pereira	Luís Teixeira	Jorge Pinto	Ana Balonas	
	10º 5 AV	10º 7 LH	10º 3 CT	10º 4 CT	10º 2 CT	Ginásio/Campo Basquetebol
	Jorge Pinto	Jorge Pinto	Ana Balonas	Ana Balonas	Graça Pereira	
	10º 4 CT		10º 2 CT	10º 1 CT		Auditório
	Ana Balonas		Graça Pereira	Luís Teixeira		
			10º 8 LH			Campo Futebol
			Emanuel			

Dossier de Condição Física e Ginástica



CAPACIDADES MOTORAS

Enquadramento teórico

Importância do desenvolvimento da condição física:

A importância do significado de condição física em crianças e adolescentes, é de extrema importância para o conhecimento atualizado e específico, nesta população. Com o acentuado desenvolvimento tecnológico, nomeadamente das últimas décadas, a **hipocinesia** (doença que se traduz na dificuldade que uma pessoa apresenta em realizar qualquer movimento) tem vindo a aumentar, devido à adoção hábitos de vida sedentária, provocando a diminuição na qualidade de vida.

Existe consenso que a hipocinesia se relaciona com várias doenças crónico-degenerativas (doenças que levam à deterioração progressiva da saúde), como o acidente vascular cerebral (AVC), cancro, obesidade, osteoporose, diabetes, hipertensão e as doenças cardiovasculares. Por outro lado, cada vez mais, existem dados que demonstram que **o exercício, aliado a uma boa condição física, estão relacionados com a prevenção**, com a **reabilitação** de doenças e com a **qualidade de vida** (Araújo e Araújo, 2000).

Deste modo, o conceito de condição física relacionada com a saúde, é um indicador de melhores índices cardiorrespiratórios, de força/resistência muscular e flexibilidade, e níveis adequados de gordura corporal, estando associados a um menor risco para o desenvolvimento de doenças hipocinéticas ou crónico-degenerativas (Glaner, 2005). Assim, um bom nível de condição física reflete a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência das pessoas em boas condições orgânicas, no meio ambiente em que vivem.

Recomendações DGS – Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (retirado do site oficial da DGS)

1. Quais os níveis recomendados de atividade física para os adultos?

Recomenda-se que os adultos acumulem, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente). Adicionalmente, devem praticar atividades que contribuam para melhorar ou manter a força e resistência musculares, pelo menos, duas vezes por semana. As recomendações devem ser entendidas como uma meta a atingir e não como um rígido critério de diagnóstico (“ativo” / “não ativo”). Existem muitas formas de incluir mais atividade física no dia-a-dia.

2. Quais os níveis recomendados de atividade física para as crianças?

Recomenda-se que as crianças e adolescentes pratiquem diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Tal deve incluir, pelo menos 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar ou outras atividades que solicitem o sistema musculoesquelético para a melhoria da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea.

3. Quais as recomendações de atividade física das pessoas mais velhas?

O movimento é essencial para que o idoso mantenha o equilíbrio fisiológico e psicológico que lhe permita gozar uma velhice plena e manter-se autónomo e ativo. Se possível, a pessoa idosa deve participar em, pelo menos, 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada (ex.: caminhada), pelo menos 5 dias por semana, ou 3 sessões de 20 minutos de atividade aeróbia vigorosa (ou uma combinação de ambas), no sentido de promover a sua saúde e funcionalidade. É, ainda, reforçada a importância de realizarem exercícios de equilíbrio, flexibilidade e força envolvendo grandes grupos musculares, 2 a 3 vezes por semana.

4. Em que doenças e condições de saúde tem a atividade física um efeito comprovadamente positivo?

São mais de 20 as doenças e condições relacionadas com a saúde para as quais existe evidência científica de um papel positivo da atividade física regular. A atividade física reduz as taxas de mortalidade por todas as causas, doença coronária, a hipertensão, trombose (AVC), síndrome metabólico, diabetes tipo II, cancro da mama e colorretal, depressão e quedas. Há, ainda, evidência forte para um efeito na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea, na funcionalidade e autonomia física, e na função cognitiva.

5. Qual o papel da escola na promoção da atividade física?

A escola tem um elevado potencial para influenciar os comportamentos das crianças e jovens, incluindo a sua atividade física e desportiva. Por esta razão, os jovens em idade escolar constituem um grupo-alvo prioritário das políticas de promoção da saúde, designadamente no âmbito da disciplina de Educação Física, mas também através do Desporto Escolar. A Educação Física, presente ao longo de toda a escolaridade obrigatória, deve transmitir conhecimentos, atitudes e habilidades motoras essenciais para a manutenção de estilos de vida ativos, no contexto da promoção da literacia física.

Nesse sentido, o desenvolvimento das capacidades motoras é essencial para o desenvolvimento e manutenção de uma boa condição física. Estas capacidades motoras dividem-se em:

Capacidades condicionais:

- 1. Resistência** – capacidade de resistir à fadiga numa atividade motora longa.

A resistência está incutida em todos e quaisquer esforços físicos de grande intensidade num pequeno intervalo de tempo (ex.: treino intervalo), ou em esforços físicos de baixa intensidade num grande intervalo de tempo (ex.: maratona). Nas nossas aulas, transversalmente a todos os exercícios realizados,

desenvolvemos a resistência, não só num único exercício (essencialmente cardiovascular), mas durante toda a exercitação.

2. Força – capacidade de produzir tensão muscular e vencer uma resistência. Denota-se em toda a manifestação que coloque em causa o estado de repouso ou o movimento de um corpo.

Nas aulas desenvolvemos a força superior, média e inferior:

- a. Força dos músculos dos membros superiores, em exercícios como: flexão dos cotovelos (bíceps), extensão dos cotovelos (tríceps) e *press* de ombros (deltóides);
 - b. Força dos músculos do tronco, abdominal, dorsal e lombar, em exercícios como: flexão de braços (peitoral), abdominal FITescola, abdominal *V-sits*, prancha (abdominal), remada com *kettlebell* (dorsal) e extensão do tronco (lombar);
 - c. Força dos músculos dos membros inferiores, em exercícios como: agachamento, *wall-sit*, afundo, *step-up* (quadríceps e isquiotibiais) e flexão plantar (gêmeos).
3. Velocidade – capacidade de realizar ações motoras num menos tempo possível.
 4. A velocidade foi a capacidade desenvolvida durante os testes FITescola de velocidade 40 metros e agilidade, em todos os exercícios nas escadas de agilidade e no movimento de balanço da perna livre no apoio facial invertido.
 5. Flexibilidade – capacidade de realizar movimentos na amplitude angular máxima das articulações.

A flexibilidade foi amplamente desenvolvida nas nossas aulas, quer nas ativações gerais através dos exercícios de alongamentos (ex.: alongamentos dos ombros, tríceps, quadríceps, isquiotibiais, lombar, abdominal, entre outros), como nos elementos gímnicos desenvolvidos (avião, roda, ponte e espargata).

Capacidades coordenativas:

De um conjunto grande de capacidade coordenativas, destacamos:

1. Equilíbrio – capacidade física, que atua contra a lei da gravidade, e resulta numa combinação de ações motoras, de modo a assumir e sustentar o peso corporal sobre um ponto. Esta capacidade foi desenvolvida na exercitação dos elementos gímnicos, como o avião;
2. Coordenação – capacidade motora que permite executar corretamente a técnica de um determinado movimento/exercício. Esta capacidade foi desenvolvida na exercitação de exercícios cardiovasculares, como o salto à corda;
3. Agilidade – capacidade que se traduz nas mudanças repentinas de direção durante um determinado movimento, sem grande dispêndio energético. Esta capacidade foi desenvolvida durante o teste FITescola de agilidade;
4. Destreza geral – capacidade que permite fazer qualquer movimento económico, harmonioso, coordenado e seguro. Esta capacidade foi desenvolvida transversalmente em todas as aulas, dadas as constantes repetições sequências de cada habilidade gímnica, exercício de condição física e/ou dança;
5. Orientação espacial – capacidade que se traduz na noção de espaço individual. O indivíduo situa-se e orienta-se em relação ao próprio corpo, a outro indivíduo ou a um objetivo. Significa saber identificar o que está à sua direita, sua esquerda, em cima, em baixo, longe, perto, alto, baixo, etc. Esta capacidade foi desenvolvida em todas as aulas de dança;
6. Ritmo – capacidade que constitui a coordenação motora e a integração funcional de todas as forças estruturadoras, tanto corporal como psíquica e espiritual. Esta
7. capacidade foi desenvolvida durante todas as aulas de dança, nos movimentos, pretendidos nas coreografias, dentro de cada tempo musical.

Dada a variedade de exercício lecionados para as aulas, muitos deles combinam as capacidades (coordenativas e condicionais), como é exemplo o exercício:

- a. Plataforma de equilíbrio – realização do agachamento (força) e equilíbrio;
- b. Salto à corda – exercício cardiovascular (resistência), coordenação e equilíbrio;
- c. Agachamento com salto – exercício que alia a força explosiva e a resistência;

Capacidades condicionais e coordenativas por modalidade:

Ginástica	Dança
Força explosiva – capacidade de vencer uma resistência no mínimo intervalo de tempo possível;	Resistência – capacidade de resistir à fadiga impressa pela atividade contínua, mantendo a eficácia e eficiência do movimento intactas;
Flexibilidade – capacidade de realizar movimentos em toda a amplitude angular de uma articulação, submetido ou não a forças externas;	Flexibilidade – capacidade de realizar movimentos angulares máximos, naturalmente possíveis em cada articulação, durante a produção das coreografias;
Destreza geral – capacidade de realizar qualquer habilidade motora com precisão;	Destreza geral – capacidade de compreensão das virtudes e limitações corporais, de modo a facilitar a fluidez dos movimentos;
Coordenação – capacidade de coordenar ações simultâneas dos segmentos corporais, produzindo imagens visuais pré-definidas;	Orientação espacial – capacidade de percepção do próprio corpo na identificação e aproveitamento do espaço disponível;
Equilíbrio – capacidade de conservar uma posição corporal estável ou instável.	Coordenação – capacidade de coordenar o movimento de todos os segmentos corporais, segundo ritmos e movimentos definidos;
	Ritmo – capacidade de coordenar o movimento de todos os segmentos corporais, segundo um ritmo cadência definido por um som;
	Equilíbrio – capacidade de manter a postura adequada, segundo uma coreografia, ritmo cadência, ação individual ou grupal.

Segmentação das aulas de condição física:

➤ Ativação geral – 10'

- Exercícios cardiovasculares (7) – a principal característica destes tipos de exercícios é predispor o corpo para a prática, despertar os sentidos, aumentar a frequência cardíaca e adquirir resistência física através do fortalecimento do sistema cardiovascular.
 - Corrida no sítio;
 - *Jumping jacks*;
 - Rotação dos braços com saltitares;
 - *Cross Jacks*;
 - *Skiping* baixo, médio e alto;
 - Saltitares a dois pés à frente-trás-esquerda-direita;
 - Nadequeiros;
 - *Mountain climbers*;
 - Patinador.
- Exercícios de alongamentos (3) – melhora a plasticidade do músculo, desenvolve a flexibilidade, melhora o desempenho na prática desportiva, alivia as dores musculares provocadas pelo desgaste físico e previne lesões.

