



FADEUP

A transformação de um “Senpai em Sensei” no percurso para a docência 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 de 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

Professora Orientadora: Professora Doutora Paula Batista

Jaime Filipe Lima Oliveira Dias

Porto – Setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Dias, J. F. L. O. (2023). A transformação de um “Senpai em Sensei” no percurso para a docência em Educação Física Porto: J. Dias. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: APRENDIZAGEM COOPERATIVA, EDUCAÇÃO FÍSICA, AVALIAÇÃO PARA A APRENDIZAGEM, COMPETÊNCIAS SOCIAIS.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, familiares e amigos que são a força que me mantém de pé e me possibilitaram traçar e completar esta caminhada.

AGRADECIMENTOS

Começo por mencionar a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pela oportunidade de frequentar esta instituição de excelência e por me ter proporcionado a vivência desse ano de estágio.

À professora Paula Batista, pela ajuda, correções e preocupação que sempre demonstrou ao longo deste ano.

Ao professor Pedro Marques por ter sido para além de professor um amigo que nunca vai dizer o que queremos ouvir, mas o que precisamos. Nunca desistiu de nós e sempre lutou para que tivéssemos sucesso.

Aos meus alunos por toda a aprendizagem, cooperação e respeito que sempre demonstraram para comigo.

Aos meus colegas de estágio Nuno Silva e Rafael Sousa por em pouco tempo terem passado de colegas a amigos que levo para a minha vida. Além de me terem ajudado e motivado, foram sempre sinceros comigo e isso é o que eu espero de um amigo.

Finalmente, não posso deixar de referir os meus pais, familiares e amigos, pois sem eles não teria tido a capacidade psicológica e física para encarar o dia a dia. O exemplo deles sempre me mostrou que, com determinação e esforço, tudo é possível, e foi com este pensamento que cumpri o meu ano de estágio com sucesso.

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA.....	III
AGRADECIMENTOS	IV
ÍNDICE GERAL.....	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VIII
ÍNDICE TABELAS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	X
RESUMO	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUÇÃO.....	1
I. A TRANSFORMAÇÃO DE UM “SENPAI EM SENSEI”	3
1.1 Ser Professor de Educação física.....	6
1.2 A minha conceção de Educação Física	7
II. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	9
2.1 A Escola Cooperante	10
2.2 As Turmas Atribuídas	11
2.3 A Turma 1	11
2.4 A Turma 2	13
III. PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	15
3.1 Os desafios do 1º Período:	17
3.2 O decorrer do 2º e 3º Período:.....	21
3.3 Unidades didáticas e planos de aula:	30
3.4 Organização de Eventos:.....	31
IV. APRENDIZAGEM COOPERATIVA NO ENSINO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA: UM ESTUDO COM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO	33
4.1 Resumo.....	33

4.2	ABSTRACT	35
4.3	Introdução	36
4.4	Metodologia	38
4.5	Resultados	46
4.6	Conclusão	53
4.7	Referências.....	55
V.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	57
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
	Anexos	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Logotipo do Núcleo de Estágio da FADEUP 2022/2023	9
Figura 2: Exercícios elaborados e planeados para o treino da condição física	17
Figura 3: Documento disponibilizado para a realização do teste de Atletismo:	21
Figura 4: Documento disponibilizado da modalidade de Rugby.....	23
Figura 5: Documento de Avaliação para aprendizagem de Badminton.....	25
Figura 6: Documento disponibilizado da modalidade de Badminton	26
Figura 7: Documento de Avaliação para aprendizagem de Corfebol	28
Figura 8: Modelo de Plano de Aula	30
Figura 9: Imagem da Apresentação de Karaté no Evento.....	32
Figura 10: Esquema de Organização dos grupos no espaço da aula	40
Figura 11: Unidade Didática de Ginástica Acrobática	41
Figura 12: 1ª apresentação do esquema de ginástica acrobática	43
Figura 13: Apresentação Final do esquema de ginástica acrobática	44

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Fatores que motivaram a ingresso na instituição de ensino	12
Gráfico 2: Partilha dos conteúdos	47
Gráfico 3: Proatividade	48
Gráfico 4: Participação	48
Gráfico 5: Trabalho em grupo.....	49

ÍNDICE TABELAS

Tabela 1: Exemplo de tabela de Condição física a preencher por cada aluno em cada aula.....	16
Tabela 2: Grelha de avaliação da unidade de Voleibol	19
Tabela 3: Grelha de avaliação da unidade de Atletismo	20
Tabela 4: Grelha de avaliação da unidade de Rugby.....	23
Tabela 5: Grelha de avaliação da unidade de Badminton	26
Tabela 6: Grelha de avaliação da unidade de Corfebol	29
Tabela 7: Grelha de avaliação da unidade de Voleibol (2ºCiclo).....	30
Tabela 8: Cronograma de utilização dos instrumentos de recolha.....	46

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1: Aprendizagem da História do Voleibol (Jogo)	62
Anexos 2: Matéria de Atletismo.....	63
Anexos 3: Matéria de Rugby	64
Anexos 4: Matéria de Desportos de Combate.....	65
Anexos 5: Exercícios de Condição Física	68
Anexos 6: Teste de avaliação teórica de Badminton.....	85
Anexos 7: Teste de avaliação teórica de Corfebol	87
Anexos 8: Avaliação para aprendizagem de Badminton	89
Anexos 9: Avaliação para aprendizagem de Corfebol.....	90
Anexos 10: Aprendizagem Cooperativa: Ginástica Acrobática aulas 1 e 2	91
Anexos 11: Aprendizagem Cooperativa: Ginástica Acrobática aulas 3 e 4.....	94
Anexos 12: Aprendizagem Cooperativa: Ginástica Acrobática aulas 5 e 6	97
Anexos 13: Aprendizagem Cooperativa: Ginástica Acrobática aulas 7 e 8	100
Anexos 14: Aprendizagem Cooperativa: Ginástica Acrobática aulas 9 e 10 ..	103
Anexos 15: Avaliação para aprendizagem em Ginástica Acrobática	104
Anexos 16: Planeamento das aulas do 1º, 2º e 3º Período.....	105
Anexos 17: Grelha de análise de competências sociais, comportamentos e atitudes.....	107
Anexos 18: Modelo de Unidade Didática	108

RESUMO

O presente documento “*A transformação de um “Senpai em Sensei”* no percurso para a docência em Educação Física” foi elaborado por um estudante-estagiário (o autor) e engloba o seu percurso no ano de prática supervisionada. O documento intenta demonstrar as suas vivências nessa prática, o que mudou ao longo da mesma, o que melhorou, onde não esteve bem e, principalmente, se cumpriu os objetivos inerentes ao exercício profissional docente. O estágio foi realizado num Colégio, situado no Concelho de Vila Nova de Gaia, nos ensinos secundário (duas turmas de 10º ano) e básico (2º ciclo, numa turma de 5º ano partilhada com outro professor). Inicialmente foi realizado o ensino supervisionado nas turmas de 10º ano, tendo o autor sentido algumas dificuldades resultantes de estar apenas habituado a lecionar a faixas etárias mais jovens. No entanto, rapidamente se enquadrou naquilo que se pretendia e as aulas começaram a ser mais dinâmicas após ultrapassar o nervosismo inicial. Seguindo o mote reiterado pelo professor cooperante de que “errar faz parte, devemos sempre é tentar melhorar”, o autor encarou sempre os erros como uma lição e uma oportunidade de melhoria das suas práticas. O autor percecionou uma grande evolução ao nível do planeamento e da realização do ensino, em resultado de procurar melhorar, para se tornar num melhor professor e pessoa a cada dia. O estudo de investigação focou na aprendizagem cooperativa no ensino de ginástica acrobática para responder à diversidade dos alunos, garantindo a igualdade de oportunidades, participação e aprendizagem de todos. Os resultados evidenciaram que a experiência de aprender com os colegas e em grupo facilita a aprendizagem da matéria de ensino, aumenta os níveis de motivação e confiança entre os pares e torna os alunos mais autónomos. Por fim importa enfatizar que as margens de liberdade nas metodologias centradas no aluno permitem que estes sejam agentes na construção do conhecimento e da aprendizagem.

Palavras-Chave: APRENDIZAGEM COOPERATIVA, EDUCAÇÃO FÍSICA, AVALIAÇÃO PARA APRENDIZAGEM, COMPETÊNCIAS SOCIAIS.

ABSTRACT

This document “The transformation of a “Senpai into Sensei” on the path to teaching in Physical Education” was prepared by a student-intern (the author) and encompasses his journey in the year of supervised practice. The document intends to demonstrate their experiences in this practice, what changed throughout it, what improved, where it did not go well and, mainly, whether it fulfilled the objectives inherent to the professional teaching practice. The internship was carried out at a College, located in the Municipality of Vila Nova de Gaia, in secondary education (two 10th year classes) and basic education (2nd cycle, in a 5th year class shared with another teacher). Initially, supervised teaching was carried out in 10th grade classes, with the author experiencing some difficulties resulting from being only used to teaching younger age groups. However, He quickly fell into what was intended and the classes began to be more dynamic after overcoming the initial nervousness. Following the motto reiterated by the cooperating teacher that “making mistakes is a part of it, we must always try to improve”, the author always viewed mistakes as a lesson and an opportunity to improve his practices. The author noticed a great evolution in terms of planning and carrying out teaching, as a result of trying to improve, to become a better teacher and person every day. The research study focused on cooperative learning in teaching acrobatic gymnastics to respond to the diversity of students, ensuring equal opportunities, participation and learning for all. The results showed that the experience of learning with colleagues and in groups facilitates learning the teaching subject, increases levels of motivation and confidence among peers and makes students more autonomous. Finally It is important to emphasize that the margins of freedom in methodologies centered on student allow them to be agents in the construction of knowledge and of learning.

Keywords: COOPERATIVE LEARNING, PHYSICAL EDUCATION, ASSESSMENT FOR LEARNING, SOCIAL COMPETENCES.

INTRODUÇÃO

Este relatório foi realizado no âmbito do estágio de mestrado – 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário —, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio possibilitou a componente mais prática da sua formação para professor num Colégio do Concelho de Vila Nova de Gaia, durante o ano letivo de 2022/2023.

Tal como reporta Caretti (2020), um objetivo é o que se pretende, conscientemente, alcançar e por esse motivo influencia o nosso grau de aprendizagem e motivação por dar energia para se concretizar as ações que se pretende. Os principais objetivos profissionais do estágio tinham como horizonte melhorar as capacidades do autor como professor, evoluir na sua maneira de gerir e planear, desenvolver o seu conhecimento ao nível dos conteúdos a lecionar e adquirir mais experiência, adaptando-se ao contexto de ensino. O principal objetivo do estágio foi completar a minha formação como professor para mais tarde conseguir desenvolver e fundamentar as minhas próprias ideias numa lógica de formação contínua e de constante atualização de conhecimentos oriundos da teoria e da prática.

A prática pedagógica permitiu-me reconstruir e desenvolver novas ideias, utilizar diferentes modelos na lecionação e melhorar o processo de planeamento, confrontando a nossa prática com a dos outros e cruzando perspetivas no sentido de melhorar as nossas capacidades, bem como os processos de trabalho e lecionação.

A prática pedagógica é uma ação vivenciada que obriga a constante reflexão e a um processo contínuo de autocrítica. Ser professor é ir além do que a teoria oferece e muito mais do que entrar numa sala de aula. Ser professor é um exercício de intermediação constante entre a teoria, a prática e a dimensão formadora do componente (Silva & Gaspar, 2017).

Em termos de estrutura, o relatório organiza-se em cinco partes diferentes. Numa primeira fase faz-se menção ao início da minha formação, avaliando-se o processo e analisando as alterações e desenvolvimentos que lhe foram inerentes. Este é um ponto importante na medida em que influenciou as minhas conceções do que é “ser professor de educação física”, “Ser bom

professor”, “o que é a educação física?” e “qual o objetivo e a função da educação física”. Numa segunda fase refiro como foi o enquadramento da prática profissional, contextualizado com descrições e caracterizações da escola cooperante e de cada uma das turmas que me foram atribuídas. Numa terceira fase, é descrito o planeamento e operacionalização da prática pedagógica dentro e fora da aula. A este respeito, descrevem-se os planeamentos micro, meso e macro e como estes se colocaram em prática depois de organizados. A quarta fase debruça-se sobre a experiência pedagógica de aplicação da aprendizagem cooperativa no ensino da ginástica acrobática, sendo referido como foi o planeamento e operacionalizada essa forma de trabalho pedagógico. Por fim, na quinta fase, apresentam-se as considerações finais acerca da aprendizagem e da evolução no contexto da minha prática ao longo deste ano.

I. A TRANSFORMAÇÃO DE UM “SENPAI EM SENSEI”

Comecei a minha formação na escola há 18 anos atrás e tornei-me, mais ou menos na mesma altura, praticante de karaté. Nas artes marciais o termo “Senpai”, que no japonês mais tradicional é muitas vezes, como referente a um “irmão mais velho”, significa um estudante sénior, mais avançado, que é responsável por alunos mais novos. Por seu lado, também no campo das artes marciais, “Sensei” significa “aquele que veio antes...”, ou seja, que tem mais experiência do que os alunos seniores e se tornou professor de uma certa área. É a partir destes dois referentes que sintetizo o meu ano como estagiário onde se operou um processo de transformação do aluno que existia dentro de mim em professor, através do aproveitamento de todas as experiências que vivenciei enquanto me ensinavam e apoiavam na melhora das minhas práticas.

Segundo Lima et al. (2017), o professor como individuo transforma-se fora da sua formação porque o ser humano vive em sociedade e ao observar as diferenças, as semelhanças e ao interagir com o outro opera a construção do “eu”. É através deste processo relacional que se desenvolve a autoconsciência, a identidade social e a nossa própria individualidade.

Percebe-se que a consciência e a função podem modificar a nossa identidade social no sentido em que a consciência individual é entendida apenas no quadro de uma consciência social. O professor precisa de estar consciente que desempenha as suas funções interagindo com os outros, sejam eles alunos, pais, professores, diretores e muitos outros, integrados muitas das vezes em diferentes comunidades e partilhando outras. É através destas interações que o professor realiza as suas funções e adapta o seu comportamento e atitude em função do contexto, evitando, dessa forma, uma falsa consciência social ou individual (Lima, Pereira, & Kanaane, 2017).

Quando terminei a licenciatura em Treino Desportivo senti que evoluí como pessoa e enquanto treinador/professor, sendo capaz de exercer uma prática docente nos níveis etários mais jovens na área pretendida, algo que complementou a minha formação de Treinador de Grau 1, específico da modalidade de Karaté, e alguns anos a exercer essa prática, que serviram de base ao meu interesse pela educação física, o exercício e o ensino. Sendo que,

neste momento e num mercado de trabalho muito competitivo em que a oferta é muito menor que a procura, os alunos que acabam de se formar nas áreas de desporto muito dificilmente têm acesso a um trabalho regular e sustentável. Por esse motivo, e também porque o meu objetivo profissional passa por exercer a docência nas faixas etárias do 5º ao 12º ano de escolaridade, ingressei no mestrado.

No início do primeiro ano letivo no curso de 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, começamos por adquirir alguns conhecimentos de forma a entender qual o significado de professor e o que o distingue perante outros atores sociais: só entendendo como algo funciona é que podemos aprender a executá-lo. Aprendemos alguns conceitos tais como “lecionar” ou “ensinar” e esses conceitos ganham significância com a existência de um conhecimento específico de certa profissão, porque todas elas têm um saber próprio exclusivo do grupo que o partilha.

Com o tempo também fui percebendo que mesmo preparado para exercer a profissão, teria que passar por toda a construção que os professores lidam quando iniciam na profissão. Segundo Queirós (2014, p. 72) *“Durante os primeiros anos da carreira profissional, por mais adequada que seja a preparação do professor em termos científicos e pedagógicos, existe sempre o chamado “choque com a realidade”, resultante das diferenças encontradas entre a formação inicial e o que de facto acontece na realidade”*, aprendi neste processo de formação do mestrado que para as situações que possam ocorrer devo estar munido de referentes teóricos que orientem a minha prática e me ofereçam a capacidade de levar a cabo um constante questionamento da minha própria atividade desenvolvendo a minha própria “competência profissional”.

Todos os tópicos abordados ao longo desse primeiro ano foram entendidos como algo importante na minha preparação como professor dado que a compreensão da forma teórica me prepararia para aquilo que me esperava no segundo ano, quando estivesse na prática, e facilitaria a minha adaptação. A entrada na carreira profissional é um momento importante para o professor determinar o seu futuro e a relação que tem com o seu trabalho. As primeiras experiências vividas por nós enquanto professores são decisivas no desenvolvimento de uma carreira e de um futuro profissional. Apesar desta

pressão, vali-me da minha experiência a lecionar Karaté nas Componentes de Apoio às Famílias para diminuir este receio. Além disto, e apesar do efeito de triagem a que aludi, entendi esta etapa do estágio como um processo de formação e não como o início da minha carreira profissional, aproveitando esse ano para experimentar e testar soluções, uma vez que a margem de erro no futuro diminui.

Em termos de ferramentas e mecanismos, a “elaboração de um portefólio do professor” foi fundamental, capacitando-me para organizar a panóplia de documentos e ferramentas pedagógicas que poderíamos vir a desenvolver.

Ao longo do 1º ano também mencionámos tópicos como a inovação e mudança, dois conceitos necessários na nossa futura carreira como professores, uma vez que passa pela sua adoção a nossa capacidade de diferenciação e de desenvolvimento profissional próprio, mas também da nossa instituição de ensino (Alonso, 1988). Também neste ano compreendi a importância que é dada ao ensino de valores e princípios e a necessidade de um professor estar imbuído por estes. O professor deverá ser um exemplo do que pretende ensinar e esta preocupação é central no desenvolvimento da nossa prática letiva.

Por outro lado, outra questão-chave que o desenvolvimento destes conteúdos e o próprio processo de formação deram a entender, foi o facto de que, em algumas situações, a igualdade no sistema de ensino funciona em benefício de alguns por diversos motivos e isso gera situações de maior dificuldade. Neste sentido, e na minha opinião, formada através do conhecimento adquirido nas disciplinas do curso, em detrimento da igualdade, deve-se optar pela utilização do conceito de equidade que consiste na adaptação das regras existentes às situações concretas de cada um, entendendo as diferenças e promovendo o sucesso de cada pessoa através da aplicação de critérios de justiça social. A este respeito, durante muitos anos entendia-se que uma política que praticasse a igualdade era aquela que distribuía e tratava todos de igual forma. No entanto, neste momento, há um entendimento de que isso é um erro porque dar a todos as mesmas coisas vai beneficiar aqueles que já possuem mais que os outros (Rodrigues, 2014). Portanto, para construir uma nova perspetiva é importante estar munido de uma visão ampla que permita

analisar os desafios de forma macro e contextual no sentido de construir um novo modo de se lidar com os problemas que reflita sobre esta temática e possa vir a desenvolver soluções para os problemas concretos de muitos alunos.

1.1 Ser Professor de Educação física

A Educação Física faz parte do currículo escolar da educação de todo o país e, também por isso, as aulas devem ser mais do que colocar em prática e avaliar gestos motores. Deve existir uma contribuição para o desenvolvimento do próprio ser humano e uma formação para a cidadania, para a proatividade, a sociabilidade e que desenvolva nos alunos a capacidade de eles próprios desenvolverem pensamentos e opiniões. Por esse motivo, perguntar qual deve ser o perfil e a formação de um bom profissional de ensino da educação física. No entanto, tal pergunta não tem uma resposta clara ou linear, dada a subjetividade da definição de “bom professor”. Para isso o professor deve criar a sua identidade profissional num processo de formação e aprendizagem que dura, ou deve durar, para sempre na sua vida e que seja reflexo de uma constante autocrítica e questionamento de qual deve ser o seu objetivo e que tipo de professor pretende ser (Sbrissia & Kogut, 2015).

Um bom professor de qualquer área, segundo Sbrissia e Kogut (2015), é aquele que se esforça para organizar e diversificar os conteúdos, que tem uma prática orientada pela teoria, que domina os conceitos, adapta os conteúdos às necessidades de aprendizagem dos seus alunos, é atento, elogia, é carinhoso, incentiva, constrói uma relação baseada no respeito mútuo e cria um bom ambiente na aula. O bom professor possui competências e habilidades profissionais realizadas e introduzidas no ambiente escolar, procura estar sempre a aprender, faz da experiência um conhecimento formado na prática e ambicioso em relação à sua própria evolução, num processo que deriva de oportunidades que aparecem quando se trabalha com empenho e dedicação.