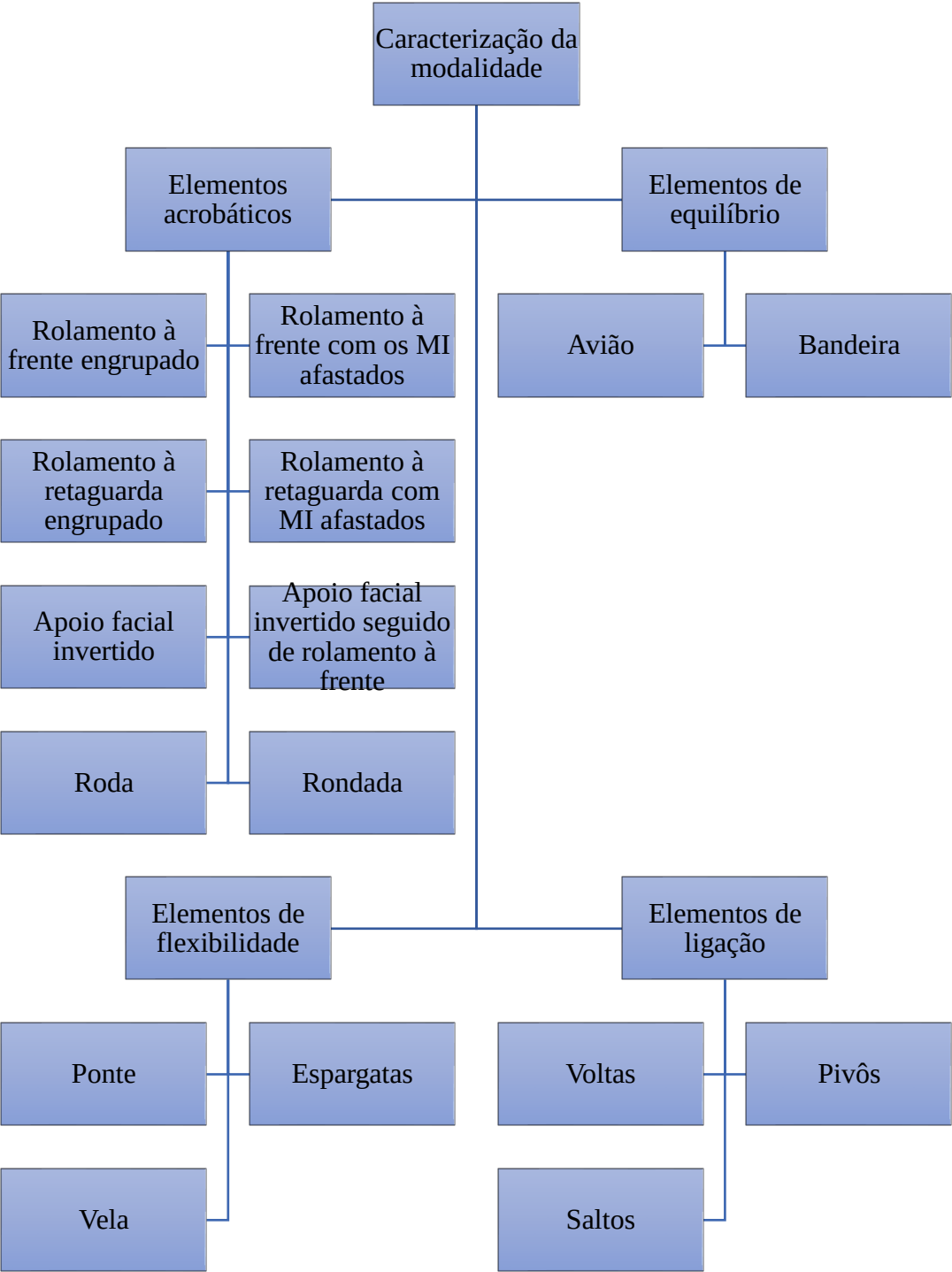
➤ Circuito de condição física – 30'

- Exercícios de força:
 - Extensões dos cotovelos;
 - Flexões dos cotovelos;
 - Abdominais;
 - Agachamentos;
 - *Step-up*.
- Exercícios de coordenação e equilíbrio:
 - Salto à corda;
 - Plataforma de equilíbrio;
 - Escadas de agilidade.

Componentes críticas dos exercícios de força avaliados:

1. Salto à corda:
 - a. **Manter o ritmo** durante o tempo de exercitação;
 - b. **Passagem contínua da corda** por cima da cabeça e por baixo dos pés;
 - c. **Membros superiores estendidos.**
2. Plataforma de equilíbrio:
 - a. **Costas alinhadas** e perpendiculares ao solo;
 - b. **Membros inferiores fletidos** no momento da troca da posição dos cones;
 - c. Após uma troca de cones, **retornar à posição inicial.**
3. Flexões de braços:
 - a. **Braços e antebraços fazem um ângulo de 90°;**
 - b. Corpo em tonicidade e em prancha;
 - c. **Extensão completa dos cotovelos** quando retorna à posição inicial.
4. Abdominais FITescola:
 - a. Pés em contacto com o chão/solo;
 - b. **Cabeça toca no chão** entre repetições;
 - c. **Palma da mão alcança os joelhos.**
5. Agachamentos:
 - a. **Joelhos não passam à frente das pontas dos pés;**
 - b. **Calcanhares no solo;**
 - c. Flexão a **90°** entre a perna e a coxa.
6. Extensões de cotovelos:
 - a. Flexão a **90°** entre o braço e o antebraço;
 - b. **Extensão completa dos cotovelos** quando retorna à posição inicial;
 - c. Extensão e tonicidade dos membros inferiores.

GINÁSTICA DE SOLO



Componentes críticas dos elementos gímnicos abordados:

1. Roda

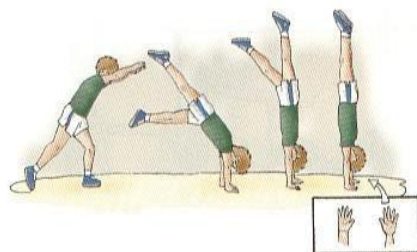
- a. Avanço da perna do afundo à frente e **colocação alternada dos apoios no solo**, lançando energeticamente da perna impulsão;



- b. Grande **afastamento dos membros inferiores**;
- c. Passagem do corpo na **posição vertical**;
- d. **Contacto alternado dos membros inferiores** no solo.

2. Apoio facial invertido

- a. Avanço da perna do afundo à frente;
- b. Colocação das **mãos no solo à largura dos ombros**, com os dedos afastados;



- c. Balanço da perna de impulsão;
- d. Lançamento energético da perna do afundo;
- e. Corpo completamente **alinhado** e em **tonicidade**;
- f. **Cabeça entre os membros superiores e olhar dirigido para as mãos**.

3. Avião

- a. **Tronco e membro inferior** em elevação, **paralelos ao solo**;
- b. **Membros superiores em extensão**, no prolongamento dos ombros;
- c. Membro inferior em apoio no solo, **em extensão**;
- d. **Olhar dirigido para a frente**.



4. Ponte

- a. **Extensão dos membros superiores**, colocados no plano dos ombros;



- b. Extensão dos membros inferiores, juntando os pés;**
- c. Elevação da bacia;**
- d. Cabeça no prolongamento da coluna.**

5. Espargata (frontal ou lateral)

- a. Extensão dos membros inferiores e dos pés;**



- b. Grande afastamento dos membros inferiores (lateral ou ântero-posterior);**

- c. Olhar dirigido para a frente e braços estendidos ao lado do tronco.**



Dossier de Dança



2020/2021

a) Calendarização das aulas

Data	Tarefas
06/11/2020	• Apresentação do dossiê de Dança; • Explicação sobre o funcionamento da Unidade Didática, da dinâmica das aulas e da avaliação; • Formação de grupos de trabalho; • Introdução das frases musicais 1, 2 e 3 da coreografia transmitida; • Exploração dos conteúdos ações, formas e parte do corpo, ritmo/estrutura, níveis, direções, relação com o corpo, tempo, fluência, relação música/movimento, sincronização e canon. • Exploração e definição dos temas a desenvolver na coreografia criativa; • Autoavaliação do nível de desempenho de cada aluno.
13/11/2020	• Revisão das frases musicais 1, 2 e 3 da coreografia transmitida; • Transmissão das frases musicais 4, 5 e 6 da coreografia transmitida; • Exploração dos conteúdos ações e partes do corpo, ritmo/cadência, níveis, direções, relação com o corpo, tempo, relação música/movimento, sincronização e canon. • Construção das frases musicais 1, 2 e 3 da coreografia criativa.
20/11/2020	• Revisão das frases musicais 1, 2, 3, 4, 5 e 6 da coreografia transmitida; • Transmissão das frases musicais 7, 8, 9 e 10 da coreografia transmitida; • Exploração dos conteúdos ações, partes e formas do corpo, níveis, direções, relação com o meio, tempo, fluência e relação música/movimento.

	• Exercitação das frases musicais 1, 2 e 3 da coreografia criativa; • Construção das frases musicais 4, 5 e 6 da coreografia criativa; • Apreciação da coreografia criativa.
27/11/2020	• Revisão das frases musicais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 da coreografia transmitida; • Exercitação da coreografia transmitida; • Exploração de todos os conteúdos abordados anteriormente; • Exercitação e apresentação das frases musicais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9 da coreografia criativa.
04/12/2020	• Exercitação da coreografia transmitida; • Exercitação e apresentação da coreografia criativa.
11/12/2020	• Consolidação da coreografia transmitida; • Apresentação e avaliação da coreografia transmitida; • Exercitação da coreografia criativa.
18/12/2020	• Consolidação da coreografia criativa; • Apresentação e avaliação da coreografia criativa.

b) Apresentação dos conteúdos

Temas	Conteúdos	Exemplos/explicação
Noção Corporal	Ações	Realizar ações como deslocar/locomover, elevar/saltar, gesto/isolamento, pausa, queda/desequilíbrio, torce, fletir/contrair, expandir/alongar, transferir peso, entre outras, de forma a enquadrar com o ritmo da música;

	Partes	Realizar ações com diferentes partes do corpo de forma a enquadrar com o ritmo da música (cabeça, braços, pernas, mãos, etc.);
	Formas	Assumir diferentes posições corporais, representando uma expressão pretendida, enquadrada no tema da música (dobradas, alongadas, engrupado, estendidas, etc.) de forma enquadrada com o ritmo da música;
Noção de Tempo	Ritmo/cadência	Repetição de fenómenos em intervalos regulares (sons, música) de forma enquadrada com o ritmo da música;
	Ritmo/estrutura	Reconhecer modificações periódicas qualitativas (intensidade – forte/fraco) ou quantitativas (duração – longo/curto) de forma enquadrada com o ritmo da música;
Noção de Espaço	Níveis	Assumir diferentes posições corporais: alto (fase aérea), médio (apoio sobre um ou dois pés) e baixo (passagem pelo solo) de forma enquadrada com o ritmo da música;
	Direções	Deslocar (cima, frente, trás, entre outros) em toda a área, através de diferentes tipos de locomoção, de forma enquadrada com o ritmo da música;
	Percursos	Deslocar em toda a área, assumindo diferentes tipos de percursos (retilíneos, curvos, irregulares, etc.);
Relação	Com o corpo	Tocar, puxar, etc.;
	Com o/os colegas	Contactar com o colega (empurrar, puxar, contagiar, etc.) de forma enquadrada com o tema e ritmo da música;

	Com objetos	Contactar com objetos (explorar, envolver, afastar, etc.) de forma enquadrada com o ritmo da música;
	Com o meio	Interpretar um sentimento ou reagir a algo que acontece na música (interpretar, sentir, reagir, etc.) de forma enquadrada com o ritmo da música;
Energia	Tempo	Realizar movimentos em diferentes velocidades (rápido, lento, descontraído, etc.) de forma enquadrada com o ritmo da música;
	Peso	Realizar movimentos de forma expressiva que representem uma dinâmica leve ou pesada de forma enquadrada com o ritmo da música;
	Fluência	Realizar movimentos de diferente fluidez (livre, contínua, aos solavancos, etc.) de forma enquadrada com o ritmo da música;
Criatividade	Improvisação	Realizar movimentos sem a preocupação (objetivo) de reprodução;
	Composição	Realizar movimentos com preocupação (objetivo) de reprodução/repetição;
Coreografia	Relação música movimento	Estreita afinidade e intencionalidade entre o movimento e a música/som/palavra;
	Trabalho de dinâmicas de grupo	Execução dos movimentos de forma sincronizada, em canon, em contraste, em coral, em colaboração, em subgrupos, etc.
		Exploração do motivo coreográfico/contágio do grupo
Formações: representam o modo como o grupo está organizado.		