Segundo Faria et al. (2014), o perfil para um bom professor de educação física depende do contexto histórico e social em que o professor se encontra em cada momento da prática das suas funções. Isto porque o professor gere-se pelos valores existentes na sociedade em que está inserido e pelo momento histórico da educação que está a vivenciar. O professor tem de conseguir ligar os conteúdos lecionados às atividades de lazer e vida quotidiana dos seus

alunos de forma a facilitar a compreensão, ter competência teórica e prática do que aborda, encontrar estratégias que facilitem o ensino, ser simpático e sentir gosto pela sua profissão.

É destacado por Santos et al. (2019), que o professor de educação física deve refletir sobre ação dos seus conhecimentos, procurar crenças e reformular os pensamentos entendendo que deve existir uma retrospectiva da ação. Este pensamento leva a inserir um novo formato na sua prática que possibilita a evolução na profissão. O bom professor deve ter gosto pela profissão, procurar saber mais sobre a sua prática pedagógica, saber e conseguir cumprir a missão de educar, ter capacidade de evoluir o seu pensamento e a sua prática, estabelecer objetivos, trocar experiências e opiniões com colegas de profissão, planejar de forma adequada as suas atividades e saber trabalhar em equipa.

1.2 A minha conceção de Educação Física

A transversalidade da disciplina de educação física no currículo nacional é um sinal claro da sua importância formativa, a par da relevância que assume enquanto disciplina promotora da atividade física e expressão de cultura com enormes benefícios na área da saúde. Em termos de desenvolvimento humano existem três categorias fundamentais: “o corpo”, “o movimento” e “o jogo”. É importante que as pessoas conheçam o seu corpo (“o corpo”) uma vez que este é inseparável da identidade e, como tal, é fundamental nos processos de aprendizagem, sendo muito importante cuidar do mesmo na medida em que tal influência o bem-estar físico e mental. Esta disciplina desenvolve também vários tipos de capacidades podendo dar o exemplo das capacidades coordenativas que permitem ao aluno se consciencializar sobre ele próprio e incrementar o controlo dos próprios movimentos (“o movimento”) dado que o desenvolvimento pessoal depende do autoconhecimento corporal e da sua capacidade de controlá-lo. Por outro lado, a competição é uma vertente muito importante na sua associação ao desporto e à educação física (“o jogo”) e leva a que se desenvolvam competências que em outras disciplinas não consegue se obter. Temos como o exemplo a própria competitividade que, em níveis adequados, é uma competência de excelência para quem quiser ser profissional em qualquer profissão, num mercado de trabalho de grande exigência que existe nos dias de hoje. Além disto, a aprendizagem em competição permite o desenvolvimento de

valores morais e éticos, da capacidade de cooperação, de ajuda e trabalho em equipa, todas estas competências essenciais para um futuro profissional em qualquer área.

A educação física tem um papel muito importante na educação infantil, ao dar a possibilidade às crianças de passar por várias experiências através de situações nas quais possam desenvolver e descobrir movimentos novos, com o objetivo de elaborar percepções e ideias sobre o próprio movimento e suas ações. Tal assume maior importância ainda pelo facto de ser na infância que se dá a aquisição de competências fundamentais para o desenvolvimento da pessoa, formando-se neste período a base motora para a realização de movimentos mais complexos futuramente. Pelo que é nesta etapa mais precoce que é fundamental que a criança tenha um bom acompanhamento no seu desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial. (Camargo, 2012)

Ainda segundo Camargo (2012), a educação física leva a uma evolução do físico que provoca mudanças que ocorrem no corpo, no cérebro, na capacidade sensorial, nas habilidades motoras e no desenvolvimento cognitivo, indicadoras das transformações que acontecem na capacidade mental, como a aprendizagem, a memória, o raciocínio, o pensamento e a linguagem. Ao nível do desenvolvimento psicossocial é de referir a capacidade de interagir com o meio através das relações sociais, que leva ao desenvolvimento e à formação da pessoa como um todo com características e pensamentos próprios. Deste modo, a disciplina de educação física tem um papel fundamental no apoio à aprendizagem, estimulando o desenvolvimento integral da criança através da prática desta disciplina.

Por outro lado, a saúde deve também ser uma preocupação da disciplina de educação física. No entanto, mais do que aumentar a condição física, que seria impossível no quadro da docência e prática da disciplina, esta deve promover a prática regular de atividade desportiva e isso levar à adoção de estilos de vida mais saudáveis e ativos, aumentando o envolvimento das crianças nas atividades físicas diárias fora da aula da disciplina, em atividades extracurriculares ou comunitárias (Soares, 2013).

II. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Inicialmente os estagiários estavam focados nas suas práticas pedagógicas e com um pensamento de trabalho individualizado, mas o nosso professor cooperante mencionou que fazíamos parte de um núcleo de professores de Educação física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e por esse motivo éramos uma equipa. Com isso não quer dizer que daríamos as aulas em conjunto, mas que teríamos de oferecer ajuda mútua. Por esse motivo a nossa primeira atividade para inauguração do grupo foi a criação de um logótipo da nossa equipa (Figura 1).

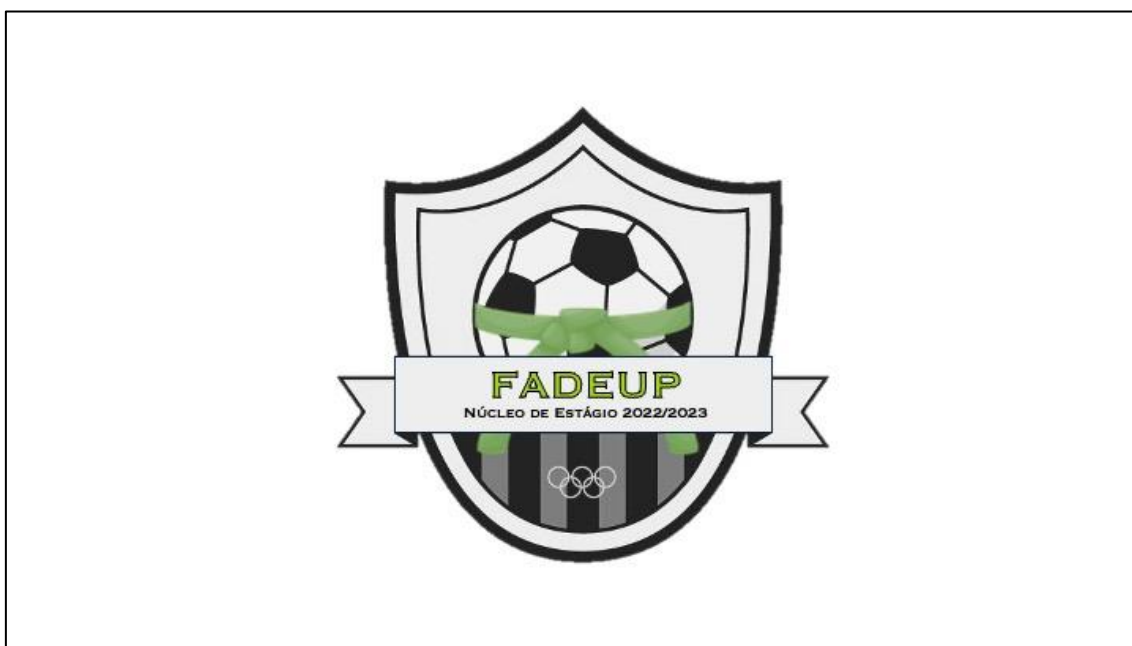


Figura 1: Logotipo do Núcleo de Estágio da FADEUP 2022/2023

2.1 A Escola Cooperante

Na “Quinta do Trancoso” no ano de 1933 foi fundado o Colégio Externato de Gaia por ação do Bispo do Porto, D. António Meireles, em local doado à Diocese do Porto por D. Maria Margarida Guimarães e Silva.

Como referido anteriormente a Diocese do Porto é titular do colégio e por esse motivo a instituição é de ensino católico que assegura uma educação sólida e que está dentro dos valores que promovem um diálogo contínuo com os pais e encarregados de educação para o melhor desenvolvimento e formação dos estudantes da instituição escolar.

O ensino do colégio divide-se em diferentes ciclos de formação sendo estes a educação pré-escolar, o ensino básico e o ensino secundário, sendo que durante a minha prática como professor estagiário só atuei nos ensinos básico e secundário.

O ensino básico divide-se no 1º, 2º e 3º Ciclos e tem como objetivo o desenvolvimento pessoal, social e emocional do aluno estando inerente o respeito pelas suas características individuais. Dá-se a oportunidade ao estudante de desenvolver a sua liberdade de escolha, tomada de decisão e resolução de problemas, estimulando também a sua criatividade e curiosidade. Proporcionam-se atividades que permitam o desenvolvimento da expressão, comunicação e a capacidades de utilização dos 5 sentidos. Existe sempre a preocupação de criação de um ambiente de inclusão, saudável, de bem-estar físico e emocional com enfoque na educação para a saúde e para os valores existentes de boa cidadania e tentando sempre que exista a participação da família no processo de formação educativo. Existe, igualmente, a preocupação de desenvolver a autonomia, responsabilidade, criatividade, pensamento crítico, e a capacidade de colaborar com os outros com respeito e potenciando inteligências múltiplas.

Nos 2º e 3º Ciclos, para além de pretender desenvolver tudo o que foi mencionado anteriormente, acrescentam o desenvolvimento da capacidade de resiliência, a solidariedade com a melhoria das relações interpessoais juntamente com o sucesso educativo. A instituição busca uma formação do “saber fazer” e o “saber ser” em conjunto com o conseguir detetar quais seus direitos e deveres.

No ensino secundário, o colégio é uma instituição que possui cursos do ensino secundário, com planos curriculares próprios. Estes cursos possuem uma dupla certificação porque o aluno pode prosseguir os seus estudos para o ensino superior e também pode integrar-se no mercado de trabalho, uma vez que os cursos conferem ao aluno o nível 4 de qualificação profissional, nos termos do anexo III da Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho, que regula o Quadro Nacional de Qualificações (QNQ). O ensino secundário do Colégio possui uma oferta de 13 cursos com planos próprios e afirma-se como uma escolha de primeira qualidade nos universos educativos nacionais ou internacionais, sendo gratuito e financiado pelo Programa Operacional de Capital Humano (POCH) (Gaia, s.d.).

Em termos organizacionais, o colégio opta por libertar as quartas-feiras de tarde de atividades letivas para os alunos, de modo a que os professores possam realizar reuniões se necessário ou outras atividades extra como os torneios desportivos realizados pelo núcleo de educação física ou até mesmo aproveitar esse tempo livre para se repor aulas em atraso.

2.2 As Turmas Atribuídas

As duas turmas pelas quais fui responsável pelo ensino da disciplina de Educação Física foram de contextos completamente diferentes e marcadas por indivíduos particulares, o que exigiu da minha parte a compreensão dessas situações e uma capacidade de adaptação e de procura de soluções que permitissem encontrar caminhos singulares para o aproveitamento e sucesso de todos no grupo turma. Na primeira aula do ano letivo, os alunos preencheram uma ficha com os seus dados para os professores terem acesso e organizarem algumas das atividades letivas de acordo com as circunstâncias.

2.3 A Turma 1

A turma 1 era constituída por 28 alunos, 11 são do sexo masculino e 17 do sexo feminino, todos nascidos no ano de 2007, mas no momento em que os dados foram analisados 10 rapazes e 15 meninas tinham quinze anos e 1 rapaz e 2 meninas 14 anos.

A nível do cumprimento de horários, foi analisada a forma de deslocação para a instituição de ensino porque uma das aulas tinha início às 8 horas, sendo indispensável perceber quais alunos poderiam chegar atrasados, tendo se chegado à conclusão que apenas com 2 alunos poderia ocorrer essa situação, já que para estes a viagem até à escola tinha uma duração entre os 40 e os 60 minutos. A nível de problemas físicos foi verificado que 10 dos alunos possuíam dificuldades visuais e 3 alunos problemas respiratórios. Tal situação obrigou a atenção redobrada para que não ocorressem problemas durante a atividade física, mas também para que as informações transmitidas chegassem a todos da melhor forma possível, adaptando o comportamento e discurso em função dos alunos e das suas dificuldades particulares. Os professores de Educação Física chegaram à conclusão que as horas de sono eram um dado importante para análise e na turma 1 essas horas variavam entre as 6 e as 9 horas, sendo que apenas uma das alunas dormia menos de 6 horas. Os alunos da turma 1 tomaram a opção de ingressar no colégio para progressão de estudos sendo que os motivos foram a especificidade do curso, por recomendação, pela reputação e especificidade do colégio e por fatores externos (Gráfico 1).

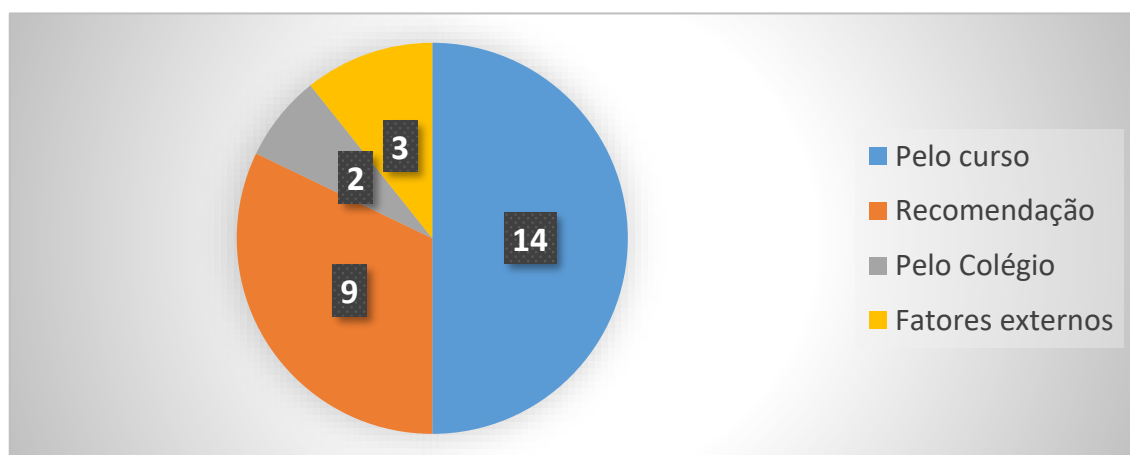


Gráfico 1 - Fatores que motivaram a ingresso na instituição de ensino

Acerca das disciplinas, 3 dos alunos mencionaram a educação física como a sua favorita e apenas 1 a mencionou como a sua maior dificuldade. No que diz respeito à progressão de estudos todos os alunos afirmaram que pretendiam continuar com a exceção de um que respondeu que não sabia. A nível do apoio ao estudo foi verificado um equilíbrio sendo que 54% dos alunos frequenta o mesmo. Nas classificações de educação física no ano letivo anterior

foi observado que oito rapazes e oito meninas obtiveram a classificação de 5, oito meninas e três rapazes a classificação de 4 e apenas um rapaz possuía 3 de nota final. Por último foi analisado que 61% dos alunos praticam atividade desportiva regular sendo que as modalidades mencionadas foram voleibol, ginástica, ginásio, futebol, natação, karaté, andebol, dança e atletismo. As modalidades mais praticadas são o futebol (4 rapazes) e o voleibol (3 meninas).

2.4 A Turma 2

A turma 2 era constituída por 28 alunos, 18 são do sexo masculino e 10 do sexo feminino, todos nasceram no ano de 2007. No momento em que os dados foram analisados, 12 rapazes e 9 meninas tinham quinze anos e 6 rapazes e 1 menina 14 anos.

A nível do cumprimento de horários foi analisado a forma de deslocação para a instituição de ensino e observou-se que no caso de 2 alunos se levantava a questão de poderem ocorrer atrasos, uma vez que a viagem teria uma duração de entre 40 a 50 minutos.

A nível de problemas físicos foi verificado que 6 dos alunos possuíam dificuldades visuais, entre esses 3 rapazes e 3 meninas, e 1 dos alunos sofria de doença crónica (Diabetes do Tipo 1). Tal situação obrigou a atenção redobrada para que não ocorressem problemas durante a atividade física e também para que as informações alcançassem todos da melhor forma possível, adaptando o nosso comportamento e discurso em função dos alunos e das suas dificuldades. As respetivas horas de sono dos alunos da turma variavam entre menos de 6 a mais de 9 e verificou-se que 2 dos alunos dormem menos de 6 horas.

No ano letivo anterior observou-se que a grande maioria dos alunos não frequentou o Colégio de Gaia e também que apenas 1 alunos tinha tido notas negativas nas suas avaliações. Os alunos da turma tomaram a opção de ingressar no colégio para progressão de estudos sendo que os motivos foram 46% a especificidade do curso, 15% por recomendação, 35% por planos próprios e 4% por ser perto de casa.

Acerca das disciplinas, 23 dos alunos mencionaram a educação física como a sua favorita e nenhum a mencionou como a sua maior dificuldade. No

que diz respeito à progressão de estudos 19 o pretendem, 3 não sabem e 2 não querem.

A nível do apoio ao estudo foi verificado que 58% dos alunos não frequenta o mesmo. Nas classificações de educação física no ano letivo anterior foi observado que 19 alunos obtiveram a classificação de 5, 4 alunos a classificação de 4, uma menina não teve a disciplina e 4 alunos não responderam.

Por último foi identificado que 75% dos alunos praticam atividade desportiva sendo que as modalidades mencionadas foram basquetebol, hóquei em patins, ginástica, voleibol, taekwondo, ténis de mesa, futebol, futsal, atletismo e andebol. As modalidades mais praticadas são o futebol (5 rapazes e 2 raparigas) e o andebol (2 rapazes e 1 rapariga).

III. PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Segundo Rodrigues (2005), quando se pensa em gestão da turma deve-se ter uma planificação cuidada desde o início do ano letivo, com o objetivo de antecipar e prever futuros problemas. Ainda com Rodrigues (2005), entendemos que a tarefa de gerir não começa no trabalho de planificação, mas sim mesmo antes do início do ano, pese embora a importância da implantação de regras, dos procedimentos, das relações e das expectativas face à disciplina e aos alunos que não pode deixar de ser tida em conta. A antecipação e prevenção podem ser alcançadas através de tomadas de decisão que o professor deve levar a cabo para a criação de hábitos implementados na turma e isso tem de ser planeado.

A planificação anual foi elaborada de acordo com as aprendizagens essenciais existentes no projeto educativo da instituição de ensino e de acordo com as responsabilidades que me foram atribuídas: lecionar a disciplina de educação física em duas turmas de 10º ano. Nas primeiras aulas foram definidas as regras, explicaram-se os procedimentos e identificaram-se quais as expectativas face à disciplina e ao trabalho e resultados dos alunos.

De acordo com Santos e Leite (2020), a tomada de decisão vinda dos professores implica que estes têm o poder de agir para a mudança e a inovação curricular na estrutura do currículo atual, mas este poder deverá ter sempre em conta a procura de melhores resultados/ desempenhos dos alunos, obrigando o professor a assumir a responsabilidade de colocar em prática processos que promovam o sucesso de todos (Santos & Leite, 2020).

Na instituição de ensino em que realizei o estágio as avaliações estavam divididas em 3 períodos sendo que no primeiro período abordei a Condição física através dos testes FITescola. A primeira experiência na abordagem deste conteúdo levou a que o nosso núcleo de estágio, mais tarde, criasse rotinas de comportamentos durante a aula, sendo que cada um dos estagiários definiu e levou à prática as respetivas regras para o treino da condição física ao longo do ano. As regras impostas por mim para o desenvolvimento desta atividade foram as seguintes:

- Realizar 2 séries de 6 exercícios, durante as aulas com progressão.
- Iniciar no nível 1 de um determinado exercício em que deve realizar no mínimo 10 repetições seguidas ou no caso de exercícios de permanecer imóvel (força isométrica) deve aguentar durante 10 segundos e nas aulas seguintes deve aumentar em pelo menos mais duas repetições/segundos a execução do exercício até que numa das futuras aulas atinja o máximo de 20 repetições/segundos.
- Na altura que conseguir realizar 20 repetições desse nível deve informar o professor para decidir em conjunto com o mesmo se vai ou não passar para o nível seguinte.
- Na escolha dos exercícios é obrigatório incluir 1 de cada grupo muscular e os 2 exercícios restantes são os próprios alunos a seleccionar em função das suas maiores dificuldades.

A ficha de registo pode ser observada na tabela 1.

Tabela 1: Exemplo de tabela de Condição física a preencher por cada aluno em cada aula

Aulas	Exercício 1		Exercício 2		Exercício 3		Exercício 4		Exercício 5		Exercício 6	
	Nível	R/S	Nível	R/S	Nível	R/S	Nível	R/S	Nível	R/S	Nível	R/S

Os professores estagiários elaboraram e planearam 16 exercícios para os alunos escolherem realizar, sendo que existiam 4 grupos musculares e cada um desses grupos possuía 4 exercícios e por sua vez cada exercício possuía 3 níveis de dificuldade (Figura 2). Os alunos ao longo de cada aula tiveram de assinalar o número da aula, o nível do exercício e o número de repetições que realizavam de cada um dos 6 exercícios escolhidos (Tabela1).

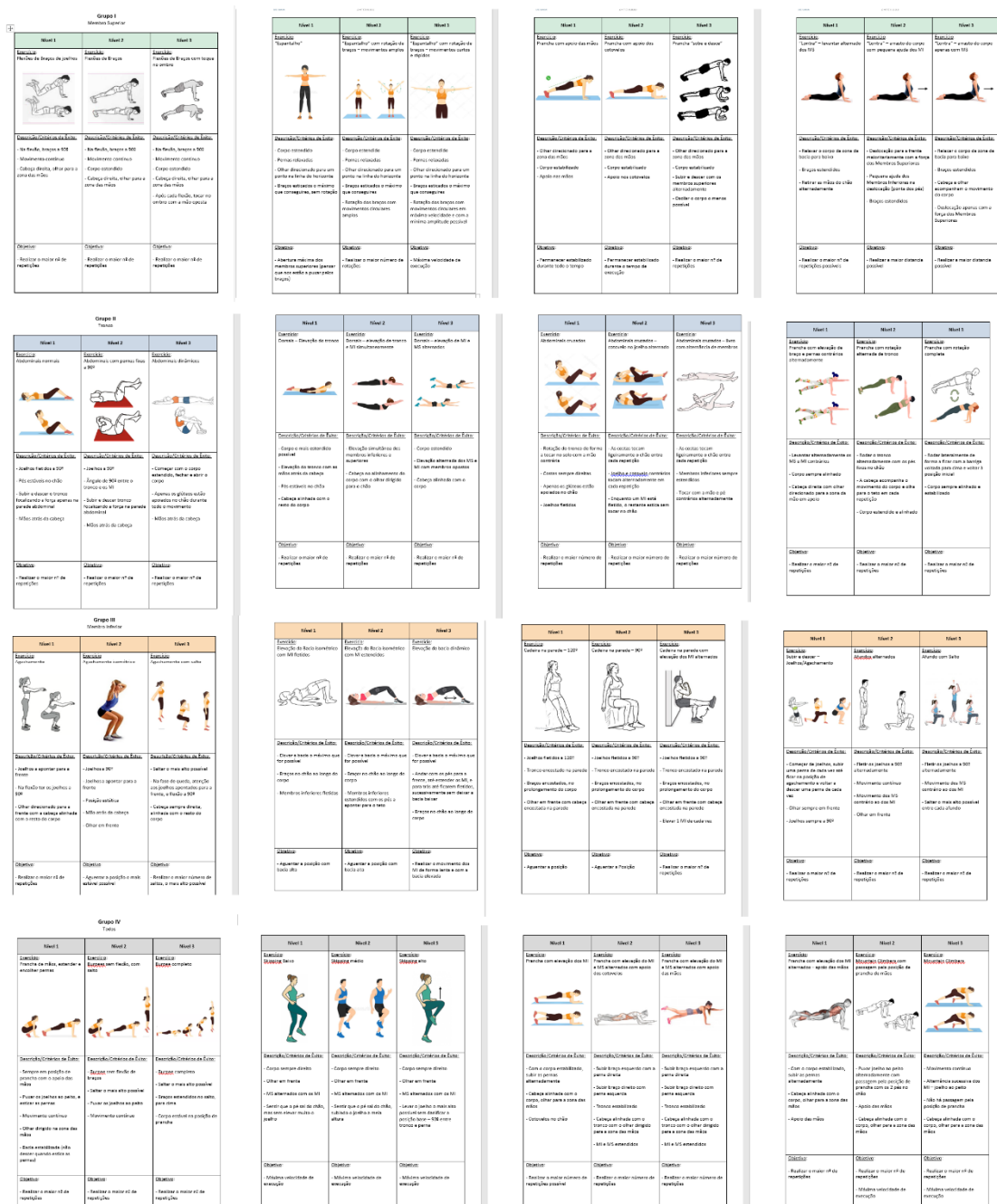


Figura 2: Exercícios elaborados e planejados para o treino da condição física

3.1 Os desafios do 1º Período:

Considere que o modelo de planejamento por blocos iria facilitar a aprendizagem das turmas de 10º ano de que fiquei responsável. Mesmo este sendo um ano de estágio em que podia aproveitar para experimentar formas diferentes, senti que mais importante do que isso era cumprir o meu papel para com os alunos e, na minha perspectiva, queria que acima de tudo ficar lembrado

na cabeça deles como um professor que lhes ensinou algo e não ser apenas mais um. Por esse facto, nos meus planeamentos das unidades didáticas assumi esse modelo dado que facilita a aprendizagem, possibilita consolidações e evita esquecimentos da matéria por parte dos alunos, mesmo tendo a parte negativa — que fui sentido ao longo do ano — em que numa ou outra unidade didática os alunos estavam mais desmotivados por a repetição da mesma.

Com a utilização do modelo por blocos ao longo deste 1º período abordei duas unidades didáticas diferentes (Voleibol e atletismo), sendo que a condição física foi dada enquanto unidade no início do ano como preparação para a atividade física e como forma de fazer uma avaliação diagnóstica das turmas. Ainda assim, a cada introdução de novas unidades elaborava sempre a condição física como uma forma de introduzir rotinas na aula.

Abordei na segunda unidade o **Voleibol** porque o torneio de voleibol realizava-se no dia 26 de outubro e como forma de preparação para esse evento tomei essa decisão. Nesta unidade foi realizada uma avaliação de diagnóstico para verificar em que etapa de aprendizagem as turmas se encontravam e, a partir dessa variável, planear quais os conteúdos a abordar. Enquanto material de apoio para me ajudar nesse planeamento e na minha prática de lecionar esta modalidade desportiva utilizei o livro “Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar” de Mesquita et al (2020). O jogo é o melhor meio para definir o nível de desempenho dos alunos e, dessa maneira, o livro menciona as 4 etapas de aprendizagem que se podem abordar e, seguindo os critérios apresentados, verificou-se que os alunos demonstraram uma maior intencionalidade e dinamismo de jogo, mas pouca organização. Por esse motivo utilizei a 2º etapa de aprendizagem para planear e organizar os exercícios das aulas.

Ao longo do tempo em que lecionei esta unidade, realizei reflexões e verifiquei erros em conjunto com o professor cooperante, como podemos verificar em alguns excertos retirados dessas mesmas reflexões:

“Nesta semana realizei a avaliação diagnóstica de Voleibol nas minhas turmas, com muita dificuldade por ter colocado demasiados critérios nos gestos técnicos. Portanto, na próxima vou diminuir de modo a facilitar e a melhorar o meu trabalho. Na segunda aula da modalidade o professor

Pedro Maques mencionou que devo ter em atenção não realizar somente exercícios analíticos porque isso pode interferir na motivação para a tarefa por parte dos alunos.(...) Nesta semana fui corrigido outra vez pelo professor Pedro Maques que mencionou de novo a importância do jogo nos exercícios e de não realizar só exercícios analíticos para além do facto de ainda continuar com o problema de ter de ser mais proactivo nas ações, ou seja, quando verifico que algo não está a decorrer como pretendo tenho de intervir e mudar de modo a conseguir realizar o objetivo da aula.”

(Reflexão da 4ª semana – 26 a 30 de setembro 2022 e Reflexão da 5ª semana – 3 a 7 de outubro 2022)

No final da Unidade foi realizado uma avaliação sumativa em que pude verificar se as aprendizagens dos conteúdos foram realizadas e como foi a evolução de cada aluno. Na situação de avaliação foi realizado jogo 1x1 e 2x2 em que vai sendo alterado os adversários dependendo dos alunos que forem solicitados por mim para uma avaliação mais pormenorizada e para retirar dúvidas acerca da aptidão do aluno. Durante o jogo existe a obrigatoriedade de 2 toques no mínimo e no máximo 3. Foram avaliadas as dimensões técnicas e táticas. Os três parâmetros inseridos na parte técnica foram o passe, o serviço e a manchete e na parte tática foi o jogo 2x2. Foi realizada uma grelha de avaliações (Tabela 2) para esta respetiva Unidade (Mesquita, Afonso, Coutinho, & Araújo, Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar (2ª ed., 2ªreimpressão), 2020).

Tabela 2: Grelha de avaliação da unidade de Voleibol

		Técnica																				
		60%																				
%		Passe			Serviço por cima e por baixo				Manchete				Tática de jogo 2x2									
%		40%			25%				35%				40%									
		Conta cima e a frente da testa	Coloc a o corpo atrás da bola	Flexão/ Extensão dos MS e dos MI	T. 1	Mão rígida no batimento	Orientação dos apoios	MS que lança a bola batendo esticado	Movimento contínuo	T. 2	Cotovelos juntos	MS em extensão	MS afastado do corpo	Palma da mão virada para a frente com os dedos direccionados para o chão	T. 3	Orientação dos apoios	Diferenciação do recebedor e não recebedor	Realização do 1ºtoque para perto da rede	Recebedor atacante após o 1ºtoque avança para a rede	2º Toque alto e perto da rede e a frente do colega	T. 4	Total de check (16)
Alunos																						
1																						

A terceira unidade didática abordada foi o **Atletismo** como forma de preparação para o corta-mato escolar que se realizava no dia 23 de novembro. Como forma de planear esta unidade didática, orientei-me através das aprendizagens essenciais vertidas num documento que o professor cooperante realizou em conjunto com outros professores da instituição e partilhou com os

estagiários e com a revista científica “Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola” de Paiva e Fernandes (2011) para estudar a modalidade e poder colocá-la em prática.

Ao longo desta unidade pude verificar alguma melhoria na minha prática mesmo que a nível de planeamento me tenha mantido com alguns problemas, tendo podido fazer algumas reflexões acerca das aulas da modalidade e do evento de corta-mato escolar.

“No dia 23 foi realizado o corta-mato escolar (...) No meu entender foi um grande sucesso por termos alcançado os objetivos sem nenhum problema relevante a mencionar. O principal objetivo foi promover a atividade física a todos os alunos da instituição e proporcionar a alegria e a diversão que só o desporto consegue (...) Senti que os exercícios realizados foram bastante interessantes a nível técnico da modalidade mas, continuo com a realização excessiva de exercícios muito analíticos, o que retira muita da autonomia que deveria dar aos alunos para adquirirem mais capacidades para resolução de problemas.”

(Reflexão da 11ª semana – 21 a 25 de novembro 2022; Reflexão da 12ª semana – 28 de novembro a 2 de dezembro 2022)

No final da unidade didática e final do 1º período foram realizadas as avaliações sumativas da modalidade e nas situações de avaliação os alunos executaram uma corrida com passada continua e intensidade moderada durante 30 segundos. A turma, dividida em 4 equipas, competiu entre si com corridas de velocidade em que tinham de executar a partida de blocos para iniciar a corrida. No segundo exercício mantinha-se o mesmo modelo, mas neste caso um aluno encontrava-se numa zona de transmissão e o primeiro competidor partia com o testemunho na mão e executava a passagem do mesmo ao colega que se encontrava na zona de transmissão. No terceiro e último exercício mantinha-se o mesmo modelo das corridas de velocidade, mas tinha de transpor barreiras. A classificação e participação no Corta-Mato também teve a sua importância nas avaliações e para realização da avaliação sumativa foi elaborada uma grelha (Tabela 3) com todos os critérios e comportamentos importantes a se cumprir.

Tabela 3: Grelha de avaliação da unidade de Atletismo

		Técnica																	
%		100%																	
		Corrida de Resistência		Partida por Blocos			Corrida de Barreiras			Corrida de Estafetas									
%		30%		30%			20%			20%									
Alunos	Corta Mato (15%)	Competência demonstrada em aula (15%)	T. 1	Fase 1 - "Aos seus lugares" - 5 apoios (10%)	Fase 2 - "Prontos" ou "Preparados" - 4 apoios (10%)	Colocação dos dedos perto da linha de partida (10%)	T. 2	Perna de ataque (10%)	Perna de impulsão e recuperação (10%)	Relatórios de aula (5% para quem teve de fazer)	T. 3	Técnica de transmissão ascendente e (4%)	Técnica de transmissão descendente e (4%)	Recepção da transmissão ascendente e (4%)	Recepção da transmissão descendente e (4%)	Receber com a mão contrária (4%)	T. 4	Nota Final	Nota Final
																		Percentage m	Valor s
			0				0				0						0		0,0

Os testes de avaliação sumativa foram compostos por 5 questões de resposta fechada (20 valores), atendendo aos conteúdos das unidades didáticas abordadas. Os testes tiveram a duração de 60 minutos e destinaram-se a alunos que não puderam realizar as aulas práticas por motivos justificáveis. Para esse efeito foi disponibilizado um documento da matéria abordada (Figura 3) com o objetivo do aluno se preparar para a prova.

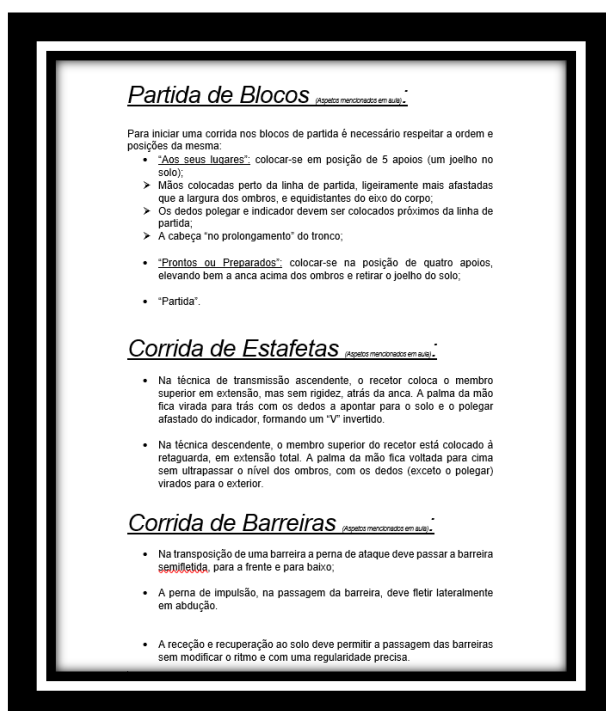


Figura 3: Documento disponibilizado para a realização do teste de Atletismo:

3.2 O decorrer do 2º e 3º Período:

Com o novo período houve boas mudanças na prática do núcleo de estágio porque a maior adaptação à nova experiência e instituição de ensino levou a um aumento da confiança dos professores estagiários e, por sua vez, à experimentação de novos métodos de ensino. Nesta altura, enquanto lecionava a unidade didática de **Rugby**, surgiu a ideia de começar a desenvolver outros métodos de avaliação como forma de promover aprendizagem e, por esse

motivo, decidi que na próxima unidade iria experimentar a estratégia da avaliação para aprendizagem.

A nível do ensino da unidade didática do Rugby, decidi misturar regras do tag e do touch Rugby de forma a melhorar e facilitar a aprendizagem dos alunos. No seguimento deste procedimento consegui constatar e observar que a minha prática estava um pouco melhor tendo-se notado um bom desenvolvimento tanto comportamental quanto teórico dos alunos. Quando planeei esta unidade tive que estudar a modalidade e utilizei alguns documentos como “Tag Rugby Na Escola Dossier Do Professor” de Garcia e Moura (2011) e o “Introdução ao Tag-Rugby e ao Bitoque” de Rosário (2010). Como em todas as fases do ensino de uma modalidade, foram surgindo problemas para resolver e tive que refletir sobre os mesmos para melhorias das minhas práticas.

“A modalidade foi bem recebida pelos alunos, tendo eles demonstrado muita vontade de aprender e um empenho elevado. Nesta semana o professor Pedro interveio por ter verificado alguns erros na realização do passe por parte dos alunos mesmo eu tendo explicado e demonstrado. Deve ser sinal que me faltou objetividade e clareza na explicação, ou que os alunos não teriam aptidão mesmo, mas parto sempre à partida que o erro poderá ser meu, pelo que tentarei melhorar o meu feedback de instrução em aulas futuras. (...). No início estava com receio de ensinar a formação ordenada porque como é uma componente técnica que discute-se muito a capacidade de força com um adversário, isso poderia causar acidentes e levar alguns dos alunos a magoarem-se e os professores devem sempre zelar pela segurança dos mesmos (...). Nesta mesma aula durante o exercício final de situação de jogo 3x3 verifiquei que os alunos ainda têm muita dificuldade na realização do passe e por esse motivo decidi que na próxima aula deveria fazer um exercício mais analítico para a realização do mesmo e voltar a relembrar todos os pormenores técnicos importantes quando se realiza este gesto técnico.”

(Reflexão da 16ª semana – 2 a 6 de janeiro 2023 e Reflexão da 17ª semana – 09 a 13 de janeiro 2023)

A situação de avaliação desta unidade realizou-se em contexto de jogo 4 x 4 onde sempre que uma equipa sofre ponto, outra entra em jogo. Adicionou-se o pontapé livre para iniciar o jogo e, em caso de falta, avançou-se com a formação ordenada. Foram avaliadas as dimensões técnicas e táticas. Os quatro parâmetros inseridos na parte técnica foram o passe / receção, o pontapé livre, a formação ordenada e a finta e, na parte tática, foi o jogo 4x4. Para a avaliação foi elaborada uma grelha (tabela 4) com ações e comportamentos que o aluno tem de realizar.

Tabela 4: Grelha de avaliação da unidade de Rugby

Técnica													
30%													
Tática de jogo 3x3													
70%													

os documentos facultados pelo professor da disciplina de Badminton pertencente aos “Estudos Práticos de Exercício Físico do Desporto” durante o 1º ano em que frequentei o mestrado. Ao longo desta unidade fui sentindo algumas dificuldades que foram superadas também com ajuda do professor cooperante que se sentia à vontade nesta modalidade. Foi a primeira modalidade em que pude experienciar pela primeira vez a utilização do método da avaliação para aprendizagem e senti que este implica um trabalho muito maior do professor a nível de planeamento, mas que facilita depois a prática. Além disto, senti que os alunos aprenderam e se desenvolveram muito mais com a utilização desta estratégia, pois possibilitou-lhes perceber quais os aspetos de avaliação ao compreender a teoria e a prática da modalidade e entender também o motivo da sua classificação.

“Nesta mesma semana realizei avaliação para aprendizagem que consistia em 6 equipas em que quatro delas possuem 5 elementos e duas com 4. Devem realizar uma situação de jogo 1 x 1 em que um dos grupos avalia o outro em exercitação. Os adversários dos jogos mudam sempre que um dos elementos alcança os 5 pontos.

Esta estratégia de ensino da avaliação para aprendizagem no meu ponto de vista cria situações facilitadoras tanto para os alunos que adquirem o conhecimento como para o docente que gere a aula, mas penso que só funciona numa altura do ano letivo em que os professores já conhecem os alunos e se a turma for acessível a esse tipo de trabalho. No meu caso as minhas turmas aderiram e correu tudo muito bem para ambos os lados, mas o contexto assim o permite. Mas penso que em outras escolas ou turmas mais problemáticas não seria exequível.

A avaliação para aprendizagem foca-se em fazer tanto o docente quanto o estudante perceberem três aspetos fundamentais: qual o caminho a seguir, em que nível o aluno se encontra e como o aluno pode chegar ao objetivo pretendido. Os professores devem utilizar as evidencias coletadas da aprendizagem para executarem opções bem-informadas sobre qual o próximo passo a seguir com relação ao individuo ou ao coletivo. Os alunos podem usar as evidências também para decidir sobre

sua própria aprendizagem (Education, UCLES Cambridge Assessment International, 2020).”

(Reflexão da 23ª semana – 20 a 24 de fevereiro 2023)

Foram elaboradas fichas de avaliação para aprendizagem (Figura 5) em que os alunos tinham de se autoavaliar e aos colegas. Ao verificar os comportamentos podiam assinalar com uma cruz se cumpriam os comportamentos indicados ou não para isso existia 5 respostas possíveis “Nunca”, “Raramente”, “Às vezes”, “Quase Sempre” e “Sempre”.

Badminton

Aluno Observado: _____ Ano/Turma: _____
 Aluno Observador: _____ Ano/Turma: _____

SERVIÇO

Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Colocar-se de lado, com o ombro e o pé contrário à mão da raquete.					
Colocar o pé contrário da mão da raquete à frente.					
Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador.					
Bater o volante com o movimento contínuo da raquete.					
Quando executa o serviço o volante transpõe a rede.					