- Linhas: x x x x x x x x
x x x x x x x x
- Colunas: x x x x
x x x x
x x x x
- Xadrez x x x x
x x x x
x x x x
x x x x

c) Temas e conteúdos da dança na coreografia transmitida na aula

Frase / Tempo	Temas/Conteúdos
Frase 1 (0:09 - 0:18)	Ações do corpo (ao deslocar, virar, com gesto); partes do corpo ; dinâmica de grupo: sincronização ; relação música/movimento (everyone scared); níveis (alto, médio); formas (dobrado) direções (frente, lateral); fluência (contínua).
Frase 2 (0:18 - 0:26)	Ações do corpo ; partes do corpo ; níveis (alto, médio); direções (frente, lateral, E/D); tempo (descontraído), relação com o corpo (levanta braço e perna contrária); dinâmica de grupo: sincronização .
Frase 3 (0:26 - 0:35)	Ações do corpo ; partes do corpo ; formas do corpo (dobrado); ritmo/estrutura (“allright” - longo); relação música/movimento ; direções (frontal, lateral); dinâmicas de grupo: canon e sincronização .

Frase 4 (0:35 - 0:44)	Ações do corpo; partes do corpo; ritmo/cadência (rep. fenômenos nos tempos 5/6/7/8); direções (frontal, lateral, E/D); tempo (descontraído); dinâmicas de grupo: sincronização .
Frase 5 (0:44 - 0:53)	Relação com o corpo (braço e perna contrária em simultâneo); relação música/movimento (“silence/screaming”); ações do corpo; partes do corpo; níveis (alto, baixo).
Frase 6 (0:53 - 1:02)	Ações do corpo; partes do corpo; níveis: (alto, médio); direções (frontal, diagonal); formas do corpo (dobrado); ritmo/estrutura: (curto-”dark of these days”); relação com o corpo (braço por cima do outro).
Frase 7 (1:02 - 1:10)	Ações do corpo; partes do corpo; formas do corpo (alongado); níveis (alto, médio); relação música/movimento (“on TV”); relação com o meio (“soon will be free”); direções (frente, lateral, E/D); tempo (rápido).
Frase 8 (1:10 - 1:19)	Ações do corpo; partes do corpo; relação música/movimento (“distance means love/alive”); direções (lateral, frontal); formas (alongado).
Frase 9 (1:19 - 1:28)	Ações do corpo; partes do corpo; fluência (livre); tempo (descontraído); relação com o corpo (braços abrem diagonalmente no sentido oposto e juntam em simultâneo);
Frase 10 (1:28 - 1:35)	Ações do corpo; partes do corpo; relação com o meio (“andra tutto bene” c/ braços levantados e estendidos); níveis (alto, médio); relação música/movimento; formas (alongado).

d) Habilidades Motoras

Frase/Tempo	Referências gestuais
--------------------	-----------------------------

Frase 1 (0:09 - 0:18)	1. Levantar pés alternados; 2. Movimentos dos braços em forma de um abraço; 3. Abertura dos braços à vez; 4. Fazer um arco com um dos braços ao encontro do outro posicionando o corpo numa forma "embrionária" em pé [associação da posição de proteção com a palavra "scared"]; 5. Movimento giratório de 360 graus em torno de si mesmo.
Frase 2 (0:18 - 0:26)	1. Levantar joelho e aquando do baixar do mesmo levantar o braço oposto, imediatamente seguido do outro; 2. Abrir as mãos com as palmas viradas para a frente e girar todo o corpo a 90 graus para o público; 3. Fazer um agachamento; 4. Colocar as mãos alternadamente no ombro oposto a cada uma delas; 5. Girar o corpo a 90 graus e abrir os braços em posição anatômica; 6. Girar novamente o corpo para o público ao mesmo tempo em que se faz um arco com um braço unindo as palmas das mãos à frente do corpo com os braços esticados.
Frase 3 (0:26 - 0:35)	1. Colocar as mãos alternadamente na testa com as palmas abertas viradas para fora; 2. Na palavra "allright" levantas os braços e baixá-los ao mesmo tempo fazendo um arco; 3. Rodar o corpo a 90 graus e levantar a mão esticando o braço para a frente.
Frase 4 (0:35 - 0:44)	1. Ainda com a mão esticada à frente do corpo rodar a 180 graus; 2. Levantar essa mesma mão acima da cabeça e descê-la lentamente até à anca; 3. Rodar o corpo uma vez mais para o público enquanto se abre o braço ao lado, levantado em forma de saudação e fazendo o mesmo com o braço oposto à vez.
Frase 5 (0:44 - 0:53)	1. Levantar o braço e o joelho opostos ao mesmo tempo e fazer o mesmo movimento em seguida com os membros opostos; 2. Esticar os braços à frente do corpo em simultâneo; 3. Representar o gesto de silêncio, colocando as duas mãos à frente da boca aquando da palavra "silence" da música;

	4. Fazer um lounge ao mesmo tempo que se abre o peito com os braços ao lado levantados; 5. Voltar à posição de pé.
Frase 6 (0:53 - 1:02)	1. Fazer um movimento circular ao tronco enquanto se faz um arco; 2. Simbolizar o "together" da música juntando as duas mãos entrelaçadas à frente do corpo esticadas; 3. Rodar nesta posição o corpo a 90 graus; Juntar um braço ao peito e em seguida levantá-lo ao alto dando simbolismo à palavra "faith"; 4. Juntar a mão oposta da mesma forma e baixar as duas ao mesmo tempo de forma lenta; 5. Fazer um movimento de lançamento com a mão para a frente esticada; Juntar a outra mão da mesma forma fazendo alusão ao "together" como uma saudação coletiva; 6. Fletir as duas mãos ao peito enquanto se faz um lounge e volta logo de seguida à posição de pé.
Frase 7 (1:02 - 1:10)	1. Colocar os braços fletidos a 90 graus da horizontal apoiados um em cima do outro fazendo um movimento de cima para baixo; 2. Esticar um dos braços fazendo um reta com o braço oposto esticado para baixo; 3. Fazer um arco com o braço e fazer uma posição embrionária de pé; 4. Esticar os dois braços em simultâneo à frente do corpo fazendo um gesto representativo de um ecrã para corresponder à palavra "TV" da música; 5. Fazer dois arcos opostos com cada um dos braços à vez; Girar a 360 graus.
Frase 8 (1:10 - 1:19)	1. Esticar os dois braços ao alto; 2. Fletir um braço de cada vez ao lado da cabeça das mãos abertas e palmas para a frente; 3. Rodar a 180 graus, e fazer um movimento de rotação com o joelho; 4. Esticar novamente as duas mãos ao lado do corpo e juntar as duas ao lado do corpo ainda esticadas; 5. Fletir e esticar logo de seguida para recriar a "distance" mencionada da música; 6. Esticar a perna para a frente tocando com o calcanhar no chão; 7. Abrir as pernas e levantar o braço esticado acima da cabeça.

Frase 9 (1:19 - 1:28)	1. Girar a 360 graus; 2. Esticar os braços à frente do corpo e colocar à vez cada mão no ombro oposto; 3. Levantar as mãos e fazer um arco com um braço para cada lado; 4. Esticar os braços formando uma reta com os punhos fechados, uma mão para cima e outra para baixo; 5. Unir os punhos com os cotovelos levantados; Dar um passo para o lado em posição anatômica.
Frase 10 (1:28 - 1:35)	1. Fazer um arco para um lado e em seguida para o lado oposto com os dois braços fletidos em simultâneo; 2. Estica as mãos à frente do corpo e abri-las opostamente abrindo o peito; 3. Um de cada vez, levantar os braços para cima esticados; 4. Baixar os mesmos ainda esticados à frente do corpo em simultâneo e lentamente.

e) Cultura desportiva

Objetivos da dança:

- Apresentar sugestões de melhoria e de inovação nas habilidades destacadas;
- Analisar a sua ação e dos seus colegas, tendo em conta as qualidades e características do movimento e do tempo/ ritmo de cada música;
- Identificar as limitações e falhas, procurando obter o sucesso.

Terminologia Específica:

- Composição musical:
 - ◆ Tempo musical 1 batida da música;
 - ◆ Frase musical 8 tempos musicais;
 - ◆ Bloco musical 32 tempos musicais.
- Em contexto escolar, existem 3 tipos de dança:
 - ◆ Dança criativa;
 - ◆ Danças tradicionais portuguesas (regadinho, malhão, enleio);
 - ◆ Danças sociais (merengue, salsa, chá-chá-chá).
- Curiosidades:

- ◆ A dança surgiu na pré-história, quando os homens batiam os pés no chão;
- ◆ A dança é uma das três artes cénicas da antiguidade: teatro, música e dança;
- ◆ O dia internacional da dança, comemora-se ao dia 29 de abril.

f) Orientações para a construção da coreografia criativa

Este pontos destina-se a ajudar-vos e a orientar-vos na escolha do tema que vão explorar na coreografia criativa. Servirá apenas como inspiração para definirem o **motivo coreográfico**. Dentro do tema afeto ao Projeto de Cidadania (Interculturalidade, Saúde e Ambiente), escolham um sub-tema relacionado que vos dê azo à imaginação.

Exemplos:

- Se o tema for a Interculturalidade, podem explorar música e/ou danças características de algum país estrangeiro, entre outras;
- Se o tema for a Saúde, podem explorar macro temas como vida hospitalar, atividades de condição física, modalidade, entre outras;
- Se o tema for o Ambiente, podem explorar sons da natureza, questões relacionadas com a reciclagem, entre outras.

g) Orientações/Critérios para a construção da coreografia criativa

→ Duração: entre 1 minutos e 1 minutos e 30 segundos

→ Critérios obrigatórios:

- ◆ Exploração de **2** conteúdos o tema **noção corporal** (ações, partes ou formas);
- ◆ Exploração de **2 cadências** (normal, lento ou rápido);
- ◆ Exploração de **2 níveis** (baixo, médio ou alto);
- ◆ Exploração do conteúdos **relação música/movimento**, do tema coreografia;
- ◆ Exploração de 2 formações diferentes (linha, coluna, xadrez, em “V”, entre outras);
- ◆ Exploração das dinâmicas coreográficas **sincronização** e **canon**;
- ◆ Definição do motivo coreográfico.

→ Propósito final: apresentação à turma.

h) A coreografia criativa

Neste campo, devem descrever a vossa coreografia criativa, identificando os tempos e os movimentos, bem como a música escolhida.

Música:		
Motivo Coreográfico:		
Tempo	Movimento	Formação

i) Avaliação

A avaliação é composta por 2 partes: a coreografia criativa e a coreografia transmitida. Importa mencionar que, ao nível da primeira, a cada grupo será atribuída uma pontuação final, que deve ser distribuída pelos 4/5 elementos do grupo. Esta deve ser feita de forma consciente e ponderada. Relativamente à coreografia transmitida, a avaliação será efetuada individualmente.

- Coreografia criativa:
 - Execução técnica (60%):
 - Este domínio está relacionado com a qualidade da vossa coreografia e com o cumprimento dos critérios estabelecidos:
 - Corpo - Exploração de 2 conteúdos: ações, partes ou formas;
 - Tempo - Exploração de 2 cadências: normal, lento ou rápido;
 - Espaço - Exploração de 2 níveis: baixo, médio ou alto;
 - Formações - Exploração de 2 formações diferentes;
 - Coreografia - Exploração do conteúdo relação música/movimento e da dinâmicas coreográficas: sincronização e *canon*.
 - Composição artística (40%):
 - Expressão: comunicar corporalmente transmitindo sensações e energias do tema;
 - Criatividade: ser original e demonstrando capacidade de inovação;
 - Motivo coreográfico: demonstrar, ao longo da coreografia, o tema escolhido.
- .Coreografia transmitida:
 - Demonstrar consciência e domínio do seu corpo e da coreografia, nos diferentes movimentos;
 - Reconhecer e respeitar a estrutura rítmica, bem como a cadência da música;
 - Reconhecer e ocupar o seu espaço, durante toda a coreografia.

- Avaliação dos conhecimentos:
 - a avaliação deste domínio será efetuado em grupo, através da descrição dos tempos, movimentos e formações da coreografia criativa (ponto h do dossiê). Os alunos devem ser capazes de reconhecer os passo base, descrevendo-os de acordo com os tempo, as frases e os blocos musicais.

TOTAL DO GRUPO: _____ pontos (valor a distribuir por todos os elementos em função do trabalho desenvolvido)

DISTRIBUIÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES	
ALUNO	NOTA

j) Aptidão Física

Na dança, a coordenação, ritmo e destreza geral são fulcrais. Deste modo, na parte inicial das aulas, irão trabalhá-las no aquecimento específico.

Anexo 6. Dossiê de Orientação

DOSSIER DE ORIENTAÇÃO



Número do grupo:

CONSTITUÍDO POR:

No final da unidade didática, deves ser capaz de:

Habilidades Motoras:

- a) Realizar um percurso de orientação simples, a duplas/trios, dentro da escola, segundo um mapa simples (planta da escola), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga;
- i. Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência;
- ii. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;
- b) Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a planta da escola;
- c) Calcular distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do teu passo ao ritmo de corrida.

Conceitos Psicossociais:

Cooperar com o(s) colega(s), de forma a contribuir para o êxito na realização de um percurso de orientação, admitindo as tuas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

Cultura Desportiva:

Criar o vosso próprio percurso de orientação e respetivo cartão de controlo; analisar a carta (mapa planta da escola), segundo a terminologia e simbologia própria da orientação.

Aptidão Física:

Realizar a prova de orientação conciliando a resistência e a velocidade de forma a finalizar a prova completa o mais rapidamente possível.

1. HABILIDADES MOTORAS

A Orientação é um desporto efetuado ao ar livre, em situação de contrarrelógio, em que se efetua um percurso com vários pontos de controlo, marcados no mapa.

Vantagens da Orientação:

- Atividades integradoras e não seletivas;
- Atividade física e cognitiva;
- Promove a autoconfiança, controlo emocional, tomada de decisão, espírito de sacrifício e espírito de grupo;
- Promove o bem estar pessoal.

Caracteriza-se pela realização de percursos, seguindo, ou não, uma ordem pré estabelecida de passagem nos diferentes pontos de controlo

✓ Percurso com pontos de controlo, efetuado através da manipulação do mapa e de um conjunto de perguntas / respostas, incluindo o cálculo de distâncias:

- Manipulação do mapa: Manipular o mapa atualizando constantemente a sua posição através da regra do polegar (o dedo indica no mapa o local onde nos encontramos, devendo ser movido sempre que a nossa localização se altera);
- Cálculo de distâncias: É fulcral na compreensão e gestão do espaço percorrido e aquele que ainda falta percorrer, na realização do percurso. A contagem de passos é uma das formas mais utilizadas, tendo em conta o número de vezes que o pé direito contacta o solo. (64 passos duplos = 100m).

2. CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

No decorrer das aulas, deves:

- Ser responsável pela própria aprendizagem e contribuir para o bom ambiente, propulsor da própria evolução e dos colegas;

- Demonstrar interesse e envolvimento na tua aprendizagem, tomando iniciativa de explorar todas as situações de aprendizagem;
- Cooperar com os colegas de grupo de modo a atingir um objetivo comum;
- Respeitar todas as regras estabelecidas desde o início do ano;
- Respeitar os resultados das competições bem como os adversários;
- Respeitar e preservar o meio ambiente;
- Prezar pela sua segurança e dos restantes colegas, nomeadamente mantendo o distanciamento físico.

3. CULTURA DESPORTIVA

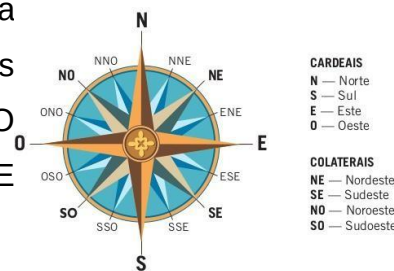
No decorrer das aulas deves:

- Saber ler o mapa: a leitura do mapa é essencial para o sucesso de um percurso. Quanto melhor for esta leitura, mais rápida e eficaz será a sua conclusão. Orientar-se através do mapa implica orientá-lo corretamente relativamente aos pontos de referência e cardeais.
- Conhecer a sinalética do mapa:

Partida	
Ponto de Controlo	
Chegada	
Trajetos entre pontos de controlo	

- Construir um cartão de controlo: recurso utilizado para controlar o percurso do praticante. Em contexto escolar é obrigatório que se inclua o nome da escola, o nome dos colegas de grupo, o tempo de partida e de chegada (através de simbologia específica) e os espaços a preencher para cada ponto de controlo.

- Conhecer a Rosa dos Ventos: Conhecer a roda dos ventos, identificando os diferentes pontos cardeais (N (norte); S (sul); E (este); O (oeste)) e colaterais (NO (noroeste); NE (nordeste); SO (sudoeste); SE (sudeste)).



Curiosidades:

- A orientação é uma modalidade bastante recente em Portugal, existindo há mais de 100 anos no mundo;
- Foi criada através do desdobramento da distância da maratona por três provas com a leitura de um mapa;
- É um dos 5 desportos mais praticados na Escandinávia;
- É tutelada pela Federação Internacional de Orientação e pela Federação Portuguesa de Orientação, englobando quatro disciplinas: Orientação Pedestre, Orientação em BTT, Orientação em Esqui e Orientação de Precisão.

4. APTIDAO FISICA

O aluno demonstra capacidade:

- De realizar ações corporais no menor tempo possível (velocidade), integrada e de acordo com a tipologia de capacidades requeridas em cada momento, que se traduz nas mudanças repentinas de direção durante um determinado movimento sem grande gasto energético durante o percurso;
- De resistir à fadiga durante todo o percurso;
- Realizar uma corrida de resistência, que se caracteriza pela ação contínua, ao ritmo e velocidade do aluno, que irá ser desenvolvida ao longo das aulas para que todos sejam capazes de adaptar e gerir o seu próprio esforço, terminando os percursos no menor tempo possível.

5. ORIENTAÇÕES PARA A CONSTRUÇÃO DO PERCURSO

Ter em conta para a elaboração do percurso de orientação os seguintes tópicos:

- **Um mapa/carta** com a marcação de **dez pontos de controlo** distribuídos

tendo em conta toda a área da escola, exceto o interior de qualquer edifício;

- Identificar e legendar, corretamente, no mapa, os locais onde de encontram os **dez pontos de controlo**;
- **Dez questões**, relativas à orientação, de escolha múltipla (**quatro** opções de resposta), que serviram como verificação de passagem pelo ponto de controlo;
- Construir **um cartão de controlo** para os restantes grupos, onde constem as seguintes informações:
 1. Nome da escola;
 2. Número do grupo e nome dos elementos que efetuam o percurso;
 3. Tempo de partida e de chegada;
 4. Espaços a preencher para cada ponto de controlo.
- **Entregar todo o material acima mencionado até à data definida pela docente.**

7. AVALIAÇÃO

a) HABILIDADES MOTORAS

As habilidades motoras serão avaliadas segundo dois princípios: o tempo de realização da prova de orientação e o número de códigos corretos correspondentes à cor do percurso em questão.

Durante a realização dos percursos organizados pelo professor/colegas, debes:

- ✓ Interpretar corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos pontos de controlo, conhecendo a finalidade de cada uma das formas;
- ✓ Realizar o percurso dentro da escola, em equipa, o mais rápido possível, gerindo o seu próprio esforço e o da sua equipa;
- ✓ Manipular o mapa, da forma correta, e atualizando, constantemente, o local onde se encontram através da regra do polegar e do cálculo de distâncias, de acordo com as questões fornecidas no guião.

b) CONCEITOS PSICOSSOCIAIS

Os conceitos psicossociais serão avaliados segundo as autoavaliações que são realizadas no final das aulas, tendo em conta os conceitos psicossociais supramencionados.

c) CULTURA DESPORTIVA / CONHECIMENTO

A cultura desportiva é avaliada através da criação do percurso, onde debes ter em conta:

- ✓ A elaboração: Montar o percurso, dentro da escola, com 10 pontos de controlo corretamente posicionados;
- ✓ O controlo: Garantir a existência de questões de controlo do percurso nos pontos seleccionados;
- ✓ A avaliação: Receber as equipas e verificar o preenchimento dos cartões de controlo, atribuindo-lhes uma pontuação.

Durante a realização dos percursos organizados pelo professor/colegas devem:

- ✓ Preencher, na totalidade, as informações pretendidas no cartão de controlo;
- ✓ Responder a todas as questões, obtendo o maior número de respostas corretas;
- ✓ Através da leitura do mapa, reconhecer os pontos de referência fornecidos, orientando o mapa de acordo com a rosa dos ventos.

d) APTIDAO FISICA

Para a avaliação da aptidão física, uma vez que a velocidade e a resistência são as capacidades condicionais mais utilizadas na modalidade de Orientação, iremos proceder à realização dos seguintes testes FITescola:

- ✓ **Teste de resistência/aptidão aeróbia:**
 - Vaivém: Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

ou

- Milha: Consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Este é o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia.

✓ **Teste de Velocidade:**

- Velocidade 40m: Consiste em realizar uma corrida de 40 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

Anexo 7 – UD de Andebol





UNIDAD DIDÁTICA DE ANDEBOLX	Mês	Maio		Junho		
	Dia	21	28	4	11	18
	Tempo útil Aula	75'	75'	75'	75'	75'
	Espaço disponível	Campo inteiro	Campo inteiro	Campo inteiro	Campo inteiro	Campo inteiro

Habilidades motoras	Avaliação	Av. Diag.			Av. Final	
	FBJ	5x4+GR ou 4x3+GR 1/2 campo	5x4+GR ou 4x3+GR 1/2 campo	4x3+GR 1/2 campo	4x3+GR 1/2 campo	GR+4x4+GR 1/2 campo
	FPJ	3x2+GR ou 2x1+GR 1/4 campo	3x2+GR ou 2x1+GR 1/4 campo	3x2 campo inteiro em vagas	3x1 campo inteiro em vagas	
	TBJ	Jogo dos 10 passes 3x2 ou 3x3 ou 4x3	Jogo das balizas 3x2 ou 3x3 ou 4x3	Bola ao fundo 3x3 ou 3x3+joker	Jogo dos 10 passes 3x3 ou 3x3+joker	
	Papéis	Treinador /capitão; Árbitro	Treinador /capitão; Árbitro	Treinador /capitão; Árbitro	Treinador /capitão; Árbitro	
	Ass. For Learning	Auto e hétero avaliação; golo duplo	Auto e hétero avaliação; golo duplo; o mesmo jogador não pode	Auto e hétero avaliação; golo duplo; o mesmo jogador não pode	Auto e hétero avaliação; golo duplo; o mesmo jogador não pode	



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



educação

151336						
Cultura desportiva	Caracterização da modalidade	Objetivos do jogo	Terreno de jogo	--	--	--
	Regulamento	Como jogar a bola (o permitido e não permitido)	Duração da partida; início e reinício do jogo; golo; bola fora e bola dentro; Área de baliza	Sanções disciplinares	--	--
	Noções fundamentais do jogo	Funções e fases do jogo	Organização ofensiva e defensiva; ações táticas e técnicas			
Aptidão Física	Força	Capacidade de realizar múltiplas mudanças de direção, acelerações e impulsões verticais				
	Resistência	Capacidade de resistir a ações motoras durante o longo período				
	Velocidade	Capacidade de responder rapidamente a ações adversárias, de companheiros ou bola				
	Agilidade	Capacidade de realizar mudanças de direção no menor tempo possível				
	Reação	Capacidade de responder a um estímulo o mais rapidamente possível				
	Orientação Espacial	Capacidade de receber e recolher informações sobre o espaço que ocupa, antecipar situações de jogo, na relação com os outros e com a trajetória da bola				
Conceitos psicossociais	Responsabilidade	O aluno é responsável pela própria aprendizagem e deve contribuir para o bom ambiente, propulsor da própria evolução e dos colegas				
	Autonomia	O aluno demonstra interesse e envolvimento na sua aprendizagem, tomando iniciativa de explorar todas as situações de aprendizagem				
	Cooperação/ Espírito de equipa	O aluno coopera com os colegas nos exercícios critério e aplicado em situações de jogo				
	Respeito	O aluno respeita todas as regras estabelecidas desde o início do ano				

Núcleo de estágio – 2020/2021

2



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



educação

	Segurança	O aluno preza pela sua segurança e dos restantes colegas, nomeadamente mantendo o distanciamento físico
--	-----------	---

X

Núcleo de estágio – 2020/2021

3

Corrida de Barreiras

SEGURANÇA:

**Transposição das Barreiras pelo sentido correto!
No retorno, após a corrida, voltar sempre pelos
corredores laterais!**

Exercício 1: Transpõe lateralmente as barreiras, elevando num plano frontal e de forma alternada os MI. Antes de elevar o primeiro apoio (perna de ataque), devolver a bola ao colega.