CLEAR

Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Fletir o membro superior que tem a raquete com a mão ao nível da nuca.					
Bater forte por cima e a frente da cabeça, com extensão final do membro superior.					
Bater no volante de modo a que assuma uma trajetória alta e longa de modo que caia perto da linha final do campo adversário.					

LOB

Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Colocar o pé correspondente ao lado da mão da raquete à frente.					
Bater forte à frente do corpo e abaixo da cintura.					
Bater no volante de modo a que assuma a trajetória ascendente, alta e profunda, para que caia perto da linha de fundo do campo adversário.					

AMORTI

Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Colocação de baixo do volante com a raquete atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima).					
Rotação do tronco para o batimento e desaceleração do movimento e terminar com braço batido em extensão.					
Trajectoria descendente e lenta para que caia perto da rede do campo adversário.					

COMPORTAMENTOS TÁTICOS DE AVALIAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA DE BADMINTON

Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Os alunos devem se movimentar em jogo com a perna do mesmo lado que a mão que possui a raquete.					
Altera jogo curto com jogo longo (lob, clear), tanto à direita como à esquerda.					
É capaz de retomar a posição base, ocupando sempre o espaço da forma mais racional possível.					
Reconhece o posicionamento do adversário e coloca o volante para os espaços vazios e para as zonas de difícil acesso.					
Altera o serviço curto com longo, tornando o seu jogo mais imprevisível.					

Figura 5: Documento de Avaliação para aprendizagem de Badminton

Naquela altura pude observar — e ser corrigido — que estava com boas ideias, mas desenvolvi demasiados critérios para serem observados o que tornava o tempo escasso.

Nesta unidade também desenvolvi os documentos com os conceitos teóricos (Figura 6) para melhor aprendizagem dos alunos e possibilitar o estudo para avaliação teórica de alguns alunos (Anexo 6).



Figura 6: Documento disponibilizado da modalidade de Badminton

Na situação de avaliação desta unidade realizou-se jogo 1x1 em que sempre que um dos jogadores chegasse aos 5 pontos vencia. Numa segunda fase quem ganha permanece a jogar e só sai quem perde. Foram avaliadas as dimensões técnicas e táticas. Os quatro parâmetros inseridos na parte técnica foram o serviço por baixo, Lob, Clear e o Amorti e na parte tática foi o jogo 1x1. Enquanto decorriam as avaliações para aprendizagem também ocorreram avaliações sumativas da unidade em que foi desenvolvida uma grelha (Tabela 5) para verificar os comportamentos dos alunos vai de encontro ao pretendido.

Tabela 5: Grelha de avaliação da unidade de Badminton

Ficha de avaliação de Badminton – 01 de março de 2023														
I	Técnica								Tática de jogo 3x3					
	30%													
	Serviço		Lob	Clear		Amorti								
	10%		5%	10%		5%								
Alunos		Avaliação do aluno de 1 a 5	T.1	Avaliação do aluno de 1 a 5	Avaliação do aluno de 1 a 5	T.2	Avaliação do aluno de 1 a 5	T.3	Os alunos devem se movimentar em jogo com a perna do mesmo lado que a mão que possui a raquete;	Alterna jogo curto com jogo longo (lob, clear), tanto à direita como à esquerda;	É capaz de retomar a posição base, ocupando sempre o espaço da forma mais racional possível;	Reconhece o posicionamento do adversário e coloca o volante para os espaços vazios e para as zonas de difícil acesso;	Alterna o serviço curto com longo, tornando o seu jogo mais imprevisível;	T.4
					-									

Iniciei a abordagem do **Corfebol** no dia 2 de março e o planeamento desta unidade foi realizado ao consultar os documentos como unidades didáticas feitas por outros professores e principalmente por uma sebenta de uma professora de educação física, Vasconcelos (2014) que o utilizei para estudar e perceber

melhor a modalidade de forma a poder construir o meu planeamento em função das aprendizagens essenciais solicitadas pela instituição onde estava a trabalhar (Vasconcelos, 2014). Nesta modalidade optei por utilizar o Teaching Games for Understanding porque pretendia que os alunos adquirissem as competências técnicas e táticas da modalidade na forma de jogo e jogos reduzidos, de forma a não cair no erro de utilização constante de exercícios analíticos para que a motivação da turma para a prática da modalidade não diminuísse. Segundo Costa et al. (2010, p. 1) *“O Teaching Games for Understanding” rompe com a idéia do ensino das técnicas de forma isolada, concedendo primazia ao ensino do jogo por meio da compreensão tática, dos processos cognitivos de percepção e da tomada de decisão. (...) Na prática, o modelo preconiza que os temas de ensino sejam baseados em pressupostos táticos do jogo e que sejam realizados em formas de jogos reduzidos de modo a maximizar e motivar a participação.*” Ao longo desta unidade refleti sobre as minhas práticas de forma a melhorá-las e poder contribuir para aprendizagem de todos, principalmente no caso de uma modalidade que não é muito praticada na maioria das instituições de ensino que eu conhecia.

“O Corfebol é uma atividade que contém especificidades e regras que condicionam a que os comportamentos e as ações sejam diferentes das outras modalidades e relevantes a nível da formação geral dos alunos. Esta modalidade tem como características ser de simples e de rápida compreensão com acessibilidade da prática que permite inclusão por ser uma atividade mista e cooperativa que dá privilégio a oposição individual e com alternância de funções que permite descanso e que tem menos riscos em questão de segurança porque o contacto pessoal não permitido. (...) Todos os exercícios que elaborei nesta unidade tem muito foco no jogo não sendo um momento de aplicação de técnicas, mas como um espaço de resolução de problemas. Esta metodologia é concretizada através da adaptação das formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e de capacidade que o aluno tem para intervir durante o mesmo. O exemplo da modificação do jogo por representação é o facto de ter utilizado durante quase toda a unidade o 4x4 sendo que esta modalidade se joga 8x8. A nível da modificação por exagero utilizei a não

implementação da regra defensiva de não se poder lançar ao cesto quando o seu adversário está à distância de um braço entre ele e o cesto e com um braço levantado no intuito de impedir o lançamento. (...) A avaliação pode e deve dar conteúdos ao professor de modo a que ele consiga construir uma reflexão continua acerca da sua prática a nível do método que escolhe de quais ações, comportamentos, objetivos e conteúdos deve lecionar. Ajuda o professor a perceber o que deve adaptar ou modificar no processo de aprendizagem individual e coletiva dos alunos.”

(Reflexão da 25ª semana – 6 a 10 de março 2023, Reflexão da 27ª semana – 20 a 24 de março 2023 e Reflexão da 28ª semana – dia 29 março 2023).

Foram elaboradas fichas de avaliação para aprendizagem (Figura 7) que os alunos tiveram de preencher ao utilizar o mesmo método da unidade de badminton, enquanto uns se encontravam em situação de jogo outros realizavam o preenchimento das respetivas fichas, eu realizei ao mesmo tempo avaliação sumativa com a grelha de avaliação (Tabela 6) e quem não pôde, por qualquer razão, participar nas aulas desta unidade foi desenvolvido um teste de avaliação teórico (Anexo 7).

The document consists of three pages. The first page is the title page for 'Corfebol' and includes logos for the school and the 'PORTO' program. It has a table for student identification with columns for Name, Class, and Date. The second page contains two identical 'Comportamentos e Atitudes' (Behaviors and Attitudes) sections, each with a table for evaluation. The third page contains a 'Comportamentos e Atitudes' section and a 'Dicas de Corfebol' (Corfebol Tips) section.

Figura 7: Documento de Avaliação para aprendizagem de Corfebol

A situação de avaliação desta unidade foi em jogo 8x8 em que o objetivo da equipa é marcar o maior número de pontos. Jogos com a duração de 4

minutos. Três equipas formadas por 8 elementos cada. Foram avaliadas as dimensões técnicas e táticas. Os quatro parâmetros inseridos na parte técnica foram o passe de peito / Passe de ombro, passe por baixo / passe por cima, o lançamento parado e o lançamento na passada e na parte tática foi o jogo 8x8. Foi elaborada uma grelha de avaliação para esta unidade como podemos verificar na tabela 6.

Tabela 6: Grelha de avaliação da unidade de Corfebol

Ficha de avaliação de Corfebol – 30 de março de 2023

Técnica											
30%											
Passe de peito e de ombro		Passe por baixo e por cima		Lançamento Parado		Lançamento na Passada		Tática de jogo 3x3			
10%		5%		7,5%		7,5%		70%			
Avaliação do aluno de 1 a 5		Avaliação do aluno de 1 a 5		Avaliação do aluno de 1 a 5		Avaliação do aluno de 1 a 5		Os alunos passam e cortam em direção do cesto sempre em visualização da bola para criar oportunidades de finalização;			
T.1		T.1		T.2		T.3		Os alunos desmarcam-se para provocar desequilíbrios na defesa, de forma a serem conseguidas situações de vantagem que permitam a finalização;			
Após a receção da bola o aluno executa o enquadramento com o cesto;		O aluno cumpre a marcação individual;		O aluno participa no ressaltio, devendo estar preparados para agir/reagir a um lançamento, na tentativa de recuperar a posse da bola.		T.4					

Também foram realizados planeamentos, no início do ano escolar, do 1º, 2º e 3º Período como forma de organizar o calendário letivo da disciplina de educação física (Anexo 16). A unidade didática do estudo foi a Ginástica acrobática e foi lecionada ao longo de todo o 3º período, sendo o seu planeamento, operacionalização e estrutura descritos no estudo.

No início do 3º Período tive uma nova experiência que foi lecionar no 2º Ciclo (turma de 5ºano), onde escolhi utilizar utilizei o modelo da prática distribuída por ter muito poucas aulas para lecionar 2 unidades didáticas e por esta turma ser compartilhada com outro professor-estagiário. Abordei inicialmente o voleibol em que tanto eu como o meu colega verificámos que o nível de performance dos alunos era baixo porque pudemos verificar que se encontravam na 1º etapa de aprendizagem sendo obrigados a utilizar exercícios rudimentares.

No final da Unidade foi realizado uma avaliação sumativa em que pude verificar de que forma as aprendizagens dos conteúdos foram realizadas e como foi a evolução de cada aluno. Na situação de avaliação foi realizado jogo 1x1 em que vai foram sendo alterados os adversários de forma rotativa. Durante o jogo não existia obrigatoriedade mínima de toques, mas havia uma máxima de 3. Foram avaliadas as dimensões técnicas e táticas. Os três parâmetros

inseridos na parte na parte tática foi o jogo 1x1. Foi realizada uma grelha de avaliações (Tabela 7) para esta respetiva Unidade.

Tabela 7: Grelha de avaliação da unidade de Voleibol (2ºCiclo)

Ficha de avaliação de Voleibol – 13 de junho de 2023					
Alunos	Orientação dos apoios	Contactar com a bola a frente e acima da cabeça e com o corpo atrás da bola executa o passe.	Deslocar-se antecipadamente para o local da queda da bola	Quando executa o passe deve existir uma extensão e flexão dos MI e dos MS.	Nota Final

Abordei a unidade didática de dança tradicional portuguesa “Regadinho” em que tive que utilizar um vídeo do Youtube para aprender essa dança e lecionar aos alunos como forma de preparação para uma prova de aferição (Ramalhoto, 2018).

3.3 Unidades didáticas e planos de aula:

Ao longo da minha prática pedagógica consegui perceber que os planos servem para distinguir os profissionais e os que improvisam, porque dessa forma conseguimos estar muito mais organizados e prontos para enfrentar as adversidades da nossa atividade. Um bom planeamento serve para produzir as estratégias que possibilitam a organização do sucesso mesmo face a dificuldades (Moraes, 2021). Ao longo do ano da prática pedagógica foram realizados cerca de 130 planos de aula e consigo demonstrar um modelo do mesmo através da figura 8.

PLANO DE AULA 52					
Professor: Jarmé Dias		Data: 07/06/2023	N.º de alunos: 28	Local: Pavilhão 6	Horas: 08:00h – 08:00h
Professor cooperante: Pedro Marques		Turma: 10º T25	Local: Pavilhão 6		Duração: 60 minutos
Unidade Temática: Ginástica		Material: Paredes laterais			
Função Didática: Avaliação Sumativa		Tema: Ginástica			
Objetivo da Aula: Apresentação do esquema de grupo por parte dos alunos e avaliar os conceitos, ações e comportamentos demonstrados.					
Habilidades Motoras: Pagar, Contra Equilíbrio, Posturas, Exercícios de Equilíbrio, Elementos de Equilíbrio, Elementos técnicos em pares, tríos, quadras e pirâmide, Funções das Ginastas, Postura Fundamental do Base, Ligações entre elementos e esquema em grupo.					
Planidade do Treino e Configuração Física: Coordenação e Força					
Cultura Desportiva: Aspetos de avaliação em um esquema de grupo					
Conceitos Pedagógicos: Trabalho em equipa e autonomia					
Parte da Aula	Conteúdo	Objetivos de Aprendizagem	Atividade de Aprendizagem	Organizador Metodológico Esquema	Componentes Críticas
Início	10'	Os alunos devem preparar as articulações enquanto executam a revisão dos seus esquemas.	Os alunos estão divididos em 4 grupos de cinco elementos e 2 grupos de 4 elementos. Dentro dos seus grupos devem rever: pôr e corrigir pormenores do seu esquema.	Esquema de avaliação	Corrigir os equilíbrios na execução dos elementos. Rever se as funções de cada um são realizadas. Sincronização dos movimentos com a música.

PLANO DE AULA 52			
40'	Apresentação do esquema de grupo de ginástica aeróbica. Os alunos devem apresentar o seu esquema em função dos comportamentos estabelecidos para o sucesso tais como: a) grupos 1, 3 e 5 apresentam primeiro e os grupos 2, 4 e 6 realizam a sua avaliação e reflexão da apresentação dos colegas e depois os movimentos de acordo com a música e tema.	Alunos estão divididos em 4 grupos de cinco elementos e 2 grupos de 4 elementos. Os grupos 1, 3 e 5 apresentam primeiro e os grupos 2, 4 e 6 realizam a sua avaliação e reflexão da apresentação dos colegas e depois os movimentos de acordo com a música e tema.	Processamento correto dos membros, sem incorreções e desequilíbrios. Pormenores e posturas variadas. Equilíbrio e equilíbrio durante a realização dos elementos. A expressão corporal/facial e movimentos em sincronização com os movimentos.
10 minutos para tomar banho			

Figura 8: Modelo de Plano de Aula

Em todas as modalidades lecionadas durante o ano foram elaboradas as respetivas unidades didáticas sendo que inicialmente não foi fácil porque percebi que é muito mais complexo do que se pensa, uma vez que comportam muitos pormenores que se não forem descritos não conseguimos transmitir com detalhe cada objetivo e comportamentos a ter durante as aulas. A unidade didática também pode ser caracterizada como uma produção didático-pedagógica constituída por uma estratégia de ação que é elaborada para se implementar na escola em que se atua com o objetivo do desenvolvimento do ensino dos alunos (Roder & Zimer, 2008). Pode consultar no anexo 18 um exemplo de unidade didática desenvolvida ao longo deste ano letivo.

3.4 Organização de Eventos:

Na instituição de ensino em que realizei a minha prática pedagógica, realiza-se todos os anos um evento organizado pela comunidade escolar que é uma exposição aberta ao mundo exterior com o objetivo de dar às pessoas a oportunidade de conhecer o projeto de cada curso do colégio. Nós, professores-estagiários de Educação física, ficámos responsáveis por desenvolver tarefas para dar a conhecer um curso que é ligado à nossa área. Sendo assim, eu organizei uma pequena demonstração de Karaté (Figura 9) em conjunto com um colega e uma aluna da instituição.

Quando se organizam eventos devemos fazer perguntas e a primeira questão que levantei foi “o quê?”. Tal levou-me a considerar a possibilidade de levar a cabo uma apresentação de karaté. De seguida perguntei “quem?” ou seja, qual o público alvo: definiu-se que seria a comunidade educativa e outros convidados. A terceira questão foi “Quando?” e foi confirmado pelo professor cooperante que seria no dia 20 de abril de 2023 de manhã. A quarta questão foi “Onde?” e ficou definido que seria num dos pavilhões do colégio. A quinta pergunta foi “porquê?”, em que foi explicado que era para dar a conhecer um dos cursos do colégio demonstrando algumas atividades que um aluno do curso poderá fazer durante o seu percurso. A sexta, e última, pergunta foi “como?” em que a resposta foi através de um cronograma de planeamento feito pelo professor cooperante, em que cada um tinha uma tarefa para organizar e prazos de entrega para cumprir.



Figura 9: Imagem da Apresentação de Karatê no Evento

Comecei por planejar o que se iria apresentar sendo que decidi realizar um kihon que são técnicas de base da modalidade do karatê que podem ser realizadas parado, em pé e sentado com um só movimento ou uma sequência deles. O kihon realizado começa sentado e levamos a cabo uma sequência de movimentos, passamos para de pé e realizamos outra sequência de movimentos e terminamos sentados. Depois realizamos cada um dos elementos de uma kata treinada e escolhida por nós próprios, sendo que uma kata é um combate imaginário contra uma ou várias pessoas, em que a sequência dos movimentos segue, normalmente, um padrão. Realizamos também um embu, que é um combate real entre os elementos, e em que as técnicas de ataque e defesa são previamente ensaiadas e apresentadas normalmente em contexto de defesa pessoal. Terminamos com um exercício de endurecimento, um exercício que cativa o público uma vez que partimos telhas de tijolo com os próprios punhos.

IV. APRENDIZAGEM COOPERATIVA NO ENSINO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA: UM ESTUDO COM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

4.1 Resumo

A aprendizagem cooperativa implica interdependência positiva, ou seja, os alunos aprendem em conjunto e ajudam-se mutuamente para aprender cada vez mais (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018). Pretende melhorar a qualidade das aprendizagens e desenvolver um conjunto de competências sociais, com este intuito este estudo visou analisar o potencial da aprendizagem cooperativa no ensino da ginástica acrobática como forma de responder à diversidade dos alunos, garantindo a igualdade de oportunidades, participação e aprendizagem de todos. Para responder ao objetivo foram colocadas as seguintes questões de pesquisa: *“Como foi a experiência de aprender com os colegas e em grupo?”*; *“O que mais gostaram e menos gostaram dessa experiência?”*; *“O que aprenderam?”*; *“Como foi aprender e trabalhar em equipas?”*; *“Como cada um de vocês descreve a vossa participação e contribuição para o grupo?”*; *“Enquanto estavam em grupo a vossa participação foi justa e equilibrada?”*. Os participantes foram os alunos de uma turma do 10.º ano de escolaridade constituída por 28 alunos, 11 são do sexo masculino e 17 do feminino, todos nascidos no ano de 2007. Para responder às questões que me propus, tive de utilizar instrumentos que me permitissem avaliar os alunos de forma contínua e sistemática, sendo estes: uma grelha de análise de competências sociais, comportamentos e atitudes; Fichas diárias de conteúdos; Registos em vídeo; Entrevista coletiva. Os resultados evidenciaram que entre os membros do grupo houve um aumento da confiança — fruto de um sentimento de união e companheirismo —, que elevou o nível de produtividade e amizade pré-existente, possibilitando o fortalecimento dos laços entre os alunos. Quanto às competências motoras, cinco dos seis grupos evidenciaram melhorias. O valor atribuído pelos alunos à experiência de aprendizagem cooperativa foi positivo, uma vez que entenderam que esta forma de trabalho pedagógico facilitou a aprendizagem e motivou-os para a matéria de ensino. A vivência cooperativa em prol de um objetivo comum, fomentou a aprendizagem e superou largamente as dificuldades que sentiram ao nível da gestão da quantidade de trabalho.

Palavras chave: APRENDIZAGEM COOPERATIVA, EDUCAÇÃO FÍSICA, AVALIAÇÃO PARA APRENDIZAGEM, COMPETÊNCIAS SOCIAIS

4.2 ABSTRACT

Cooperative learning implies positive interdependence, that is, students learn together and help each other to learn more and more (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018). It aims to improve the quality of learning and develop a set of social skills, with this aim this study aimed to analyze the potential of cooperative learning in teaching acrobatic gymnastics as a way of responding to the diversity of students, ensuring equal opportunities, participation and learning from all. To answer the objective, the following research questions were asked: “What was the experience of learning with colleagues and in a group like?”; “What did you like most and least about this experience?”; “What did they learn?”; “What was it like to learn and work in teams?”; “How does each of you describe your participation and contribution to the group?”; “While you were in a group, was your participation fair and balanced?” The participants were students from a class of 10. 1st year of schooling consisting of 28 students, 11 are male and 17 female, all born in 2007. To answer the questions I proposed, I had to use instruments that allowed me to evaluate the students in a continuous and systematic way, These being: a grid for analyzing social skills, behaviors and attitudes; Daily content sheets; Video records; Collective interview. The results showed that there was an increase in trust among the group members — the result of a feeling of unity and companionship —, which increased the level of productivity and pre-existing friendship, enabling the strengthening of bonds between students. As for motor skills, five of the six groups showed improvements. The value attributed by students to the cooperative learning experience was positive, since they understood that this form of pedagogical work facilitated learning and motivated them towards the teaching subject. The cooperative experience towards a common objective encouraged learning and largely overcame the difficulties they experienced in terms of managing the amount of work.