Duração: 4'



Exercício 2: Transpõe lateralmente as barreiras, elevando num plano frontal e de forma alternada os MI. Antes de elevar o segundo apoio (perna de impulsão/passagem), devolver a bola ao colega.

Duração: 4'



Exercício 3: Transpõe frontalmente as barreiras, elevando alternadamente os MI (1º o de ataque e 2º o de impulsão).

Duração: 4'



Anexo 9. Dossier Atletismo

DOSSIER DE ATLETISMO



Número do grupo: ____

Constituído por:

Núcleo de Estágio 2020/2021

Introdução

O presente dossiê foi construído no seguimento da unidade didática de Atletismo que iremos abordar. Dentro da modalidade, serão abordadas as disciplinas de lançamentos (peso e dardo) e de corridas (velocidade e barreiras). As aulas serviram como preparação das equipas para a competição que terá lugar na última aula (4.^a aula). Serão formadas equipas e todos os alunos irão experienciar as 4 provas, em forma de circuito, de modo a melhorarem um pouco a técnica desejada, bem como os tempos/distâncias. De seguida, são apresentados os objetivos da modalidade, a explicação da técnica dos lançamentos/corridas e a calendarização das aulas.

Objetivos da modalidade de atletismo

O aluno:

a) Habilidades motoras:

1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida nos blocos, de forma rápida (velocidade de reação). Acelera (velocidade de aceleração) até atingir a velocidade máxima, mantendo-a numa elevada frequência de movimentos até ultrapassar a linha de chegada;
2. Efetua uma corrida de barreiras com partida alta. Acelera e “ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé de apoio longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque e transpondo a barreira. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida;
3. Realiza o lançamento do peso de acordo com a técnica O’Brien. Prepara o arremesso apoiando 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. Após o deslize (chicotada com a perna livre e deslize do pé de apoio) empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço que efetua o lançamento e avança a bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. Realiza a recuperação, sem ultrapassar a barreira do círculo do lançamento;
4. Lança o dardo, realizando a corrida de balanço frontal e lateral em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo

calcanhar da perna contrária. Realiza a recuperação, sem ultrapassar a barreira da zona de lançamento;

5. Realiza ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos, como por exemplo a milha ou o vaivém), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço (corrida de resistência).

b) Conceitos psicossociais:

1. Coopera com os companheiros;
2. É recetivo às indicações dadas quer pelo professor quer pelos colegas;
3. Cumpre todas as tarefas e regras que garantem as condições de segurança e preparação, arrumação e preservação do material;
 - a. Lançamentos:
 - i. Lança somente com autorização;
 - ii. Olha antes de lançar;
 - iii. Todos lançam e só depois vão buscar os seus engenhos, quem não tiver lançando ficar atrás da linha do início.
 - b. Corrida com Barreiras:
 - i. Corre apenas no sentido correto da corrida (parte da barreira que permite que esta caia quando tocada).
 - c. Corrida de velocidade:
 - i. Corre apenas num sentido;
 - ii. Recupera até à linha de partida pelas faixas laterais e nunca pelo meio.
4. É responsável e empenhado em melhorar as suas habilidades motoras de forma autónoma.

c) Cultura desportiva

1. Conhece a história do atletismo:
 - a. O Atletismo é a modalidade desportiva mais antiga que se conhece: correr, saltar e lançar são atividades que constituem padrões motores básicos que utilizamos diariamente;

- b. Antes de existir oficialmente como modalidade, já o homem corria atrás dos animais, saltava para ultrapassar os obstáculos e lançava pedras para se defender ou para caçar, com o objetivo de sobreviver;
 - c. Foi na antiga Grécia, onde as atividades atléticas tinham particular relevância na educação, que o Atletismo surgiu como uma modalidade desportiva, que era objeto de competição, proporcionando assim o aparecimento dos antigos Jogos Olímpicos;
 - d. Consta que a primeira competição data do ano de 776 a.C., proporcionando, a partir daí, a um alastramento por outros países;
 - e. Já na altura, o atletismo era constituído por várias disciplinas: as corridas, os saltos e os lançamentos; só se tornam uma modalidade desportiva depois de sofrerem;
 - f. O processo evolutivo deu-se em Inglaterra em 1817, onde surgem as primeiras provas de corrida, a separação das pistas ou corredores;
 - g. Em 1896 realizaram-se, em Atenas, os Primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, onde é reconhecida oficialmente a modalidade.
2. Conhece o regulamento e a caracterização das modalidades a serem lecionadas (ver na apresentação PowerPoint facultada);
 3. Provas que integram o calendário olímpico:

CORRIDAS											
Velocidade		Marcha		Meio-fundo e Fundo		Estafetas		Barreiras		Obstáculos	
100 m	♀	20 km	♀	800 m	♀	4 x 100 m	♀	100 m	♀	3000 m	♀
200 m	♀	50 km	♂	1500 m	♀	4 x 400 m	♀	110 m	♂		
400 m	♀			5000 m	♂			400 m	♀		
				10 000 m	♀						
				Maratona	♀						
CONCURSOS											
Saltos						Lançamentos					
Altura	♀	Comprimento	♀	Triplo	♀	Peso	♀	Disco	♀	Dardo	♀
	♂		♂	Vara	♂		♂		♂	Martelo	♀
PROVAS COMBINADAS											
Heptatlo (7 provas)						Decatlo (10 provas)					

♀ Femininos ♂ Masculinos

d) Aptidão física:

Vaivém: realiza o teste de Vaivém, que consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada;

Valores de referência:

RAPARIGAS		Zona Saudável (≥)		Perfil Atlético (≥)	
IDADE		VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos
9		40,2	13	46,8	32
10		40,2	16	46,8	35
11		40,2	20	47,1	39
12		40,1	22	47,3	43
13		39,7	25	46,9	45
14		39,4	27	46,5	47
15		39,1	29	45,7	48
16		38,9	32	45,3	50
17		38,8	35	44,6	51
18+		38,6	37	43,1	50

RAPAZES		Zona Saudável (≥)		Perfil Atlético (≥)	
IDADE		VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos
9		40,2	13	52,1	47
10		40,2	16	52,1	50
11		40,2	20	52,4	54
12		40,3	23	53,0	59
13		41,1	28	54,7	67
14		42,5	36	57,1	77
15		43,6	42	58,8	85
16		44,1	47	59,8	91
17		44,2	50	59,7	94
18+		44,3	53	59,3	96

Milha: realiza o teste da Milha, que consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível;

Valores de referência:

RAPARIGAS		Zona Saudável		Perfil Atlético	
IDADE		VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)	VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)
9		40,2	8,46	46,8	6,47
10		40,2	8,46	46,8	6,47
11		40,2	8,46	47,1	6,43
12		40,1	8,48	47,3	6,39
13		39,7	8,58	46,9	6,45
14		39,4	9,05	46,5	6,51
15		39,1	9,13	45,7	7,02
16		38,9	9,18	45,3	7,08
17		38,8	9,21	44,6	7,20
18+		38,6	9,26	43,1	7,46

RAPAZES		Zona Saudável		Perfil Atlético	
IDADE		VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)	VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)
9		40,2	9,39	52,1	6,06
10		40,2	9,46	52,1	6,09
11		40,2	9,53	52,4	6,08
12		40,3	9,57	53,0	6,04
13		41,1	9,40	54,7	5,48
14		42,5	9,09	57,1	5,27
15		43,6	8,47	58,8	5,14
16		44,1	8,41	59,8	5,08
17		44,2	8,44	59,7	5,10
18+		44,3	8,47	59,3	5,15

Velocidade 40m: realiza o teste de velocidade 40 m, que consiste em completar uma corrida de 40 m, no menor tempo possível.

Valores de referência:

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	20 m (s)		20 m (s)	
	Zona Saudável (s)	Perfil Atlético (s)	Zona Saudável (s)	Perfil Atlético (s)
9	4,55	4,02	4,42	3,91
10	4,43	3,90	4,28	3,78
11	4,32	3,80	4,14	3,66
12	4,24	3,73	4,01	3,55
13	4,19	3,68	3,89	3,45
14	4,16	3,66	3,78	3,36
15	4,16	3,66	3,68	3,29
16	4,18	3,69	3,58	3,22
17	4,23	3,75	3,50	3,17
18+	4,31	3,83	3,42	3,13

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	40 m (s)		40 m (s)	
	Zona Saudável (s)	Perfil Atlético (s)	Zona Saudável (s)	Perfil Atlético (s)
9	8,55	7,51	8,27	7,19
10	8,23	7,23	7,94	6,92
11	7,97	7,00	7,63	6,66
12	7,77	6,82	7,33	6,41
13	7,62	6,69	7,04	6,18
14	7,52	6,61	6,76	5,97
15	7,49	6,58	6,49	5,77
16	7,51	6,60	6,24	5,59
17	7,58	6,67	6,00	5,42
18+	7,72	6,79	5,77	5,27

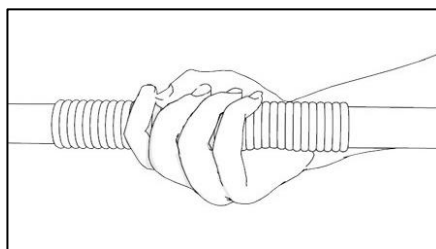
Para que melhor consigas realizar a técnica das diferentes provas, deves atentar ao seguinte:

Habilidades motoras

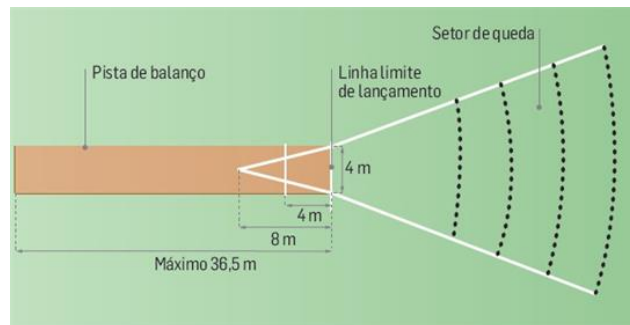
Lançamento do dardo

O objetivo desta prova é lançar o dardo, a partir de um corredor de aceleração, o mais longe possível.

- Os lançamentos são efetuados dentro de uma pista de balanço para uma zona de queda;
- O atleta deverá pegar no engenho pela zona encordoada e lançá-lo com uma só mão, não podendo tocar com qualquer parte do corpo nas linhas que delimitam o corredor de aceleração;



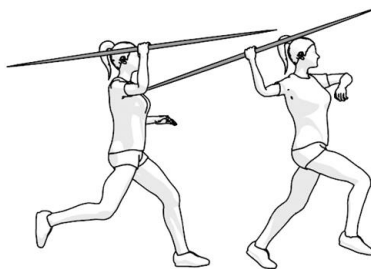
- O lançamento só é válido se o engenho cair na zona de queda pela parte anterior (ponta);



- O atleta não pode abandonar o corredor de aceleração antes de o dardo tocar a zona de queda;
- O lançamento é medido em linha reta entre o ponto de queda e a parte interior da linha de lançamento.

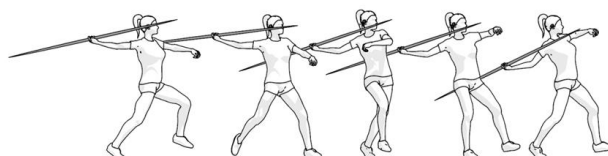
Fases lançamento do dardo:

- Corrida de balanço frontal:



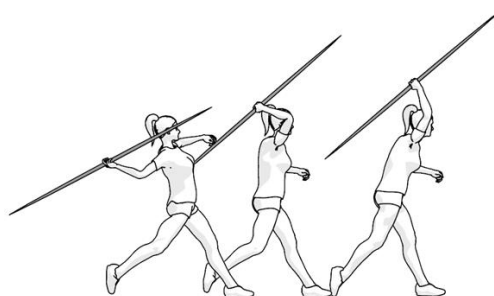
- Executa uma corrida de balanço com cerca de oito passadas, aumentando progressivamente a velocidade e mantendo o dardo numa posição horizontal relativamente ao solo, com o membro superior de lançamento fletido sobre o ombro.

- Corrida de balanço lateral:



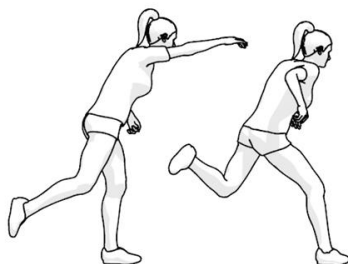
- Desloca, ligeiramente para trás, ao nível do ombro, o membro superior de lançamento, mantendo a velocidade de corrida;
- Estende o membro superior que transporta o dardo, colocando a ponta do dardo ao lado da cabeça;
- Aumenta a velocidade de corrida até ao terceiro apoio de impulsão, sendo este último executado com mais intensidade e rasante ao solo;

- Lançamento:



- Realiza o movimento, da fase de lançamento, conduzido pelo cotovelo, mantendo o corpo arqueado, com o MI do lado contrário ao MS de lançamento em extensão completa;
- Pé do lado contrário do de lançamento, exerce ação bloqueadora do movimento;
- Avança a bacia e o peito na direção do lançamento e estende, de modo explosivo, o membro superior que lança o dardo, passando a mão acima da cabeça.

- Recuperação:



- Trava o movimento de forma a evitar ultrapassar a zona limite de lançamento.

Lançamento do peso

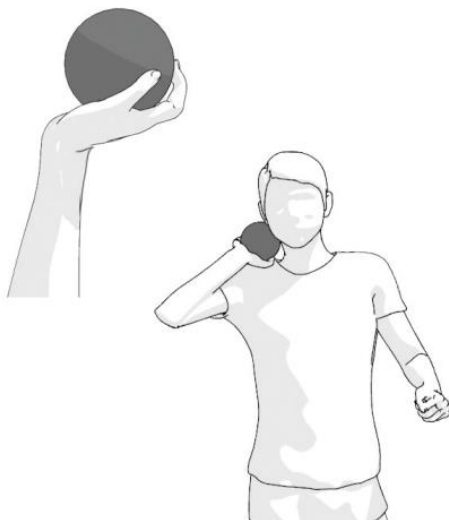
O lançamento do peso caracteriza-se, geralmente, por ser praticado por atletas com grande porte físico.

O objetivo deste lançamento é arremessar o peso (engenho esférico) o mais longe possível.

- Os lançamentos são efetuados a partir de um círculo para um setor de queda;
- O atleta deverá iniciar o lançamento a partir de uma posição parada;
- O peso não pode ser colocado atrás da linha dos ombros e tem de ser lançado apenas com uma mão;
- O atleta não pode pisar ou ultrapassar a antepara durante e após o lançamento;
- O atleta só pode sair do círculo pela metade de trás e após a queda do peso;

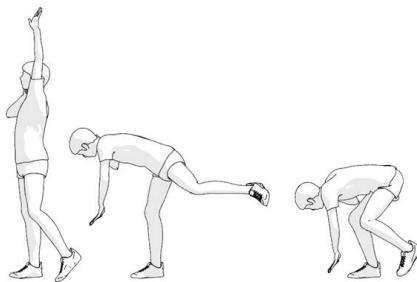
- O lançamento só é válido se o peso cair na zona de queda e dentro das linhas que a delimitam;
- O lançamento é medido em linha reta entre o ponto de queda e o bordo interno da antepara (fita apontada ao centro do círculo).

A técnica O'Brien é a mais utilizada na execução do lançamento.

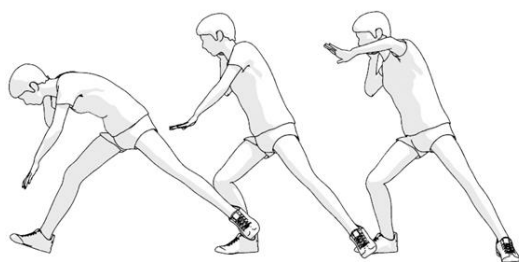


Fases do lançamento do peso:

- Preparação:

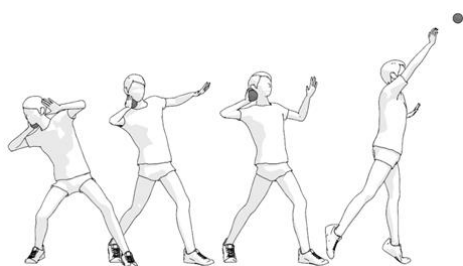


- Em pé, mantem as costas e o olhar dirigidos para o local oposto ao do lançamento;
- Inclina o tronco à frente, ficando numa posição quase horizontal e equilibra-te somente num MI;
- Flete ambos os MI.
- Deslize:



- Lança o membro inferior livre para trás, de forma explosiva, estendendo o outro ficando apenas o calcanhar em contacto com o solo;
- Inclina o tronco à frente e mantém o ritmo de deslizamento em progressão.

- Lançamento:



- Passa pela posição de força com o peso do corpo assente no MI em contacto com o solo;
- Rota a bacia na direção do lançamento, estendendo explosivamente o MS lançador, num ângulo de aproximadamente 40°, mantendo os pés no solo até perder o contacto com o peso.

- Recuperação:



- Após a execução do lançamento, efetuar uma troca de apoios, realizando uma recuperação equilibrada.

Corrida velocidade

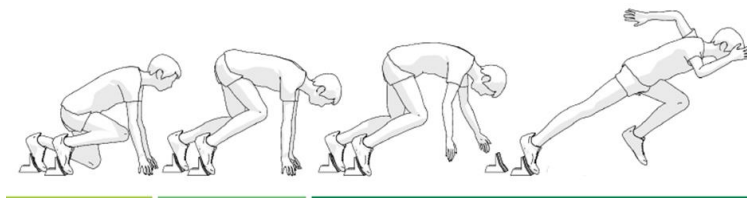
São provas de curta distância, tendo como objetivo percorrer a distância definida no menor tempo possível.

- Os atletas realizam a sua prova em pistas separadas;

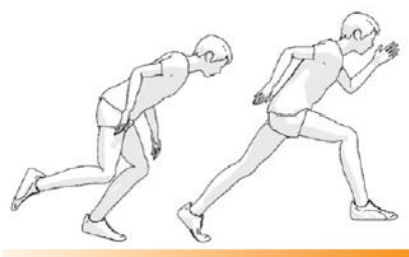
- Em posição de partida (de blocos), o atleta não pode tocar (pisar) a linha de partida ou o terreno situado à frente da linha de partida;
- Os atletas só podem iniciar a corrida após o sinal de partida.

Fases da corrida de velocidade:

- Partida (nos blocos)



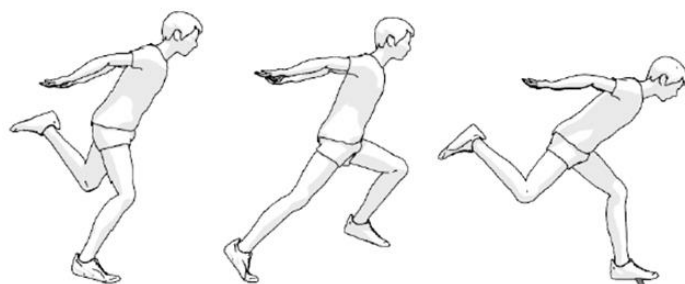
- “Aos seus lugares”:
- Coloca os pés nos blocos, com as duas mãos no solo à largura dos ombros;
- Coloca o joelho do membro inferior colocado atrás do bloco apoiado no solo, distribuindo o peso pelos 5 apoios.
- “Prontos”:
- Distribui o peso corporal por quatro apoios, com predominância nos membros superiores, avançando ligeiro dos ombros para além da vertical;
- Eleva a anca acima dos ombros.
- Sinal sonoro (“partida”):
- Estende, explosivamente, o MI colocado mais próximo da linha de partida, levantando ambas as mãos do solo;
- Aceleração:



- Impulsiona para a frente com apoios rápidos e enérgicos no solo, aumentando a frequência da passada, mantendo a posição ligeiramente inclinada do tronco e, progressivamente retoma, à posição vertical.
- Manutenção da velocidade máxima:



- Apoio: Apoia o terço anterior do pé na fase de apoio à frente e estende as articulações do tornozelo, joelho e coxa durante a fase de impulsão;
- Suspensão: fase de voo/suspensão entre as passadas.
- Perda de velocidade e chegada:



- Nas duas últimas passadas da corrida, inclina o tronco à frente e projeta dos MS para trás;
- Diminui gradualmente a velocidade depois da passagem pela meta.

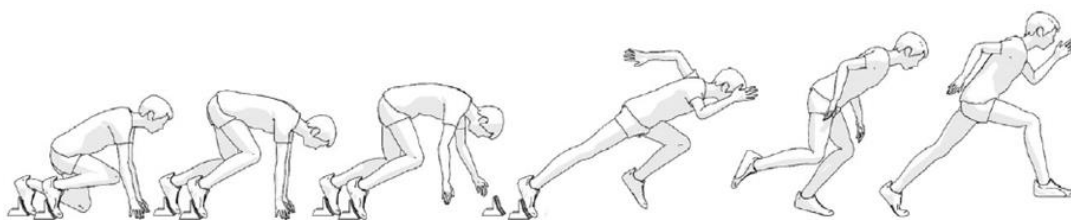
Corrida barreiras

São corridas de velocidade em que os atletas transpõem dez barreiras afastadas entre si à mesma distância.

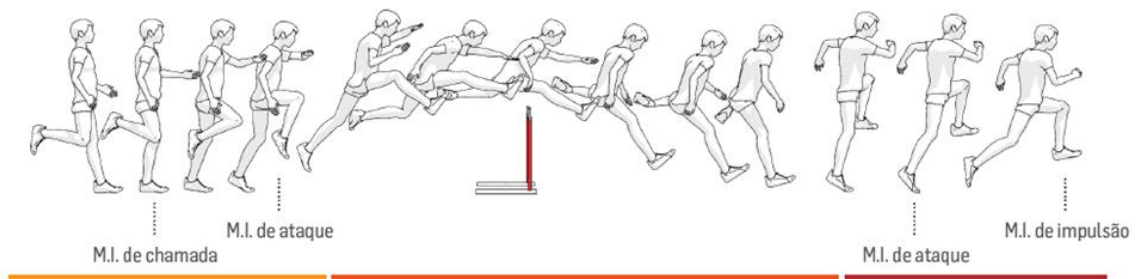
- Se o atleta passar uma barreira que não esteja colocada na sua pista é desclassificado;
- Qualquer atleta que derrube intencionalmente uma barreira é desclassificado.