Key words: COOPERATIVE LEARNING, PHYSICAL EDUCATION, ASSESSMENT FOR LEARNING, SOCIAL COMPETENCES

4.3 Introdução

Segundo Boscatto e Kunz (2009), a nível do contexto escolar, percebe-se que a educação física se encontra na esfera da intervenção social e diretamente ligada à formação de alunos no âmbito do desenvolvimento de competências cognitivas que definem as ações de caráter moral. Neste sentido, é importante compreender que a escola possui uma relação dialética com a comunidade na medida em que é uma instituição social que desenvolve transformações sociais. Ainda neste sentido, Boscatto e Kunz (2009, p. 191) consideram, *“considera-se que os saberes referentes à cultura de movimento presentes no mundo da vida dos sujeitos são problematizados e ressignificados por meio da interação social, em práticas de ensino da Educação Física”*

Percebendo a importância da educação física no desenvolvimento das interações sociais, a aprendizagem Cooperativa pode ser entendida como um método ou estratégia de ensino que se baseia nas interações sociais, em pequenos grupos, de forma a que os elementos trabalhem em conjunto em prol da autoaprendizagem e da aprendizagem dos seus colegas (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018). Envolve uma organização de trabalho de grupo de modo a que os membros interajam entre todos e existam trocas de informação, mas, no final, possam ser avaliados de forma individual pelos seus contributos coletivos e pessoais (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018).

Este tipo de aprendizagem tem como base a interdependência de finalidade positiva, dessa forma diferenciando-se de outros tipos de métodos (Ludovino, 2012). Existem quatro elementos fundamentais para que ocorra uma verdadeira cooperação sendo estes os pressupostos básicos da aprendizagem cooperativa: a responsabilização, a interação promotora, o processamento de grupo e as habilidades sociais (Johnson & Johnson, 2009).

A nível da responsabilidade tanto individual como do grupo, esta depende dos objetivos que o professor e os próprios alunos se propõem alcançar, sendo que a partir do momento em que as metas estão traçadas deve existir a responsabilidade de cumprir o objetivo do grupo e, para isso, tem de haver uma responsabilidade individual de cumprir a sua parte do trabalho. A performance de cada elemento e os conteúdos transmitidos ao grupo devem ser

avaliados e o professor tem um papel de tirar dúvidas e acrescentar informações que possam ser esquecidas por parte dos alunos (Johnson & Johnson, 2009).

A interação promotora tem de facilitar e estimular aprendizagem cooperativa de modo que se garanta que os alunos promovam o sucesso uns dos outros e, para que isso ocorra, o professor deve encorajar, ajudar e valorizar os esforços que cada estudante demonstra em aprender e promover as interações entre os restantes alunos para que eles expliquem e executem os conteúdos abordados (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018; Ludovino, 2012).

O processamento de grupo diz respeito às estratégias de melhoria dos processos que os elementos utilizam para melhorar a sua autoaprendizagem e a dos elementos da equipa em geral. Para isso, ao longo do processo, é necessário estimular autoavaliações coletivas e individuais e definir os critérios, comportamentos e ações importantes, para além de utilizar estratégias para aumentar a dinâmica e eficácia do trabalho de equipa e individual. Este tipo de estratégias enfatiza que é possível sempre melhorar algo e que o papel que os indivíduos desempenham é relevante ao longo e em todo o processo (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018; Ludovino, 2012).

As habilidades sociais são as capacidades da pessoa e do grupo em interagirem entre si. Por seu lado, o método que guiará a forma como estas serão conduzidas será definido, estimulado e gerido pelo professor (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018). Estas capacidades são inerentes às ações de partilha dos materiais utilizados para a realização dos conteúdos, ao apoio mútuo entre alunos, à motivação dos colegas a serem mais objetivos na forma de comunicar, à aceitação de as diferentes ideias e pensamentos, ao escutar os outros, à predisposição para resolver e dirimir conflitos, à partilha de informação, à celebração do sucesso conjunto e individual, entre muitos outros exemplos. (Bello, Capellini, & Ribeiro, 2018; Ludovino, 2012).

Conforme referido, a aprendizagem cooperativa é uma forma de trabalho pedagógico em que a estratégia de ensino se baseia nas interações sociais e que tem por objetivo promover nos alunos a qualidade das aprendizagens e o desenvolvimento de um conjunto de competências sociais. Neste quadro, este estudo visou analisar o potencial da aprendizagem cooperativa no ensino da

ginástica acrobática como forma de responder à diversidade dos alunos, garantindo a igualdade de oportunidades, participação e aprendizagem de todos.

Para responder ao objetivo foram formuladas as seguintes questões de pesquisa:

1. As competências sociais podem ser melhoradas através da aprendizagem cooperativa?
2. Qual o valor da aprendizagem cooperativa para a aquisição de competências motoras?
3. Qual o valor atribuído pelos alunos à experiência da aprendizagem cooperativa para si e para o grupo de trabalho?

4.4 Metodologia

Participantes

Os participantes no estudo foram os alunos de uma turma do 10.º ano de escolaridade, do ensino secundário, de um colégio no litoral norte do país. A turma é constituída por 28 alunos, 11 são do sexo masculino e 17 do feminino, todos nascidos no ano de 2007. No ano letivo anterior nenhum aluno frequentou a atual instituição de ensino e também nenhum teve negativas nas suas avaliações. Nas classificações de educação física do ano transato, oito rapazes e oito raparigas obtiveram a classificação de 5, oito raparigas e três rapazes classificação de 4 e apenas um rapaz a classificação de 3 como nota final. 61% dos alunos praticam atividade desportiva, sendo uma percentagem baixa para alunos que pretendem ingressar na área da saúde.

Os participantes assinaram um consentimento informado, autorizando a filmagem e a utilização dos dados para efeitos do estudo.

Estratégias e operacionalização

As estratégias utilizadas de aprendizagem cooperativa foram o “learning together” e o “JIGSAW”.

“Lerning together” foi um processo desenvolvido por David e Roger Johnson e caracteriza-se por os alunos formarem grupos heterogéneos de quatro ou cinco elementos, com recurso a fichas de trabalho que no final servem como avaliação, não existindo qualquer tipo de recompensa extrínseca. Este tipo

de atividade provoca nos alunos um sentimento de interdependência por que cada aluno tem a sua função e é importante para o seu grupo. A avaliação é realizada de forma contínua, grupal e individual. O professor deve tentar responsabilizar cada indivíduo dos grupos de modo a que cada um perceba qual a sua função e qual o seu contributo para que o seu grupo atinja o sucesso (Ludovino, 2012). O “JIGSAW” foi criado e desenvolvido para combater a separação das raças que existia nas escolas dos Estados Unidos no ano de 1971. Neste, os alunos com mais proatividade e vontade de aprender são os que vão ajudar mais o grupo, possibilitando a avaliação individual. Todos os indivíduos do grupo são interdependentes dos colegas para aprenderem os conteúdos trabalhados. O Jigsaw II permite que os alunos desenvolvam um conhecimento específico de um certo tema, fazendo com que cada um dos grupos tenha uma especialização numa tarefa determinada (Ludovino, 2012). No meu estudo, os elementos de cada grupo devem estabelecer um ambiente de trabalho saudável e interações de cooperação e entreajuda mesmo que seja com colegas com os quais não tivessem à partida uma ligação próxima de amizade. Por esses motivos a forma como se constitui os grupos é muito importante nesta estratégia. É referido por Jonson & Jonson (1999) e Andrade (2011) que existem várias possibilidades na formação dos grupos, sendo que uma delas aponta para os próprios alunos se responsabilizarem pela seleção dos elementos constituintes do seu grupo o que tem consequências. Se por um lado o ambiente dentro do grupo poderá ser mais controlado uma vez que serão selecionados elementos com os quais já exista alguma proximidade, por outro lado, tal pode levar a que a atenção não seja dirigida para a tarefa, mas para a socialização amigável fora de contexto (Jonson & Jonson, 1999). Segundo Andrade (2011, p. 32) *“A formação dos grupos de trabalho cooperativo deve ser efectuada pelo professor, pois, ao serem os próprios alunos a fazerem a escolha do seu grupo, corre-se o risco de se obterem “grupos de amigos” ou “grupos mais competentes”, ou seja, grupos mais homogêneos, comprometendo seriamente o desenvolvimento da aprendizagem cooperativa”*. Outra forma de constituir os grupos é a aleatória, que é uma opção que pode ser utilizada no início do ano letivo porque não conhecemos os alunos nem as suas capacidades de trabalho em grupo. Esta estratégia tem como principal objetivo que os alunos se conheçam ou que criem um bom espírito de grupo. Outra opção ainda, seria a

de o professor assumir essa tarefa e para isso é necessário possuir-se algumas informações acerca dos alunos relacionadas com a sua competência técnica, intelectual e pessoal, em conjunto com o conhecimento das capacidades de trabalho em grupo para, dessa forma, formar grupos heterogéneos para o melhor funcionamento da aprendizagem como um todo. Esta foi a opção que tomei a nível da constituição dos grupos porque já tinha um conhecimento prévio dos alunos, uma vez que o estudo foi efetuado no 3º período do ano letivo, tendo colocado 2 alunos com boas classificações em cada grupo para que eles ajudassem e colaborassem com os colegas que pudessem ter mais dificuldades.

Foram formados 6 grupos de alunos, quatro com 5 elementos e dois com 4 elementos e foram disponibilizados a cada grupo dois praticáveis (figura 10).

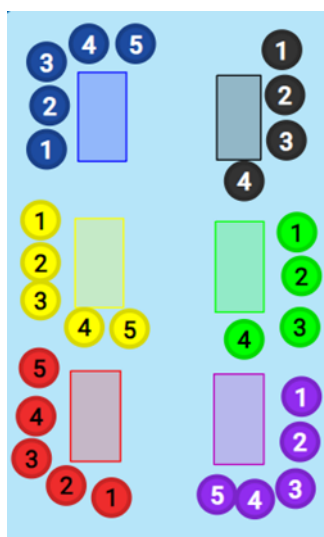


Figura 10: Esquema de Organização dos grupos no espaço da aula

Quando os grupos se reuniam, distribuía uma ficha para cada um e cada grupo só tinha acesso a um dos temas da matéria. Os alunos tinham tempo para se especializar nesse respetivo tema, observando os comportamentos e ações fundamentais juntamente com os esquemas fornecidos pelas fichas e realizando as tarefas para domínio desse mesmo conteúdo. O professor durante a aula tinha a função de orientar e tirar dúvidas do grupo, caso necessário. Nesta metodologia, a certo momento, era pedido aos alunos que distribuíssem funções entre cada elemento do grupo. Após esta fase, cada membro de cada grupo ficava responsável por se deslocar a um determinado grupo para aprender os conteúdos que cada equipa é especialista. O elemento responsável por adquirir

determinado conteúdo tinha de voltar para o seu grupo e ensinar aos seus companheiros o tema novo e preencher a ficha que o professor entregou no início da aula. Quando os alunos completam a ficha com todos os conteúdos, devem praticar os movimentos adquiridos para poder construir nos seus respetivos grupos uma apresentação com figuras estáticas e em pares para deste modo desenvolverem a sua própria criatividade. No final da aula faziam demonstração dessa mesma tarefa.

Unidade didática

A unidade didática decorreu ao longo de 12 aulas e a planificação pode ser observada na Figura 11.

FADEUP		COLEGIO DE S. BARTOLOMEU												COLEGIO DE S. BARTOLOMEU	
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													
		1.º ANO													

Nas **primeira e na segunda aulas** foram lecionados os temas das pegas e contra equilíbrio e procedeu-se à constituição dos grupos de trabalho. O grupo 1 ficou responsável por aprender e depois ensinar aos outros colegas a pega simples, tendo sido facultado os comportamentos e ações importantes e a sua devida representação. Aos restantes grupos foi utilizado o mesmo método, embora cada grupo possuía um conteúdo diferente. O grupo 2 ficou responsável pelo conteúdo da pega de pulso, o grupo 3 a pega frontal, o grupo 4 a pega de braços, grupo 5 a pega entrelaçada e o grupo 6 o conteúdo do contra equilíbrio.

Nas **terceira e quarta aulas** foram ensinados os conteúdos das funções dos ginastas e as posturas fundamentais do base. O grupo 1 aprofundou o seu conhecimento da função do base ao realizar figuras e pela consulta do documento facultado com os comportamentos e ações importantes dessa função. O grupo 2, recorrendo à mesma metodologia, focou-se no conteúdo da função do intermédio e o grupo 3 na função do volante. O grupo 4 aprofundou o conhecimento relativo ao base sentado pela consulta dos documentos e execução de figuras com essa variante. Os restantes grupos, na mesma dinâmica focaram-se no base na posição de pé no caso do grupo 5 e o grupo 6 acerca no base deitado. Quando os grupos consideravam que já estavam na posse do conhecimento e percebiam o conteúdo que lhes tinha sido designado começavam a ensinar aos outros grupos os respetivos conteúdos.

Nas **quinta e sexta aulas** foram lecionadas as posturas durante a realização das figuras, sendo que o grupo 1 ficou responsável por aprofundar o seu conhecimento e treinar figuras que tivessem ligação com a postura estendida. Os restantes grupos a postura agrupada (grupo 2), a postura encarpada (grupo 3), a postura afastada (grupo 4) e a postura fechada (grupo 5). O grupo 6 ficou responsável pelas posturas básicas com algumas ligações entre figuras. Quando adquiridos esses conteúdos, cada grupo ensinou aquilo que aprendeu ao longo da sua prática aos restantes grupos. No final da aula 6 todos os grupos realizaram uma apresentação de um esquema com o objetivo de analisar o ponto de aprendizagem em que estavam (Figura 12).



Figura 12: 1ª apresentação do esquema de ginástica acrobática

Os grupos até à aula 6 só tinham realizado figuras representativas de letras, isto porque um dos objetivos de cada aula era, depois de preencherem a tabela com a matéria ensinada pelos outros grupos tinham de praticar os movimentos adquiridos para poderem construir, nos seus respetivos grupos, uma apresentação com figuras estáticas em pares das letras “G”, “I”, “N”, “A”, “S”, “T”, “L”, “C” e “A” formando assim a palavra ginástica.

Nas **sétima e oitava aulas** foram lecionados os exercícios de equilíbrio, elementos de equilíbrio, elementos técnicos em pares, trios, quadras e em pirâmide. O grupo 1 ficou responsável por aprender os exercícios de equilíbrio, o grupo 2 os elementos de equilíbrio, e os elementos técnicos em pares, trios, quadras e pirâmides foram trabalhados pelos grupos 3, 4, 5 e 6, respetivamente. Quando adquiridos esses respetivos conteúdos, eram partilhados entre grupos.

Nas restantes aulas, os grupos foram desafiados a criarem um esquema para apresentarem na avaliação final no último dia da unidade didática (figura 13). Os aspetos importantes a serem cumpridos na apresentação da coreografia foram os seguintes: a coreografia teria que conter ligações entre os elementos de equilíbrio, ser constituída por 2 exercícios de equilíbrio, 2 elementos de equilíbrio, 2 elementos técnicos em pares executados ao mesmo tempo, 2 elementos técnicos em trios, 1 elemento técnico em quadras e 1 pirâmide de

cinco elementos; 1 posição de contra equilíbrio; elementos em que “o base” passe por todas as 3 posturas fundamentais. Era ainda critério que os alunos tivessem uma expressão corporal e facial harmoniosa em sincronização com a música escolhida; a música e os movimentos deviam ser escolhidos de acordo com o tema e a mensagem que pretendiam passar. Foi dada a liberdade na escolha do tema e mensagem, de modo a estimular a criatividade e autonomia nos alunos.



Figura 13: Apresentação Final do esquema de ginástica acrobática

Instrumentos de recolha de dados e procedimentos de análise

Para responder às questões de pesquisa foram utilizados instrumentos que permitiram monitorizar o processo de maneira contínua e sistemática:

1. Grelha de análise de competências sociais, comportamentos e atitudes elaborada com base nos trabalhos de Andrade (2011), Pedreira e Piscalho (2018) e RIBEIRO (2006) – Engloba quatro comportamentos e atitudes que são avaliados numa escala de likert de 0 a 5 em todas as aulas (Partilha de conteúdos; Trabalho em grupo e para o grupo; Proatividade; Participação das tarefas). Esta grelha de observação possibilitou registar os comportamentos que os alunos apresentavam durante as tarefas e verificar as competências sociais como a proatividade, a participação, a cooperação, o respeito e o assumir a responsabilidade seja do grupo ou individual (Anexo 17). A grelha foi preenchida ao longo das 10 primeiras aulas. Na análise dos dados oriundos da grelha de competências sociais recorreu-se aos valores médios.

2. Fichas diárias de conteúdos - a cada aula era entregue a cada grupo uma ficha, sendo que cada aluno era responsável por adquirir um certo

conteúdo com as outras equipas. Quando adquirido o conteúdo, cada aluno retorna ao seu grupo de origem e ensina os seus colegas. O colega responsável por determinado conteúdo também tinha de preencher uma parte na ficha do seu grupo. No final da aula os alunos entregavam as fichas preenchidas com a avaliação que fizeram dos alunos responsáveis. Os critérios a avaliar prendiam-se principalmente com a clareza e objetividade dos conteúdos programáticos e se estes estavam adequados. Além disto, era também relevante entender se os alunos demonstravam empenho e interesse em ensinar e aprender. Durante as aulas, foi possível complementar as informações da grelha com momentos de observação que avaliaram questões que não transpareceram claramente para a grelha.

3. Registos em vídeo – Filmagem das apresentações dos esquemas de cada grupo em dois momentos distintos: uma no meio da unidade didática e outra no fim. Nestas gravações foram avaliados os seguintes parâmetros: funções dos ginastas, posturas fundamentais do base, ligações entre os elementos e o esquema de grupo. A escala de registo foi de 0 a 5. No que diz respeito aos comportamentos e ações táticas (critérios de êxito) os elementos de avaliação foram os seguintes: (1) “Posicionamento correto dos membros sem inconsistências e desequilíbrios”; (2) “Posicionamentos e posturas variadas durante a realização dos esquemas e exercícios”; (3) “Estabilidade e equilíbrio durante a realização dos elementos do esquema de grupo e exercícios”; (4) “A expressão corporal e facial juntamente com os movimentos em sincronização com a música/ritmos e transmissão da mensagem pretendida através do esquema”; (5) “Escolher a função indicada para os respetivos elementos do grupo”; Os registos videográficos das apresentações dos esquemas de grupo foram objeto de análise diferida para verificar se os requisitos definidos para a elaboração dos esquemas e respetivos critérios tinham sido alcançados.

4. Entrevistas coletivas - foram realizadas, no final do ano letivo com 3 grupos para responder ao seguinte conjunto de questões: *“Como foi a experiência de aprender com os colegas e em grupo?”*; *“O que mais gostaram e menos gostaram dessa experiência?”*; *“O que aprenderam?”*; *“Como foi aprender e trabalhar em equipas?”*; *“Como cada um de vocês descreve a vossa participação e contribuição para o grupo?”*; *“Enquanto estavam em grupo a vossa participação foi justa e equilibrada?”*. O critério usado para seleção dos grupos

foi serem constituídos por 5 elementos para ter a participação de um elevado número de alunos. O conteúdo informativo resultante da entrevista foi analisado recorrendo aos procedimentos de análise de conteúdo das respostas dos alunos (Bardin, 2011).

O cronograma de utilização dos instrumentos pode ser observado na Tabela 8.

ACONTECIMENTOS	INÍCIO	FIM
Elaboração e entrega dos questionários com os dados dos participantes;	07 de setembro de 2022	16 de setembro de 2022
Procura de conteúdos para abordar;	17 de Janeiro de 2023	30 de março de 2023
Grelha de análise de competências sociais, comportamentos e atitudes.	26 de abril de 2023	31 de maio de 2023
Fichas diárias de conteúdos	26 de abril de 2023	31 de maio de 2023
Registos de vídeo;	10 de maio de 2023	07 de junho de 2023
Entrevista Coletiva;	14 de junho de 2023	14 de junho de 2023

Tabela 8: Cronograma de utilização dos instrumentos de recolha

4.5 Resultados

Competências sociais, comportamentos e atitudes

Durante o período do estudo (8 semanas), foram utilizadas 5 semanas para registar os comportamentos e competências sociais que os alunos apresentavam durante as tarefas realizadas nos grupos. Os resultados podem ser observados nos gráficos 2, 3, 4 e 5. Relativamente à partilha de conteúdos, o gráfico 2, sintetiza os resultados obtidos.