Fases da corrida de barreiras:

- Partida:



- A partida na corrida de barreiras é igual à da corrida de velocidade, exceto que o corpo deve atingir a posição vertical o mais rapidamente possível.
- Aceleração:
 - Movimenta energeticamente os apoios sobre o terço médio anterior e realizado com o terço médio anterior;
 - Flete os MS a 90°, com movimentos alternados e coordenados com os MI.
- Transposição da barreira:



- Chamada:
 - Realiza o impulso do MI de chamada afastado da barreira, estendendo-o para a frente e colocando-o rapidamente na horizontal.
- Flete ligeiramente o tronco para equilibrar a ação;
- Coloca o MI de chamada lateral relativamente ao tronco, realizando um ângulo de aproximadamente 90° com o MI de ataque;
- Procura rapidamente o solo com o MI de ataque e “puxa” o MI de impulsão para a frente;
- Contacta brevemente com o solo, continuando a corrida.
- Corrida entre barreiras:



- Realiza cerca de três passadas entre as barreiras.
- Corrida da última barreira até à meta:
 - A partir do momento em que transpõe a última barreira, executa uma corrida idêntica à utilizada na última fase da corrida de velocidade.

Conceitos psicossociais

No decorrer das aulas, o aluno:

- a) É responsável pela própria aprendizagem e contribui para o bom ambiente, propulsor da própria evolução e dos colegas;
- b) Demonstra interesse e envolvimento na sua aprendizagem, tomando iniciativa de explorar todas as situações de aprendizagem;
- c) Cooperar com os colegas de grupo de modo a atingir um objetivo comum;
- d) Respeita todas as regras estabelecidas desde o início do ano;
- e) Respeita os resultados das competições bem como os adversários;
- f) Respeita e preserva o material utilizado para a prática;
- g) Preza pela sua segurança e dos restantes colegas, em todas as tarefas da aula, com especial cuidado nos lançamentos;
- h) Realiza o trabalho em autonomia e com responsabilidade.

Cultura Desportiva

No decorrer das aulas, deves recorrer ao conhecimento presente no PowerPoint de apresentação já facultado, ficando a saber a terminologia e as características das técnicas de execução de modo a realizar as provas com o melhor desempenho.

Aptidão Física

De forma a melhorar a aptidão física, deves trabalhar afincadamente em todas as tarefas com intensidade moderada/máxima, desenvolvendo, no caso dos lançamentos, a força explosiva, e no caso das corridas, as velocidades de reação, aceleração e máxima.

Calendarização

Data	Operacionalização da aula
21 de abril	Ativação geral: 10 minutos de corrida contínua Dardo: corrida de balanço frontal e lateral Peso: Preparação e deslize Corrida de velocidade: partida e aceleração Corrida de barreiras: partida, aceleração, aproximação à barreira e transposição

28 de abril	Ativação geral: corrida intervalada - 8 ciclos de 1 minuto de corrida a ritmo normal e 20 segundo de corrida a ritmo acelerado (8x80 segundos = 10 minutos e 40 segundos) Conteúdos da aula anterior e: Dardo: lançamento e recuperação Peso: lançamento e recuperação Corrida de velocidade: manutenção da velocidade máxima, perda de velocidade e chegada Corrida de barreiras: corrida entre barreiras e da última à meta
5 de maio	Ativação geral: 8 ciclos de 50 segundos de corrida a ritmo normal e 20 segundo de corrida a ritmo acelerado (9x70 segundos = 10 minutos e 30 segundos) Conjugação de todas as fases nas 4 disciplinas
12 de maio	Competição entre equipas (seleção de um elemento por disciplina que representará o grupo)

Avaliação

a) Habilidade motoras

- Avaliação qualitativa – 1.^a e 2.^a aulas – será avaliada a qualidade de execução de movimento para cada fase das disciplinas.
- Avaliação do desempenho individual de cada aluno em cada disciplina – 3.^a aula - distâncias nos lançamentos e tempos nas corridas.
- Competição entre equipas – confirmação das avaliações

b) Conhecimentos

- Previsão da realização de um mini-teste.

c) Conceitos Psicossociais

- Os conceitos psicossociais serão avaliados segundo as autoavaliações que são realizadas no final das aulas, tendo em conta os conceitos psicossociais supramencionados.

d) Aptidão Física

Para a avaliação da aptidão física, uma vez que desenvolvemos a resistência numa parte inicial da aula e a velocidade em duas das quatro disciplinas abordadas, iremos proceder à realização dos seguintes testes FITescola:

✓ Teste de resistência/aptidão aeróbia:

o Vaivém: Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

ou

o Milha: Consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Este é o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia.

✓ Teste de Velocidade:

o Velocidade 40m: Consiste em realizar uma corrida de 40 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

Autoavaliação da equipa:

Avaliem a prestação (de 0 a 5) de toda a equipa tendo por base os seguintes critérios:

Nome da equipa:	21/04	28/04	05/05	12/05
Empenho Envolvimento Autonomia				
Cooperação Entreajuda				
Fair play				
Desempenho de funções e de tarefas solicitadas				
Festividade Entusiasmo				
Performance				

Auto e heteroavaliação

Avalia-te e avalia (0 a 5) cada elemento da equipa quanto ao seu desempenho:

Nome:	21/04	28/04	05/05	12/05

Anexo 10. UD Badminton



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



Associação

UNIDADE DIDÁTICA DE BADMINTON		23/abr	30/abr	07/abr	14/abr	19/mar	26/mar	02/jun	09/jun	
Duração		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	
Técnica	Serviço longo (SL) /curto (SC)	(1) SL - LOB - LOB...; (2) SL - CLEAR - CLEAR...; (3) SC - ENCOSTO - ENCOSTO...; (4) SL - AMORTI - LOB	(1) SL - AMORTI - ENCOSTO - LOB...; (2) SL - CLEAR - AMORTI - LOB...; (3) SL - AMORTI - ENCOSTO - ENCOSTO - LOB...; (4) SL - REMATE - BLOQUEIO - LOB...	(1) SL - AMORTI - ENCOSTO - LOB...; (2) SL - CLEAR - AMORTI - LOB...; (3) SL - AMORTI - ENCOSTO - ENCOSTO - LOB...; (4) SL - REMATE - BLOQUEIO - LOB...	Torneio 1x1 com aplicação de todos os conteúdos técnicos e táticos abordados				Avaliação final das seguintes sequências: (1) SL - CLEAR - AMORTI - LOB...; (2) SL - AMORTI - ENCOSTO - LOB...; (3) SC - LOB - CLEAR - AMORTI - ENCOSTO - ENCOSTO... em situação de jogo 1x1	
	Clear									
	Encosto									
	Lob									
	Amorti									
	Remate/bloqueio									
Habilidades motoras	Coloca o volante no espaço vazio do campo adversário	Conteúdos enfatizados em situação de 1x1, com intencionalidade no jogo: Encosto – quando adversário no fundo do campo; Lob – quando adversário junto à rede; Clear – quando precisa de ganhar tempo para voltar à posição base; Amorti – quando adversário no fundo.								
	Adega o batimento à trajetória do volante	Conteúdos enfatizados em situação de 1x1: Encosto – de junto da rede para junto da rede adversária, com trajetória baixa; Lob – de junto da rede para o fundo do campo adversário, com trajetória alta; Clear – do fundo ou do meio do campo para o fundo do campo adversário, com trajetória alta; Amorti – de qualquer zona do campo para junto da rede adversária, com uma trajetória descendente; Trajetórias do volante altas – responde com clear, remate ou amorti; Trajetórias do volante baixas – responde com encosto ou lob.			--					
	Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, evitando que caia no solo	--	Conteúdos enfatizados em situação de 1x1, com intencionalidade no jogo: Deslocamentos frontais e laterais, nunca virando costas à rede; Movimentos sempre com a perna do lado da raquete			Conteúdos desenvolvidos ao longo das aulas, coordenados com a execução dos batimentos em situações de 1x1.				
	Serviço curto ou serviço longo para o espaço vazio	--	Conteúdos enfatizados em situação de 1x1, com intencionalidade no jogo: Clear, amorti ou remate se a trajetória for alta; Encosto ou lob se a trajetória for baixa; Amorti se houver espaço junto à rede.							
	Caracterização da	Informação transmitida no PowerPoint	Informação destacada no decorrer das aulas							

Núcleo de estágio – 2020/2021

1



Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida



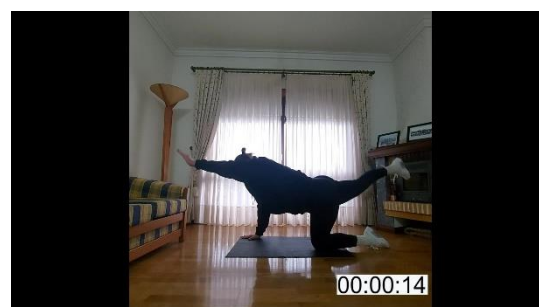
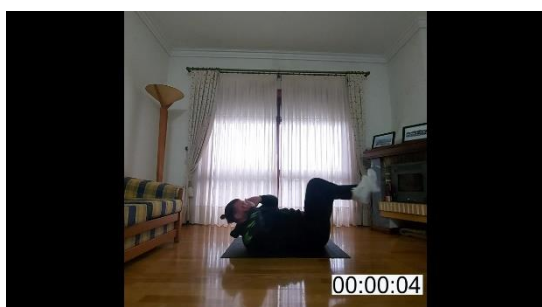
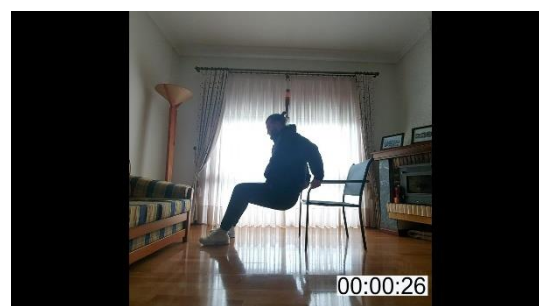
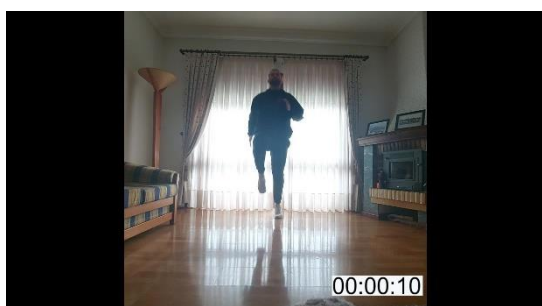
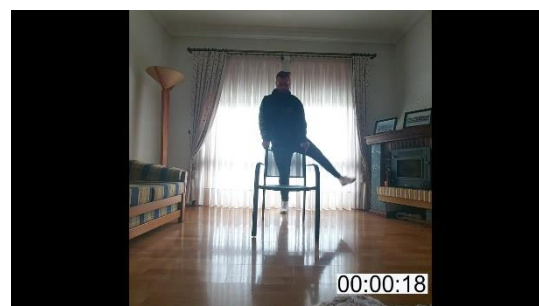
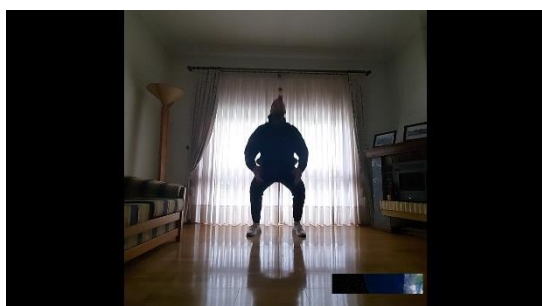
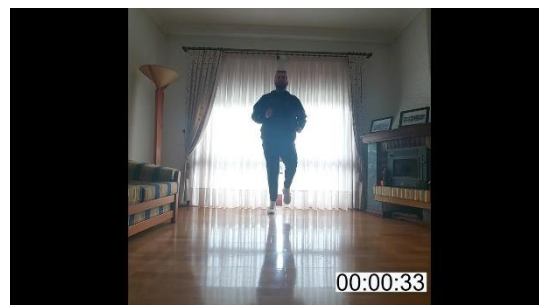
Associação

desportiva	modalidade	de apresentação
	Regulamento	
	Noções fundamentais do jogo	
Aptidão física	Resistência	Capacidade de resistir à fadiga ao durante toda a execução
	Velocidade	Capacidade de realizar ações corporais no menor tempo possível, integrada e de acordo com a tipologia de capacidades requeridas em cada momento
	Velocidade de reação	Capacidade que responde a uma ação/estímulo no menor tempo possível
	Flexibilidade	Capacidade de realizar os batimentos em toda a amplitude articular, sem provocar lesões
	Agilidade	Capacidade que se traduz nas mudanças repentinas de direção, dada a movimentação para a realização do batimento, sem grande gasto energético durante o jogo
	Orientação espacial	Capacidade que se traduz competência do jogar em se situar e orientar em relação ao volante
Conceções psico-sociais	Coordenação óculo-manual	Capacidade de integrar com sucesso respostas visíveis e motoras numa reação física
	Responsabilidade	O aluno é responsável pela própria aprendizagem e deve contribuir para o bom ambiente, propulsor da própria evolução e dos colegas
	Autonomia	O aluno demonstra interesse e envolvimento na sua aprendizagem, tomando iniciativa de explorar todas as situações de aprendizagem
	Cooperação/ Espírito de equipa	O aluno coopera com os colegas de grupo de modo a atingir um objetivo comum
	Respeito	O aluno respeita todas as regras estabelecidas desde o início do ano; o aluno respeita os resultados das competições bem como os adversários; o aluno respeita e preserva o material
Segurança	Segurança	O aluno preza pela sua segurança e dos restantes colegas, nomeadamente mantendo o distanciamento físico

Núcleo de estágio – 2020/2021

2

Anexo 11. Imagens do vídeo criado para o E@D



Anexo 12. Orientações para a realização dos trabalhos de grupo

Distribuição de aulas síncronas e assíncronas:

✓ 11.º ano – 4 tempos letivos de 45 minutos (2 síncronos e 2 assíncronos)

11.º ano – Temas e subtemas (tarefas para as aulas assíncronas – trabalhos de grupo)

1. Temas e subtemas:
 - a. Dopagem no desporto:
 - i. Definição de dopagem;
 - ii. Perigos da dopagem;
 - iii. Lista de substância proibidas pelo controlo anti-doping no desporto e sua definição;
 - iv. Utiliza um exemplo de caso de dopagem e aprofunda sobre a sua história.
 - b. Contributo da Atividade Física na prevenção de doenças:
 - i. Definição de atividade física;
 - ii. Quais são as doenças mais comuns provenientes do défice de exercício físico? Aprofunda 3 das doenças mencionadas;
 - iii. Que tipo e tempo de atividade física é recomendada para cada escalão etário;
 - iv. Benefícios da atividade física.
 - c. Nutrição na prevenção da obesidade:
 - i. Definição de alimentação saudável;
 - ii. Benefícios da perda de peso para a saúde;
 - iii. Alimentação pré e pós treino/aula;
 - iv. Influência da obesidade no bem-estar emocional/psicológico das pessoas.
 - d. Prevenção de lesões:
 - i. Fatores preventivos de lesões;
 - ii. Lesões comuns de duas modalidades;
 - iii. Tratamentos mais indicados para as lesões apresentadas no ponto anterior;

- iv. Utiliza um exemplo conhecido da lesão de um atleta e aprofunda a sua origem.

2. Constituição do trabalho:

- a. Formatação em *word*;
 - i. Capa (logotipo da escola, disciplina, tema, imagem opcional, grupo e respetivos elementos e data);
 - ii. Índice;
 - iii. Introdução;
 - iv. Corpo de texto (mínimo 4 e máximo 6 páginas);
 - v. Conclusão;
 - vi. Referências bibliográficas (lista de sites que suportam o trabalho).
 - vii. Tipo de letra *Times New Roman*, tamanho 12, espaçamento entre linhas de 1,5.

Serão dadas 2 semanas para a elaboração dos trabalhos de grupo. Os mesmos terão de ser enviados para o docente até às 20 horas do dia 18 de fevereiro. A apresentação à turma será feita na aula da semana seguinte, no formato (word, powerpoint, vídeo, entre outros) que o grupo desejar.

Anexo 13. Orientações para o trabalho do circuito de condição física

PLANO DE TRABALHO – SEMANA 08/03 – 12/03 A 15/03 – 19/03

Nas próximas semanas, iremos realizar uma dinâmica diferente nas aulas. Pretende-se que depois destas semanas a trabalharem a vossa condição física orientada pelos professores, consigam ter adquirido algumas competências para organizarem o vosso treino, em autonomia, com as nossas orientações. Assim, irão organizar um circuito de treino funcional para realizar e apresentar nas aulas.

Podem filmar-se a realizar o circuito de forma a apresentar na aula, apresentar as imagens em PowerPoint ou apenas fazer a orientação e demonstração dos mesmo durante a realização na aula.

Os exercícios terão funcionalidades diferentes, assim como o trabalho que os grupos têm de desenvolver:

- Para a construção dos circuitos devem obedecer a alguns princípios básicos do treino:
 - Exercícios alternados por segmentos corporais, isto é, exercícios não seguidos sobre a mesma região muscular (ex.: extensão dos cotovelos – flexão plantar dos gêmeos – prancha);
 - Exercícios que alternaram as capacidades motoras que desenvolvem (ex.: exercício força – velocidade – força ou exercício equilíbrio – agilidade – coordenação);
 - Exercícios monoarticulares para poliarticulares (ex.: flexão do cotovelo – burpee);
 - Exercícios menos intensos intervalados com os mais intensos;
 - Exercício rápido para lento (alternar a velocidade dentro do próprio
 - exercício também é possível);
 - Exercícios de dinâmica alternada, isto é, passar de um exercício em pé, para um no solo, e por fim para outro em salto (ex.: *skipping* alto

– *mountain climbers* – agachamento com salto).

OPERACIONALIZAÇÃO DAS AULAS:

Deste modo, na mesma aula serão realizados dois pequenos circuitos de treino funciona, elaborados por dois grupos diferentes com a seguinte dinâmica:

- O primeiro grupo – ativação geral (8 exercícios de resistência geral/cardiovasculares) e circuito de força e velocidade de execução (8 exercício);
- O segundo grupo – exercícios de coordenação, agilidade, equilíbrio e ritmo (8 exercícios) e uma série de exercícios de flexibilidade (8 exercícios);
- O tempo de execução de cada exercício é de 45 segundos e a pausa de 15 segundos.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Claúdia Gabriela Joana C. Mariana	Sofia Celina Isabel Joana	Diana Inês Maria Miriam	Bernardo Francisco N Gonçalo Marco	Eduardo Nuno Pedro Tomas	Filipa Francisco Guilherm e Rui
Ativação geral – Resistência geral + Circuito de força e velocidade de execução.	Circuito com exercícios que desenvolva m a coordenação o, agilidade, equilíbrio + flexibilidade	Ativação geral – Resistência geral ; Circuito de força e velocidade de execução.	Circuito co m exercícios que desenvolvam a coordenação, agilidade, equilíbrio + flexibilidade	Ativação geral – Resistência geral ; Circuito de força e velocidade de execução.	Circuito com exercícios que desenvolvam a coordenação, agilidade, equilíbrio + flexibilidade

**ORIENTAÇÕES PARA A SELEÇÃO DE EXERCÍCIOS POR CAPACIDADES MOTORAS
CONDICIONAIS:**

Resistência geral:

- Exercícios para a ativação geral que devem obedecer um intensidade média/moderada;
 - Trabalho de todo os segmentos corporais para ativar os sistemas circulatório e respiratório;
 - Aumentar a frequência cardíaca e a consequente predisposição para a prática.
1. "https://www.youtube.com/watch?v=RPM9oGV07zc&ab_channel=RafaelVogarrinsFitness"
 2. "https://www.youtube.com/watch?v=Phd64K2JV04&ab_channel=AnneNicoleL.Soster"
 3. https://www.youtube.com/watch?v=1NPMx98clgE&ab_channel=XE

=XE

Força:

- Força superior (flexão de braços), força média (abdominal cruzado) e força inferior (Afundos);
 - Pode-se desenvolver através da carga do peso corporal ou material improvisado (ex.: halteres).
1. "https://www.youtube.com/watch?v=M2U-zioIvsE&ab_channel=BrazilianPlayer-TiagoMess"
 2. "https://www.youtube.com/watch?v=umO-Z5GsOWk&ab_channel=Bodybuilding.com"

Velocidade de execução

- Desenvolve-se através de exercícios realizados em velocidade elevada (ex.: *cross jabs*);
- Realizar um elevado número de repetições;

- Manter o ritmo constante durante todo o exercício.
1. "https://www.youtube.com/watch?v=fLdVT2kYGOI&ab_channel=ReadytoFight"
 2. "https://www.youtube.com/watch?v=o7SutgpPoYw&ab_channel=7mlc"

Flexibilidade

- Flexibilidade superior (teste flexibilidade dos membros superiores do FITescola), flexibilidade média (alongamento do abdominal) e flexibilidade inferior (teste flexibilidade dos membros inferiores do FITescola);
- Exercícios com grande amplitude;
- Manutenção da amplitude máxima durante todo o exercício.

1. "https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDATykMI&ab_channel=TomMerrick"
 2. "https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4&ab_channel=MadFit"
- Orientações para a seleção de exercícios por capacidades motoras coordenativas:

Coordenação:

- Exercícios que englobem o recrutamento de diversos segmentos corporais (ex.: abdominal cruzado e *bird-dogs*).
1. "https://www.youtube.com/watch?v=GYe1WeAEbZY&ab_channel=BrainEducationTV"
 2. "https://www.youtube.com/watch?v=5OEiOxL77_M&ab_channel=JakobGyring"

Agilidade

- Desenvolve-se através de exercícios realizados em velocidade elevada com mudanças de direção (ex.: teste agilidade FITescola 4x10 m).
1. "https://www.youtube.com/watch?v=7eyNh8_MGF4&ab_channel=TappBrothers"
 2. "https://www.youtube.com/watch?v=VchxPuX24HY&ab_channel=ProgressiveSoccer"

Equilíbrio

- Exercícios cujo principal objetivo passa por contrariar a instabilidade (ex.: salto ao pé-coxinho).
- 1. "https://www.youtube.com/watch?v=JvOHwfAns0k&ab_channel=SethKardos"
- 2. "https://www.youtube.com/watch?v=t8K1rVr1Hno&ab_channel=AshleyFreeman"

NOTA: Durante a pesquisa de vídeos no Youtube (por exemplo), procurem exercícios que desenvolvam as capacidades motoras que vos foram atribuídas, usando a nomenclatura em inglês (ex.: força – strength; equilíbrio – balance; resistência – endurance, etc.)

ORIENTAÇÕES POR AULA:

3.^a feira – 09/03/2021

- Início da aula às 8:30 para todos os grupos;
- Divisão dos grupos por cada sala (*Zoom Rooms*);
- Apresentação e discussão com o professor sobre os exercícios previamente selecionados;
- Treino e apresentação do circuito de treino funcional elaborado;
- Enviam o circuito de treino funcional elaborado para o professor até às 20 horas do dia 10/03/2021.

6.^a feira – 12/03/2021

- Início da aula às 10:15 para todos os grupos;
- Grupo 1 e 2 apresentam e realizam o circuito de treino funcional elaborado, por esta mesma ordem, respeitando os objetivos da aula.

3.^a feira – 16/03/2021

- Início da aula às 8:30 para todos os grupos;
- Grupo 3 e 4 apresentam e realizam o circuito de treino funcional

elaborado, por esta mesma ordem, respeitando os objetivos da aula.

6.^a feira – 19/03/2021

- Início da aula às 10:15 para todos os grupos;
- Grupo 5 e 6 apresentam e realizam o circuito de treino funcional elaborado, por esta mesma ordem, respeitando os objetivos da aula.