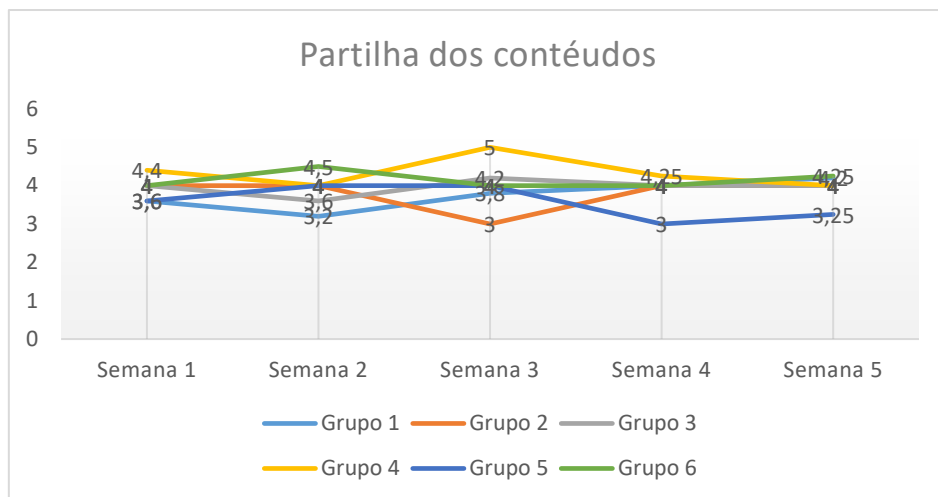


Gráfico 2: Partilha dos conteúdos

No Gráfico 2 é visível que os grupos, com exceção do grupo 5, mantiveram um nível de quatro (4- Quase sempre) ou perto dele ao longo do estudo no parâmetro “Partilha dos conteúdos”, evidenciando que os alunos estavam a aprender bem a matéria em cooperação com os seus colegas e conseguiam transmitir o conhecimento que adquiriam. O grupo 5 não conseguiu alcançar os objetivos propostos neste parâmetro porque na distribuição dos grupos um dos alunos tinha bons resultados, dois medianos, e um deles maus. Verifiquei que ao longo do processo, os melhores alunos não ajudaram tanto quanto deviam os menos bons o que se veio a revelar um ponto negativo. Como resposta a isto, procurei orientar esse grupo para que existisse uma maior partilha entre eles, mas a melhoria não foi significativa e não lhes permitiu alcançar a classificação de quatro pontos na escala como os restantes grupos. A próxima competência que foi avaliada ao longo das aulas foi a proatividade, como se pode verificar no gráfico 3.

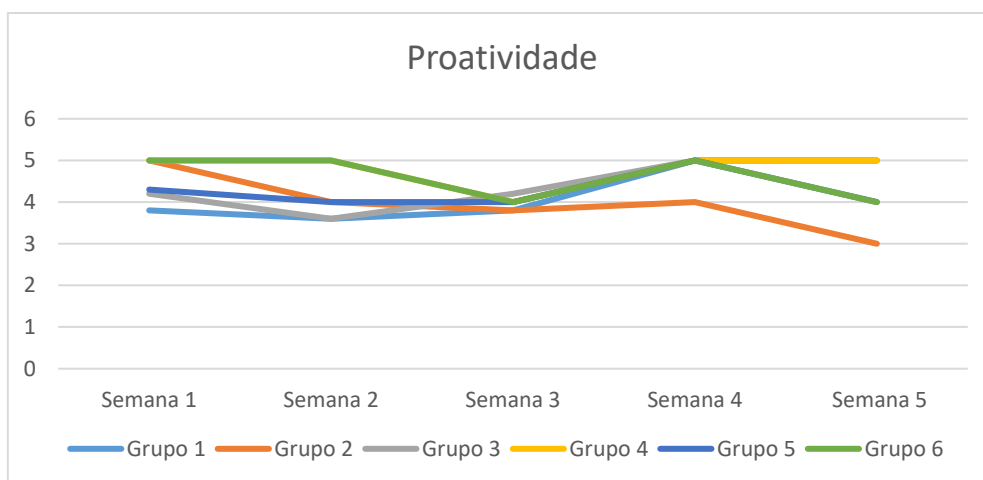


Gráfico 3: Proatividade

Pode-se constatar no Gráfico 3 que os alunos se mantiveram num nível quatro ou mais (quase sempre ou sempre) de proatividade sendo que na última aula observada houve uma queda por parte do grupo 2 neste parâmetro porque se preocuparam mais com a vertente organizativa da apresentação final do que treinar especificamente o esquema, demonstrando menos dinâmica. Tal não apaga o facto de se terem mantido consistentes nos bons resultados neste critério. A próxima competência que foi avaliada ao longo das aulas foi a participação, como se pode verificar no gráfico 4.

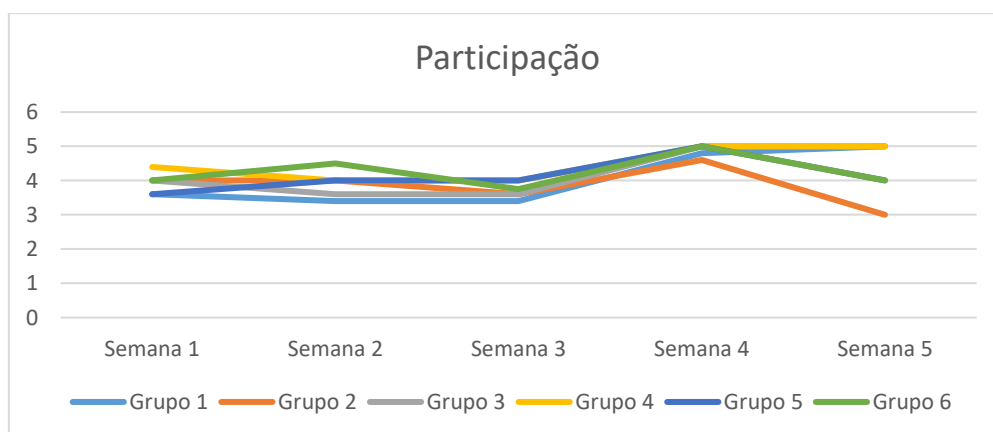


Gráfico 4: Participação

A nível de participação nas atividades e tarefas da aula, os grupos 1 e 3 foram os que tiveram uma evolução mais satisfatória tendo passado de um nível médio/bom (pontuação de três e quatro) para um muito bom (pontuação de cinco). O grupo 2 esteve sempre num nível bom (pontuação de quatro) tendo reduzido a sua prestação ligeiramente no final, enquanto o grupo 4 esteve

sempre num nível bom e muito bom (pontuação de quatro e de cinco). Os grupos 5 e 6 mantiveram-se constantes. A próxima competência que foi avaliada ao longo das aulas foi o trabalhar em grupo como se pode verificar no gráfico 5.

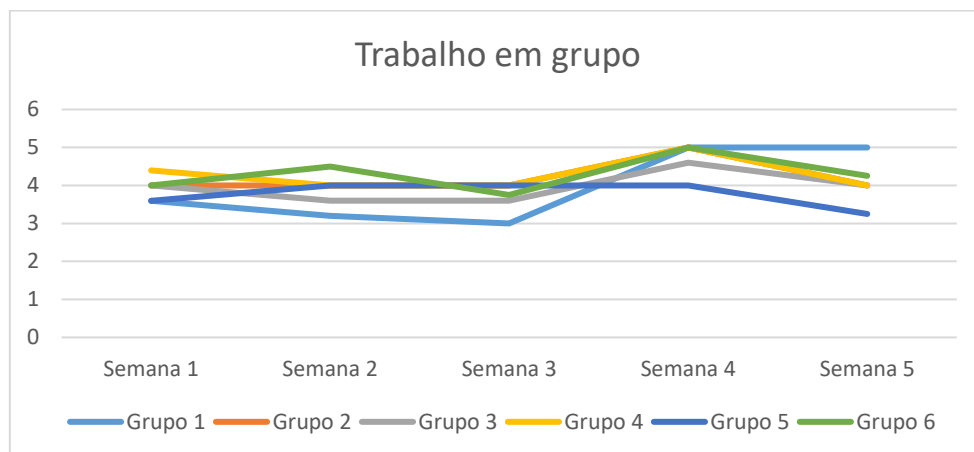


Gráfico 5: Trabalho em grupo

A nível do trabalho em grupo, a turma esteve inicialmente em decréscimo consoante as aulas passavam, mas a partir de um certo momento constataram a importância da interdependência uns dos outros para os objetivos serem alcançados e dessa forma conseguiram evoluir a cooperarem entre si, o que levou a melhores relações e resultados. Finalmente, importa referir que os gráficos acima apresentados mostram uma média da classificação por grupo, sendo que as classificações individuais de cada aluno são apresentadas em anexo.

Aquisições Motoras

Os registos videográficos das apresentações dos esquemas de grupo, serviram para avaliar se os posicionamentos dos membros dos indivíduos estavam colocados de forma correta, com estabilidade, se as posturas realizadas eram variadas, se as expressões corporais/faciais estavam em sincronização com música/ritmos e se as funções dos elementos do grupo foram escolhidas apropriadamente, consoante aquilo que adquiriram ao longo da unidade didática lecionada pelos próprios companheiros.

O grupo 1 demonstrou desde início saber escolher os elementos indicados para cada função e melhorou significativamente na expressão corporal

/ facial em sincronização com a música e ritmos, demonstrando mais variedade de posturas. No entanto, ao nível da estabilidade e ligação dos elementos não demonstraram tanto sucesso. O grupo 2 conseguiu evoluir em todos os parâmetros, tendo demonstrado, no entanto, algumas instabilidades periodicamente, mas algo insignificante. Os grupos 3 e 4 desenvolveram-se e evoluíram em todos os aspetos, mas alguns membros possuíam pouca estabilidade nas posturas e elementos técnicos, tendo também se verificado que alguns membros do grupo não sabiam escolher bem as funções dos ginastas. Os grupos 5 e 6 demonstraram uma evolução satisfatória em relação à apresentação inicial, mas é de salientar o esforço dos elementos do grupo 6 com mais facilidade a ajudar e cooperar com os colegas que apresentavam maiores dificuldades.

A opinião dos alunos sobre a experiência pedagógica

Os alunos ao serem questionados acerca da experiência de aprender com os colegas e em grupo enfatizaram que este método facilita a aprendizagem da matéria de ensino e motiva, para além de aumentar o nível de confiança entre os membros, conforme se pode constatar nos excertos a seguir apresentados:

Aluno/a I3: *“Acho que foi mais fácil aprender em grupo porque ao menos não estávamos sozinhos a aprender uma matéria... E gostei mais de estar a fazer as figuras em grupo do que sozinho.”*

Aluno/a M3: *“Acho, também, que fez com que nós criássemos mais confiança entre nós porque tínhamos que cooperar uns com os outros e fez também com que ficássemos mais chegados.”*

Aluno/a MM2: *“Foi uma maneira diferente em vez de ser o professor que está a explicar” (...) “Eu gosto! Gostei.”*

Aluno/a A2: *“Foi mais fácil para treinar e aprender as técnicas.”*

Aluno/a L1: *“Foi fixe porque aprendemos todos em conjunto. Conseguimo-nos ajudar, as nossas dificuldades ultrapassamo-las todos juntos.”*

Os alunos mencionam que a liberdade de ensino que este processo lhes dá, aliado ao facto de eles serem os portadores do conhecimento e da aprendizagem, é uma das maiores vantagens do método de ensino, mas

mencionam que o facto da maioria do trabalho ser realizado por eles é mais cansativo, conforme podemos observar nos excertos abaixo mencionados:

Aluno/a L1: *“O que mais gostei foi estarmos todos juntos e não havia tantas regras específicas.”*

Aluno/a M1: *“O que menos gostámos foi de termos de estar sempre apontar tudo.”*

Aluno/a MM2: *“O que menos gostei foi perdermos imensas aulas a ensinarmo-nos a nós próprios.”*

Aluno/a BA2: *“O que mais gostei foi fazer a coreografia no final.”*

Aluno/a BM3: *“O que menos gostei foi ter que apresentar à turma, por vergonha ou que alguma coisa corresse mal.”*

Aluno/a BM3: *“O que mais gostei foi o facto de estarmos a treinar com música.”*

Os alunos mencionam que o método facilita a aprendizagem e promove um melhor espírito e relações entre todos os membros integrantes da turma. Tal é aliás referido como fator determinante para o sucesso no trabalho de grupo, como se pode constatar nas seguintes afirmações:

Aluno/a L1: *“Temos que trabalhar todos em equipa para conseguir fazer as formas.”*

Aluno/a L12: *“Foi fixe, podemos consolidar o trabalho em equipa.”*

Aluno/a MO2 e MM2: *“Aprendemos a trabalhar em equipa, algumas posturas básicas de ginástica acrobática e o quanto é difícil algumas coisas são para fazer.”*

Aluno/a BA2: *“Foi bom, a equipa é boa. Damo-nos bem uns com os outros.”*

Aluno/a I3: *“Mais confiança eu sei que ganhei de certeza! Aprendemos a fazer as figuras direito, as posições o equilíbrio, as posições entre o volante, intermédio e base.”*

Aluno/a M3: *“Desta forma aprendemos melhor, tínhamos a parte teórica nas folhas e é mais fácil visualmente.”*

Aluno/a M3: *“Foi bom. Nós damos bem como turma por isso...”*

Aluno/a I3: *“E como grupo também nos demos bem.”*

Podemos observar que a interdependência entre os alunos e os grupos é um fator relevante e destacado pelos alunos. A distribuição igualitária de funções e a chamada à participação de todos, trabalhando em equipa e colaborando foi fundamental para a conquista dos objetivos e para o sucesso nas avaliações, tal como podemos constatar nas afirmações abaixo:

Aluno/a M1: *“Muito boa, porque fomos todos necessários. Todos têm funções e sem um o grupo torna-se disfuncional.”*

Aluno/a A2: *“Equilibrada”*

Aluno/a MM2: *“Participamos todos um bocadinho cada um”*

Aluno/a I3: *“Eu acho que contribui muito porque eu sou mais levezinha e tenho de servir para tudo no volante... E acho que ajudei sempre e tentei sempre ajudar todos e tive de fazer as minhas figuras.”*

Aluno/a M3: *“Eu acho que no geral toda a gente participou. Uns mais outros menos porque dependia de quem era base e de quem era volante.”*

Aluno/a L1: *“Sim, foi justa e equilibrada”*

Neste estudo pretendia-se perceber se através desta forma de trabalho pedagógico se consegue melhorar as competências sociais e se esta facilita a aquisição de competências motoras, bem como qual a importância pessoal e grupal da mesma. Ao nível das competências sociais verificou-se que, no campo da partilha de conhecimento cognitivo dos alunos, houve melhorias dos 0 a 1,3 nas classificações médias de equipa (Gráfico 2), refletindo uma boa capacidade cooperativa e relacional entre os membros. Tais resultados estão em linha com o estudo de Bessa e Fontaine (2002), uma vez que os autores mencionam que a aprendizagem cooperativa faculta aos alunos uma série de competências importantes na sua formação como pessoas, uma vez que além do desenvolvimento de competências sociais, os estudantes interrelacionam-se

mais uns com uns outros, criando uma melhor compreensão sobre as especificidades de cada um e diminuindo as margens de tensão e conflito, promovendo a cooperação através de uma interdependência para a obtenção de resultados. Ao nível da influência da aprendizagem cooperativa nas competências motoras puderam-se observar evoluções nos registos videográficos tendo os alunos sido capazes de seleccionar melhor quais os elementos indicados para cada função, a par de uma melhoria significativa na expressão corporal / facial, em sincronização com a música e ritmos, demonstrando mais variedade de posturas. A este respeito, apenas no campo da estabilidade não se verificou uma evolução tão significativa. Em linha com estes resultados, o estudo de Aleixo & Mesquita (2016) demonstra que os alunos têm dificuldade de elaborar exercícios específicos de habilidades cognitivas ou de percepção se anteriormente não dominarem a base do problema. Este domínio dos fundamentos é o que permite aos alunos desenvolver, ao longo do tempo, a capacidade de resposta. A última questão que o estudo pretendia responder foi a importância que os alunos poderiam atribuir a esta forma de trabalho. neste ponto, os alunos demonstraram um aumento da motivação e confiança nas relações entre pares e sentiram-se empoderados ao possuir o conhecimento e aprendizagem do lado deles, tendo sido capazes de assumir essa responsabilidade e responder positivamente ao trabalho em maior quantidade. O facto de eles possuírem uma boa relação pré-existente ajudou, mas o trabalho de acordo com esta metodologia permitiu-lhes fortificar os laços. Estes resultados estão em linha com o estudo de Pedreira e Piscallo (2018), onde os participantes apresentaram desenvolvimento das suas competências sociais, ainda que em graus distintos. Também no estudo de Silva, Queirós & Mesquita (2017), é referido que foi nos modelos mais centrados no aluno que a turma se tornou mais autónoma e os alunos assumiram uma maior responsabilidade social e até pessoal para se atingir as aprendizagens mais importantes, algo que pudemos observar no nosso estudo em medida semelhante.

4.6 Conclusão

O estudo visou analisar o potencial da aprendizagem cooperativa no ensino da ginástica acrobática como forma de responder à diversidade dos

alunos, garantindo a igualdade de oportunidades, participação e aprendizagem de todos. Para este aumento de confiança contribuiu o facto de os alunos trabalharem em grupo, permitindo-lhes que tivessem sempre um companheiro a ajudar, o que, por seu lado, elevou o empenhamento na tarefa e fortaleceu os laços de amizade. Quanto às competências motoras, cinco dos seis grupos demonstraram uma melhoria nos resultados ao longo das 5 semanas e os alunos mencionaram que a liberdade de ensino que este processo lhes proporciona é uma das maiores vantagens do método de ensino em relação ao seu próprio desenvolvimento. O valor atribuído pelos alunos à experiência da aprendizagem cooperativa é, assim, verdadeiramente positivo, tendo contribuído para um bom aproveitamento, para um estreitamento dos laços entre eles e demonstrando na prática os benefícios do trabalho em equipa e da cooperação.

4.7 Referências

- Aleixo, I. M., & Mesquita, I. (2016). Impacto de diferentes estratégias de ensino no desenvolvimento do conhecimento declarativo de iniciantes na ginástica artística. *Revista Brasileira de*, 349-357.
- Andrade, C. d. (2011). *Aprendizagem Cooperativa*. Bragança: Instituto politécnico de Bragança - Escola Superior de Educação.
- Bardin, L. (2011). *Análise de Contéudo*. São Paulo: Edições 70.
- Bello, M. M., Capellini, V. L., & Ribeiro, J. A. (2018). *A aprendizagem cooperativa no cenário educacional*. São Paulo: Nuances: estudos sobre Educação.
- Bessa, N., & Fontaine, A. M. (2002). A aprendizagem cooperativa numa pós-modernidade crítica. Em N. Bessa, & A. M. Fontaine, *A aprendizagem cooperativa numa pós-modernidade crítica* (pp. 123-147). Porto: Educação, Sociedade & Culturas - U.Porto - Revistas Científicas.
- Boscatto, J. D., & Kunz, E. (2009). Didática Comunicativa: Contribuições para a legitimação pedagógica da educação física escolar. *Revista da Educação Física / UEM*, 183-195.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). *An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning*. Estados Unidos da América: American Education Research Association.
- Jonson, D. W., & Jonson, R. J. (1999). *Aprender juntos y solos*. Buenos Aires: Aique S. A.
- Ludovino, P. N. (2012). *A aprendizagem cooperativa: uma metodologia a aplicar nas disciplinas de História e de Geografia*. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Pedreira, M., & Piscalho, I. (2018). A aprendizagem cooperativa como estratégia de educação pré-escolar. *Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 66-78.
- Ribeiro, C. M. (2006). *Aprendizagem cooperativa na sala de aula: uma estratégia para aquisição de algumas competências cognitivas e*

altitudinais definidas pelo ministério da educação. Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro: Dissertação de Mestrado em Biologia e Geologia para ensino.

Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 107-114.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considero que este ano foi, para mim, uma mistura de emoções porque trabalhar na e para a escola foi um grande orgulho. Ser professor de educação física é um sonho que tenho desde o 9º ano e estar quase a conseguir realizá-lo é um enorme motivo de orgulho e uma prova de que com trabalho e dedicação somos capazes de superar qualquer dificuldade.

Ser professor é como eu imaginava. Um cargo de imensos deveres, com muita responsabilidade, e que nos obriga a salvaguardar de certas circunstâncias que acontecem e nesses momentos apercebi-me da extrema importância de planear cada passo, seja no trabalho ou em qualquer coisa que faço. Assim, penso que este ano serviu mesmo para eu melhorar o meu planeamento e poder desenvolver novos procedimentos junto com quem já está na área foi muito enriquecedor. É certo que o erro pode acontecer e isto só implica tentar de novo e melhorar. E isso foi o que sempre fiz. Se por um lado, senti que houve muitas vezes em que errei, foram maiores em quantidade e em qualidade os acertos, correções e adaptações que daí resultaram.

As duas estratégias de ensino que mais gostei de colocar em prática este ano foi avaliação para aprendizagem, em que notei que obriga a um grande planeamento e é muito exigente fora dos períodos de aula, mas depois os benefícios que resultam desse esforço são enormes. A título de exemplo, foi muito gratificante verificar que os alunos, dessa forma, adquirem o conteúdo teoricamente e quando observavam as fichas e tentavam reproduzi-las na sua prática notavam-se tanto melhorias técnicas quanto nos comportamentos e ações em jogo. O outro conceito de que mais gostei foi o da aprendizagem cooperativa e, também aqui, há uma grande exigência de trabalho fora do horário letivo, mas, depois, durante as aulas estas decorrem de forma muito mais tranquila. Isto não desvaloriza a minha competência nem me ilibava de dominar todos os conhecimentos, mas, efetivamente, pude me focar em prestar outro tipo de atenção aos grupos e prestar esclarecimentos. Com essa forma de trabalho pedagógico os alunos são muito mais autónomos e procuram mais o conhecimento e ainda conseguem divertir-se com os colegas e desenvolver as suas relações pessoais e sociais.

Com mais uma etapa a chegar ao fim, só me resta agradecer a toda a gente que passou na minha vida até este momento porque se tudo não tivesse sido como foi eu se calhar não estaria aqui. Continuarei a mesma pessoa enquanto profissional da área, tentando sempre dar o meu melhor e ser para sempre um “miúdo” sonhador.

“Eles não sabem nem sonham

Que o sonho comanda a vida

E que sempre que o homem sonha

O mundo pula e avança

Como bola colorida

Entre as mãos de uma criança” (Gedeão, 1956).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, M. L. (1988). A avaliação do professor como instrumento de inovação: um modelo para o desenvolvimento profissional dos professores. Em M. L. Alonso, & M. d. Roldão, Ser professor: contributos para um debate (pp. 47-62). Porto: SPZN – Sindicato dos Professores da Zona Norte.
- Camargo, E. M. (Setembro de 2012). A contribuição da Educação Física para o desenvolvimento dos aspectos físico, cognitivo e psicossocial junto à educação infantil. Obtido de EFDeportes.com:
<https://www.efdeportes.com/efd172/a-educacao-fisica-para-a-educacao-infantil.htm>
- Caretti, L. (27 de maio de 2020). Cartas do Gervásio ao seu umbigo: comprometer-se com o estudar na Educação Superior. Obtido de ceduc.unifei.edu: <https://ceduc.unifei.edu.br/wp-content/uploads/2020/05/Como-estabelecer-objetivos.pdf>
- Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2011 de agosto de 2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino de jogos desportivos coletivos. Obtido de tgfinfo: http://www.tgfinfo.com/uploads/1/0/0/8/10084267/modelo_de_ensino_dos_jogos_coletivos_1.pdf
- Education, UCLES Cambridge Assessment International. (13 de Maio de 2020). Avaliação para Aprendizagem. Cambridge, Leste de Inglaterra, Inglaterra.
- Faria, W. S., Santos, M. R., Matucheski, F. L., & Kogut, M. C. (2014). O bom professor de educação física na ótica de professores e acadêmicos de educação física. Paraná: Pontifícia Universidade Católica do Paraná.
- Gaia, C. d. (s.d.). Colégio de Gaia. Obtido de Ensino: <https://www.colgaia.pt/ensino-cg/>
- Garcia, H., & Moura, J. (2011). Tag Rugby na Escola. Dossier do Professor. Portugal: Federação Portuguesa de Rugby.

- Gedeão, A. (1956). Pedra Filosofal. Em A. Gedeão, Movimento Perpétuo (pp. 39-41). Coimbra, Portugal: Atlântida editora.
- Lima, R. d., Pereira, S. P., & Kanaane, R. (2017). A construção da identidade do professor no contexto do ensino. Em R. d. Lima, S. P. Pereira, & R. Kanaane, A construção da identidade do professor no contexto do ensino (pp. 322-352). São Paulo: Bol. Acad. Paulista de Psicologia.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2020). Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar (2ª ed., 2ª reimpressão). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Moraes, A. C. (2021). A importância do plano de aula para a atividade docente. amazonlivejournal, 1-7.
- Paiva, M., & Fernandes, S. (janeiro de 2011). Abordagem Multidisciplinar do Atletismo na Escola. Matosinhos, Porto, Portugal.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. Em P. Batista, A. Graça, & A. Graça, O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física (pp. 68-83). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ramalhoto, P. (22 de setembro de 2018). Regadinho. Regadinho. Portugal: Youtube.
- Roder, L., & Zimer, T. T. (2008). Relação de cognição de afetividade na aprendizagem de matemática. Paraná: Universidade Federal do Paraná.
- Rodrigues, A. (2005). A organização e gestão do processo ensino-aprendizagem no 1º ciclo do ensino fundamental. Marília: Revista Brasileira de Educação Especial.
- Rodrigues, D. (2014). Os desafios da Equidade e da Inclusão na formação de professores. Revista nacional e internacional de educación inclusiva, 5-21.
- Rosário, F. (6 de fevereiro de 2010). Introdução ao TAG e ao Bitoque. Obtido de Projecto Nestum Rugby nas Escolas:
https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2324/7/2._Introd...pdf

- Santos, A. C., & Leite, C. (2020). Professor agente de decisão. Javeriana: magis; Revista Internacional de Investigación en Educación.
- Santos, L. L., Ribeiro, J. A., Silva, P. d., Pereira, O. Á., Ilha, F. R., & Afonso, M. d. (2019). O bom professor de Educação Física na visão de acadêmicos de licenciatura. Motrivivência , 1-18.
- Sbrissia, A. P., & Kogut, M. C. (2015). A carreira de um docente considerado bom professor. Paraná: Pontifícia Universidade Católica do Paraná.
- Soares, J. (2 de março de 2013). CNAPEF – Educação Física e Desporto. Obtido de José Soares explica porque é essencial valorizar a Educação Física: <https://cnapef.wordpress.com/2013/03/25/jose-soares-explica-porque-e-essencial-valorizar-a-educacao-fisica/>
- Vasconcelos, M. J. (26 de janeiro de 2014). Sebenta de Corfebol. Obtido de slideshare.net: <https://pt.slideshare.net/mjvasconcelos/sebentamdulo1corfebol>

Anexos

Anexos 1: Aprendizagem da História do Voleibol (Jogo)

Nº do Grupo:	Nomes dos alunos:

1. Qual o país de origem do Voleibol?

 Estados Unidos da América ☐	 Inglaterra ☐
 Escócia ☐	 Canadá ☐

2. Em que ano foi criado o Voleibol?

 1900 ☐	 1893 ☐
 1895 ☐	 1897 ☐

3. Qual o nome do fundador do Voleibol?

 Karl Schelenz ☐	 William Webb ☐
 William G. Morgan ☐	 James Naismith ☐

4. Qual o primeiro nome dado ao Voleibol?

 Air Ball ☐	 Net Game ☐
 Volatilball ☐	 mintonette ☐

5. Quais as medidas do primeiro campo de voleibol?

 16,24m de comprimento por 8,62m de largura. ☐	 15,24m de comprimento por 7,62m de largura. ☐
 14,24m de comprimento por 6,62m de largura. ☐	 17,24m de comprimento por 9,62m de largura. ☐

Partida de Blocos (Aspetos mencionados em aula).

Para iniciar uma corrida nos blocos de partida é necessário respeitar a ordem e posições da mesma:

- “Aos seus lugares”: colocar-se em posição de 5 apoios (um joelho no solo);
 - Mãos colocadas perto da linha de partida, ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros, e equidistantes do eixo do corpo;
 - Os dedos polegar e indicador devem ser colocados próximos da linha de partida;
 - A cabeça “no prolongamento” do tronco;
- “Prontos ou Preparados”: colocar-se na posição de quatro apoios, elevando bem a anca acima dos ombros e retirar o joelho do solo;
- “Partida”.

Corrida de Estafetas (Aspetos mencionados em aula).

- Na técnica de transmissão ascendente, o recetor coloca o membro superior em extensão, mas sem rigidez, atrás da anca. A palma da mão fica virada para trás com os dedos a apontar para o solo e o polegar afastado do indicador, formando um “V” invertido.
- Na técnica descendente, o membro superior do recetor está colocado à retaguarda, em extensão total. A palma da mão fica voltada para cima sem ultrapassar o nível dos ombros, com os dedos (exceto o polegar) virados para o exterior.

Corrida de Barreiras (Aspetos mencionados em aula).

- Na transposição de uma barreira a perna de ataque deve passar a barreira semifletida, para a frente e para baixo;
- A perna de impulsão, na passagem da barreira, deve fletir lateralmente em abdução.
- A receção e recuperação ao solo deve permitir a passagem das barreiras sem modificar o ritmo e com uma regularidade precisa.

Passe e receção (Aspectos mencionados em aula).

- Rotação do tronco;
- Olhar dirigido para a bola e recetor;
- Direcionar os membros superiores para o recetor;
- Uma das mãos empurra a bola para trás e a outra orienta;
- Bola desloca-se em rotação lateral;
- Receber e passar a bola em corrida;

Formação Ordenada (Aspectos mencionados em aula).

- Colocar a cabeça por baixo dos braços dos adversários e ombros juntos com ombros;
- Agarrar os colegas e adversários pelas camisolas;
- Posicionados de modo ter os ombros à altura da bacia;
- Em situação de jogo 3x3 utiliza-se 2 jogadores na primeira linha e 1 jogador na segunda para apanhar a bola.
- Em situação de jogo 4x4 utiliza-se 3 jogadores na primeira linha e 1 jogador na segunda para apanhar a bola.

Finta (Aspectos mencionados em aula).

- Receber a bola em corrida e acelerar;
- Batimento do pé no solo;
- Passar o peso do corpo de um pé para o outro;
- Mudança de direção no ultimo momento;

Situação de jogo (Aspectos de avaliação).

- Progressão da bola com as duas mãos;
- Passar e receber a bola em corrida;
- Dar linhas de passe de acordo com as regras do jogo (só se pode passar para atrás ou ao lado);
- Progressão em linha considerando o portador da bola;
- Defesa em linha observando o posicionamento dos colegas de equipa;

Desportos de Combate

PEGAS		
Tipos de Pegas:	Esquema:	Comportamentos / Ações:
Pegas nos dois braços ou mangas;		➤ Mão direita segura a manga ou braço esquerdo do adversário;
		➤ Mão esquerda segura a manga ou braço direito do adversário;
		➤ Colocar um pé a frente do outro para ter equilíbrio;
Pega Clássica;		➤ Uma das mãos segura a gola ou o ombro do adversário enquanto a outra segura o braço ou a manga;
		➤ Colocar um pé a frente do outro para ter equilíbrio;
Pegas nas golas;		➤ Mão direita segura a gola ou ombro esquerdo do adversário;
		➤ Mão esquerda segura a manga ou braço direito do adversário;
		➤ Colocar um pé a frente do outro para ter equilíbrio;

QUEDAS		
Tipos de Quedas:	Esquemas:	Comportamentos / Ações
Queda a Retaguarda;	 Ushiro ukemi	➤ Colocar queixo encostado ao peito; ➤ Com a superfície das costas convexas deve rolar para trás; ➤ Batimento das mãos lateralmente no solo para aparagem da queda;
Quedas laterais;	 [migi (direita);hidari(esquerda)] yoko ukemi	➤ Inclinação da perna para o lado contrario de modo a que o alinhamento entre a perna costas e braço se torne convexo; ➤ Batimento da mão lateralmente no solo para aparagem da queda;
Quedas frontais com ou sem rolamento;	 Mae ukemi Zempo Kaiken ukemi	➤ Na queda frontal sem rolamento deve locar os Membros superiores em flexão e as palmas das mãos viradas para frente; ➤ Posição de cócoras com um pé ligeiramente a frente do outro; ➤ Mão da frente colocada no solo com os dedos apontar para trás; ➤ Mão atrás no solo com os dedos apontar para a frente; ➤ Rolamento sobre o ombro com inclinação da cabeça para o lado contrario; ➤ Batimento da mão que estava atrás no sentido de aparar a queda e auxilio para erguer;

PROJEÇÕES		
Tipos de projeções lecionadas:	Esquema:	Comportamentos / Ações:
Double Leg Takedown;		➤ Mão direita segura a parte posterior do joelho esquerdo do adversário;
		➤ Mão esquerda segura a parte posterior do tornozelo direito do adversário;
		➤ Ombro esquerdo encosta na anca esquerda do adversário;
		➤ Mãos puxam e o ombro empurra;
Single Leg Takedown;		➤ Agarrar Membro inferior pelo joelho;
		➤ Encostar o ombro à anca;
		➤ MI adversário encostado entre as pernas e rodar o colega;
Soto Gari;		➤ Mão que segura o ombro levanta e empurra;
		➤ Mão que segura o braço empurra e controla;
		➤ Perna do mesmo braço que segura o ombro avança para ceifar o adversário atrás do calcanhar;

Nome do Aluno:		Ano/ Turma	
----------------	--	------------	--

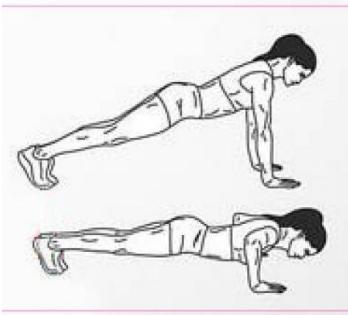
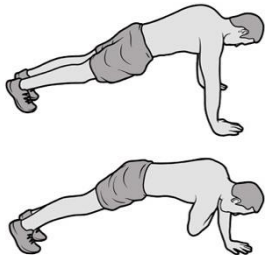
A condição física irá ser realizada nas aulas, mas tem de se cumprir algumas regras tais como:

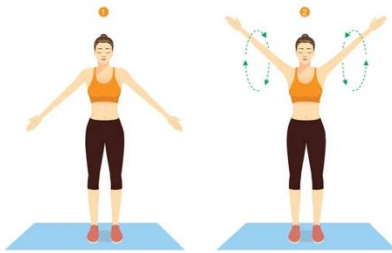
- Serão realizadas 2 séries de 6 exercícios, durante as aulas e terá de existir uma progressão.
- Iniciando no nível 1 de um determinado exercício, realizando o mínimo de repetições (10) seguidas ou no caso de exercícios de permanecer imóvel (força isométrica) deve aguentar durante 10 segundos, nas aulas seguintes terá de realizar pelo menos mais duas repetições/segundos desse exercício até um máximo de 20 repetições/segundos.
- Na altura que conseguires realizar 20 repetições desse nível deverás informar o professor para decidires em conjunto com o mesmo se deves ou não passar para o nível seguinte.
- Na escolha dos exercícios é obrigatório incluir 1 de cada grupo e os 2 exercícios restantes são os próprios alunos a selecionar em função do que sentem maior dificuldade.

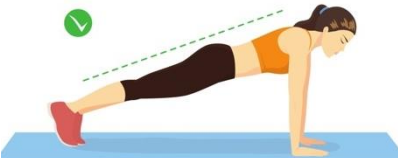
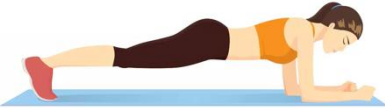
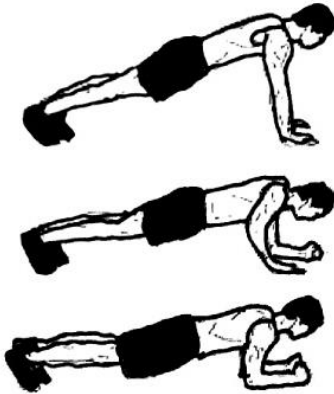
[illegible]

Grupo I

Membro Superior

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Flexões de Braços de joelhos 	<u>Exercício:</u> Flexões de Braços 	<u>Exercício:</u> Flexões de Braços com toque no ombro 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Na flexão, braços a 90º - Movimento contínuo - Cabeça direita, olhar para a zona das mãos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Na flexão, braços a 90º - Movimento contínuo - Corpo estendido - Cabeça direita, olhar para a zona das mãos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Na flexão, braços a 90º - Movimento contínuo - Corpo estendido - Cabeça direita, olhar para a zona das mãos - Após cada flexão, tocar no ombro com a mão oposta
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

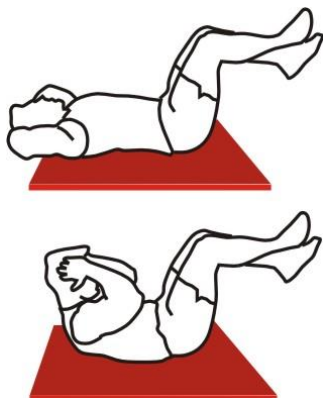
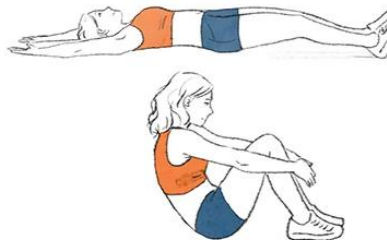
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> “Espantalho” 	<u>Exercício:</u> “Espantalho” com rotação de braços – movimentos amplos 	<u>Exercício:</u> “Espantalho” com rotação de braços – movimentos curtos e rápidos 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo estendido - Pernas relaxadas - Olhar direcionado para um ponto na linha do horizonte - Braços esticados o máximo que conseguires, sem rotação	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo estendido - Pernas relaxadas - Olhar direcionado para um ponto na linha do horizonte - Braços esticados o máximo que conseguires - Rotação dos braços com movimentos circulares amplos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo estendido - Pernas relaxadas - Olhar direcionado para um ponto na linha do horizonte - Braços esticados o máximo que conseguires - Rotação dos braços com movimentos circulares em máxima velocidade e com a mínima amplitude possível
<u>Objetivo:</u> - Abertura máxima dos membros superiores (pensar que nos estão a puxar pelos braços)	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de rotações	<u>Objetivo:</u> - Máxima velocidade de execução

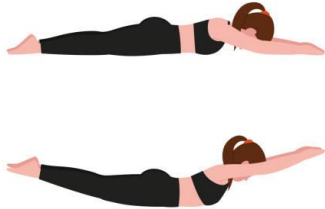
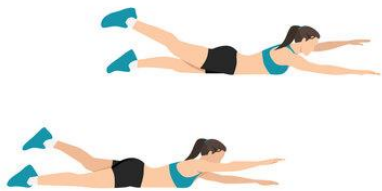
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Prancha com apoio das mãos 	<u>Exercício:</u> Prancha com apoio dos cotovelos 	<u>Exercício:</u> Prancha “sobe e desce” 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Olhar direcionado para a zona das mãos - Corpo estabilizado - Apoio nas mãos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Olhar direcionado para a zona das mãos - Corpo estabilizado - Apoio nos cotovelos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Olhar direcionado para a zona das mãos - Corpo estabilizado - Subir e descer com os membros superiores alternadamente - Oscilar o corpo o menos possível
<u>Objetivo:</u> - Permanecer estabilizado durante todo o tempo	<u>Objetivo:</u> - Permanecer estabilizado durante o tempo de execução	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

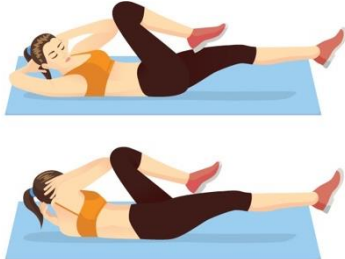
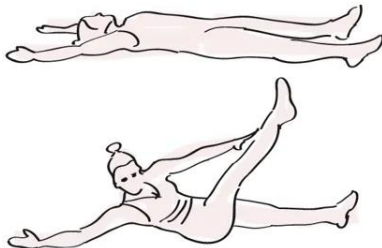
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> “Lontra” – levantar alternado dos MS 	<u>Exercício:</u> “Lontra” – arrasto do corpo com pequena ajuda dos MI 	<u>Exercício:</u> “Lontra” – arrasto do corpo apenas com MS 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Relaxar o corpo da zona da bacia para baixo - Braços estendidos - Retirar as mãos do chão alternadamente	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Deslocação para a frente maioritariamente com a força dos Membros Superiores - Pequena ajuda dos Membros Inferiores na deslocação (ponta dos pés) - Braços estendidos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Relaxar o corpo da zona da bacia para baixo - Braços estendidos - Cabeça e olhar acompanham o movimento do corpo - Deslocação apenas com a força dos Membros Superiores
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições possíveis	<u>Objetivo:</u> - Realizar a maior distancia possível	<u>Objetivo:</u> - Realizar a maior distancia possível

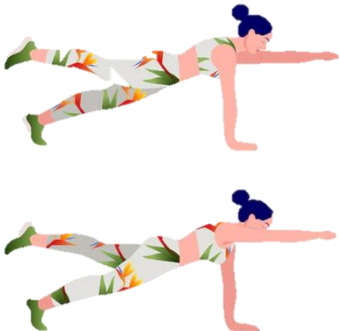
Grupo II

Tronco

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Abdominais normais 	<u>Exercício:</u> Abdominais com pernas fixas a 90º 	<u>Exercício:</u> Abdominais dinâmicos 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos fletidos a 90º - Pés estáveis no chão - Subir e descer o tronco focalizando a força apenas na parede abdominal - Mãos atrás da cabeça	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos a 90º - Ângulo de 90º entre o tronco e os MI - Subir e descer tronco focalizando a força na parede abdominal - Mãos atrás da cabeça	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Começar com o corpo estendido, fechar e abrir o corpo - Apenas os glúteos estão apoiados no chão durante todo o movimento - Mãos atrás da cabeça
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

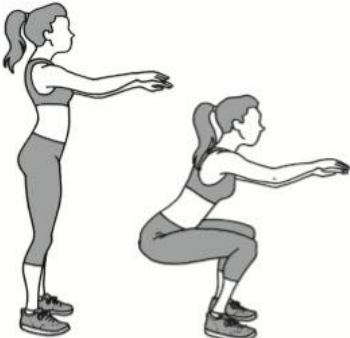
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Dorsais – Elevação do tronco 	<u>Exercício:</u> Dorsais – elevação de tronco e MI simultaneamente 	<u>Exercício:</u> Dorsais – elevação de MI e MS alternados 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo o mais estendido possível - Elevação do tronco com as mãos atrás da cabeça - Pés estáveis no chão - Cabeça alinhada com o resto do corpo	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Elevação simultânea dos membros inferiores e superiores - Cabeça no alinhamento do corpo com o olhar dirigido para o chão	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo estendido - Elevação alternada dos MS e MI com membros opostos - Cabeça alinhada com o corpo
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

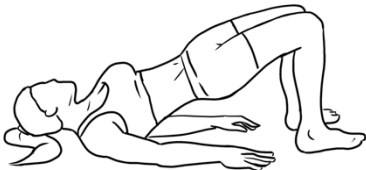
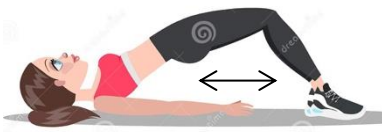
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Abdominais cruzados 	<u>Exercício:</u> Abdominais cruzados – cotovelo no joelho alternado 	<u>Exercício:</u> Abdominais cruzados – livro com alternância de membros 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Rotação do tronco de forma a tocar no solo com a mão contrária - Costas sempre direitas - Apenas os glúteos estão apoiados no chão - Joelhos fletidos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - As costas tocam ligeiramente o chão entre cada repetição - Joelho e cotovelo contrários tocam alternadamente em cada repetição - Enquanto um MI está fletido, o restante estica sem tocar no chão	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - As costas tocam ligeiramente o chão entre cada repetição - Membros inferiores sempre estendidos - Tocar com a mão e pé contrários alternadamente
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de repetições

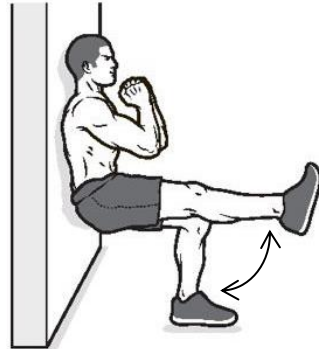
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Prancha com elevação de braço e pernas contrários alternadamente 	<u>Exercício:</u> Prancha com rotação alternada de tronco 	<u>Exercício:</u> Prancha com rotação completa 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Levantar alternadamente os MS e MI contrários - Corpo sempre alinhado - Cabeça direita com olhar direcionado para a zona da mão em apoio	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Rodar o tronco alternadamente com os pés fixos no chão - A cabeça acompanha o movimento do corpo e olha para o teto em cada repetição - Corpo estendido e alinhado	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Rodar lateralmente de forma a ficar com a barriga voltada para cima e voltar à posição inicial - Corpo sempre alinhado e estabilizado
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

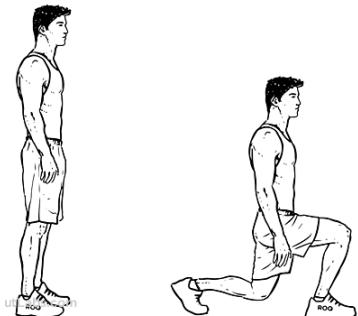
Grupo III

Membro Inferior

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Agachamento 	<u>Exercício:</u> Agachamento isométrico 	<u>Exercício:</u> Agachamento com salto 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos a apontar para a frente - Na flexão ter os joelhos a 90º - Olhar direcionado para a frente com a cabeça alinhada com o resto do corpo	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos a 90º - Joelhos a apontar para a frente - Posição estática - Mão atrás da cabeça - Olhar em frente	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Saltar o mais alto possível - Na fase de queda, atenção aos joelhos apontados para a frente, e flexão a 90º - Cabeça sempre direita, alinhada com o resto do corpo
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Aguentar a posição o mais estável possível	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de saltos, o mais alto possível

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Elevação da Bacia isométrico com MI fletidos 	<u>Exercício:</u> Elevação da Bacia isométrico com MI estendidos 	<u>Exercício:</u> Elevação da bacia dinâmico 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Elevar a bacia o máximo que for possível - Braços no chão ao longo do corpo - Membros inferiores fletidas	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Elevar a bacia o máximo que for possível - Braços no chão ao longo do corpo - Membros inferiores estendidos com os pés a apontar para o teto	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Elevar a bacia o máximo que for possível - Andar com os pés para a frente, até estender os MI, e para trás até ficarem fletidos, sucessivamente sem deixar a bacia baixar - Braços no chão ao longo do corpo
<u>Objetivo:</u> - Aguentar a posição com bacia alta	<u>Objetivo:</u> - Aguentar a posição com bacia alta	<u>Objetivo:</u> - Realizar o movimento dos MI de forma lenta e com a bacia elevada

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Cadeira na parede – 120º 	<u>Exercício:</u> Cadeira na parede – 90º 	<u>Exercício:</u> Cadeira na parede com elevação dos MI alternados 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos fletidos a 120º - Tronco encostado na parede - Braços encostados, no prolongamento do corpo - Olhar em frente com cabeça encostada na parede	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos fletidos a 90º - Tronco encostado na parede - Braços encostados, no prolongamento do corpo - Olhar em frente com cabeça encostada na parede	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Joelhos fletidos a 90º - Tronco encostado na parede - Braços encostados, no prolongamento do corpo - Olhar em frente com cabeça encostada na parede - Elevar 1 MI de cada vez
<u>Objetivo:</u> - Aguentar a posição	<u>Objetivo:</u> - Aguentar a Posição	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

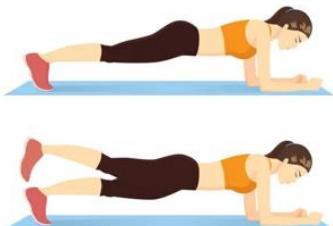
Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Subir e descer – Joelhos/Agachamento 	<u>Exercício:</u> Afundos alternados 	<u>Exercício:</u> Afundo com Salto 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Começar de joelhos, subir uma perna de cada vez até ficar na posição de agachamento e voltar a descer uma perna de cada vez - Olhar sempre em frente - Joelhos sempre a 90º	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Fletir os joelhos a 90º alternadamente - Movimento contínuo - Movimento dos MS contrário ao dos MI - Olhar em frente	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Fletir os joelhos a 90º alternadamente - Movimento dos MS contrário ao dos MI - Saltar o mais alto possível entre cada afundo
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

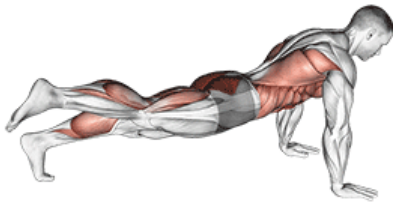
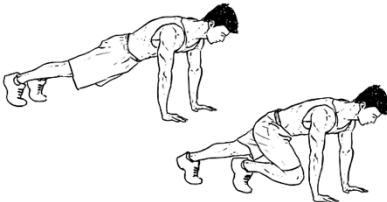
Grupo IV

Todos

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Prancha de mãos, estender e encolher pernas 	<u>Exercício:</u> Burpees sem flexão, com salto 	<u>Exercício:</u> Burpee completo 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Sempre em posição de prancha com o apoio das mãos - Puxar os joelhos ao peito, e esticar as pernas - Movimento contínuo - Olhar dirigido na zona das mãos - Bacia estabilizada (não descer quando estica as pernas)	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Burpee sem flexão de braços - Saltar o mais alto possível - Puxar os joelhos ao peito - Movimento contínuo	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Burpee completo - Saltar o mais alto possível - Braços estendidos no salto, para cima - Corpo estável na posição de prancha
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Skipping Baixo 	<u>Exercício:</u> Skipping médio 	<u>Exercício:</u> Skipping alto 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo sempre direito - Olhar em frente - MS alternados com os MI - Sentir que o pé sai do chão, mas sem elevar muito o joelho	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo sempre direito - Olhar em frente - MS alternados com os MI - Sentir que o pé sai do chão, subindo o joelho a meia altura	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Corpo sempre direito - Olhar em frente - MS alternados com os MI - Levar o joelho o mais alto possível sem danificar a posição base – 90º entre tronco e perna
<u>Objetivo:</u> - Máxima velocidade de execução	<u>Objetivo:</u> - Máxima velocidade de execução	<u>Objetivo:</u> - Máxima velocidade de execução

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Prancha com elevação dos MI 	<u>Exercício:</u> Prancha com elevação do MI e MS alternados com apoio dos cotovelos 	<u>Exercício:</u> Prancha com elevação do MI e MS alternados com apoio das mãos 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Com o corpo estabilizado, subir as pernas alternadamente - Cabeça alinhada com o corpo, olhar para a zona das mãos - Cotovelos no chão	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Subir braço esquerdo com a perna direita - Subir braço direito com perna esquerda - Tronco estabilizado - Cabeça alinhada com o tronco com o olhar dirigido para a zona das mãos - MI e MS estendidos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Subir braço esquerdo com a perna direita - Subir braço direito com perna esquerda - Tronco estabilizado - Cabeça alinhada com o tronco com o olhar dirigido para a zona das mãos - MI e MS estendidos
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de repetições possível	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior número de repetições

Nível 1	Nível 2	Nível 3
<u>Exercício:</u> Prancha com elevação dos MI alternados – apoio das mãos 	<u>Exercício:</u> Mountain Climbers com passagem pela posição de prancha de mãos 	<u>Exercício:</u> Mountain Climbers 
<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Com o corpo estabilizado, subir as pernas alternadamente - Cabeça alinhada com o corpo, olhar para a zona das mãos - Apoio das mãos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Puxar joelho ao peito alternadamente com passagem pela posição de prancha com os 2 pés no chão - Apoio das mãos - Cabeça alinhada com o corpo, olhar para a zona das mãos	<u>Descrição/Critérios de Êxito:</u> - Movimento contínuo - Alternância sucessiva dos MI – joelho ao peito - Não há passagem pela posição de prancha - Cabeça alinhada com o corpo, olhar para a zona das mãos
<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições - Máxima velocidade de execução	<u>Objetivo:</u> - Realizar o maior nº de repetições - Máxima velocidade de execução

Teste Teórico
Educação Física

10º

Data: 1 de março de 2023

Nome: _____	Nº: _____
Classificação: ____ / ____ 20 (____) valores	
Professor: _____	
Encarregado de Educação: _____	

O presente teste de avaliação sumativa é composto por 5 questões de resposta fechada (20 valores), atendendo aos conteúdos da unidade didática de Badminton.
O teste terá a duração de 60 minutos.

PARTE I – Comportamentos e Ações Técnicas de Badminton

1. Quais as componentes críticas na execução do gesto técnico do serviço por baixo?

2. Quais as componentes críticas na execução do gesto técnico do *clear*?

3. Quais as componentes críticas na execução do gesto técnico do *lob*?

4. Quais as componentes críticas na execução do gesto técnico do *amorti*?

PARTE II – Comportamentos e Ações Táticas de Badminton

1. Quais os comportamentos e ações táticas que devemos observar no jogo de badminton e lecionadas nesta unidade didática?

Teste Teórico

Educação Física

10º

Data: 31 de março de 2023

Nome: _____	Nº: _____
Classificação: ____ / ____ 20 (_____) valores	
Professor: _____	
Encarregado de Educação: _____	

O presente teste de avaliação sumativa é composto por 5 questões de resposta fechada (20 valores), atendendo aos conteúdos da unidade didática de Corfebol.

O teste terá a duração de 60 minutos.

PARTE I – Comportamentos e Ações Técnicas de Corfebol

1. Quais as os 4 tipos de passe abordados na unidade didática de corfebol?

2. Quais as os 2 tipos de lançamento abordados na unidade didática de corfebol?

3. Indique um tipo de passe abordado na unidade didática de corfebol e quais as componentes críticas na execução do respetivo do gesto técnico?

4. Indique um tipo de lançamento abordado na unidade didática de corfebol e quais as componentes críticas na execução do respetivo do gesto técnico?

PARTE II – Comportamentos e Ações Táticas de Corfebol

2. Quais os comportamentos e ações táticos que abordamos no processo de avaliação na unidade didática de corfebol?

Badminton

Aluno Observado:		Ano/ Turma	
Alunos Observadores:		Ano/ Turma	

COMPORTAMENTOS TÁTICOS DE AVALIAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA DE BADMINTON					
Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Os alunos devem se movimentar em jogo com a perna do mesmo lado que a mão que possui a raquete;					
Alterna jogo curto com jogo longo (lob, clear), tanto à direita como à esquerda;					
É capaz de retomar a posição base, ocupando sempre o espaço da forma mais racional possível;					
Reconhece o posicionamento do adversário e coloca o volante para os espaços vazios e para as zonas de difícil acesso;					
Alterna o serviço curto com longo, tornando o seu jogo mais imprevisível;					

Corfebol

Aluno Observado:		Ano/ Turma	
Alunos Observadores:		Ano/ Turma	

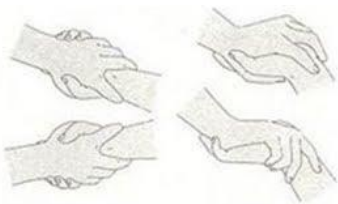
COMPORTAMENTOS TÁTICOS DE AVALIAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA DE CORFEBOL					
Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Os alunos passam e cortam em direção do cesto sempre em visualização da bola para criar oportunidades de finalização;					
Os alunos desmarcam-se para provocar desequilíbrios no defesa, de forma a serem conseguidas situações de vantagem que permitam a finalização;					
Após a receção da bola o aluno executa o enquadramento com o cesto;					
O aluno cumpre a marcação individual;					
O aluno participa no ressalto, devendo estar preparados para agir/reagir a um lançamento, na tentativa de recuperar a posse da bola.					

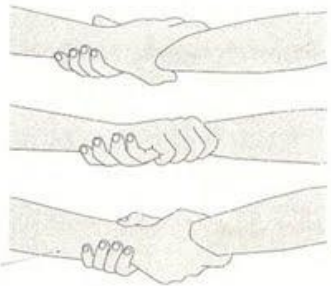
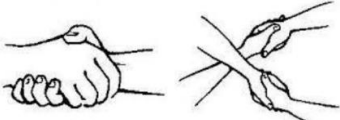
Ginástica Acrobática

Grupo 1:		Ano/ Turma	

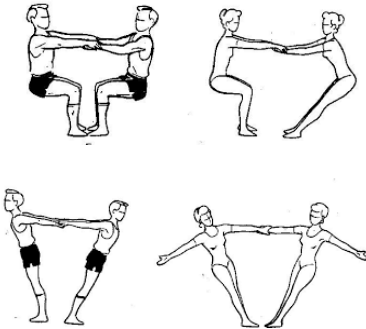
Atividade durante a aula:

- Cada aluno responsável pelo conteúdo deve deslocar-se até ao grupo que possui as informações do tema e deve adquirir os conhecimentos para depois poder ensinar os seus colegas acerca do mesmo;
- Depois de preencherem a tabela totalmente devem praticar os movimentos adquiridos para poder construir nos seus respetivos grupos uma apresentação com figuras estáticas em pares das Letras “G” e “I”.

PEGAS			
Tipos de Pega:	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do grupo responsável
Pega Simples;		➤ Serve para puxar ou segurar o companheiro no lugar depois de construído o elemento;	
		➤ O Indicador e dedo médio prendem no punho do companheiro;	
Pega de Pulsos;		➤ É utilizado para manter as posições estáticas.	

		➤ Também é utilizado para puxar os companheiros;	
Pega Frontal		➤ Utilizada quando os ginastas se encontram de frente um para o outro; ➤ Mão direita agarra a mão direita e mão esquerda agarra a mão esquerda;	
Pega de Braços		➤ Utilizada quando os ginastas se encontram de frente um para o outro; ➤ Os alunos agarram-se mutuamente pelos braços;	
Pega Entrelaçada ou Cadeirinha		➤ É utilizada em exercícios de grupos como trios ou quadras permitindo que um dos elementos do grupo atinja uma altura mais elevada	

Contra equilíbrio			
Conteúdo:	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do Grupo responsável

Situação de combinação de forças para manter o equilíbrio.		➤ Os alunos devem executar o mesmo nível de força sendo necessário cooperação e trabalho em equipar para que a figura se mantenha estável.	➤
---	---	---	----------

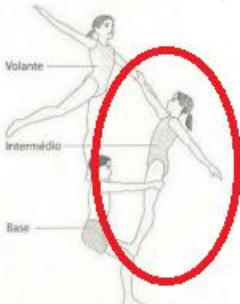
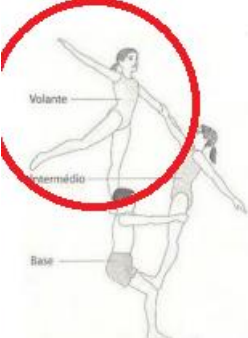
Ginástica Acrobática

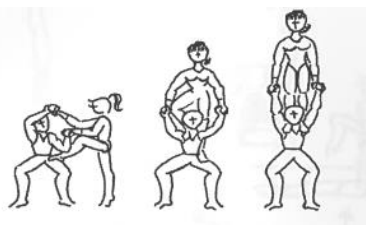
Grupo 1:		Ano/ Turma	

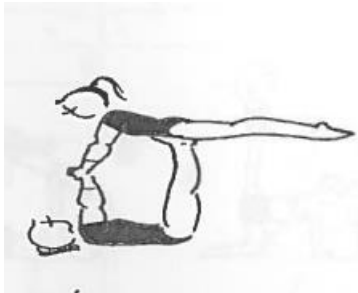
Atividade durante a aula:

- Cada aluno responsável pelo conteúdo deve deslocar-se até ao grupo que possui as informações do tema e deve adquirir os conhecimentos para depois poder ensinar os seus colegas acerca do mesmo;
- Depois de preencherem a tabela totalmente devem praticar os movimentos adquiridos para poder construir nos seus respetivos grupos uma apresentação com figuras estáticas em pares das Letras “N” e “Á”.

Funções dos Ginastas			
Tipos de Pega:	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do grupo responsável
Base;		➤ O base na estrutura Gímnica suporta o peso dos companheiros; ➤ Tem como características Físicas ser o mais forte e pesado;	
Intermédio;		➤ Elemento da estrutura gímnica que fica no meio, que suporta e executa intermédias;	

		➤ Tem como características físicas ser mais leve e de menores dimensões em comparação com o base;	
Volante;		➤ Elemento da estrutura gímnica que fica no cimo do conjunto; ➤ Deve ser ágil versátil e ter um bom domínio corporal. Caracterizado por ser o mais baixo e leve da estrutura;	

Postura Fundamental do Base			
Conteúdo:	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do Grupo responsável
Posição sentado;		➤ O base deve manter um ângulo reto, ou seja, de 90° entre o tronco-coxa e a coxa-perna.	
Posição de pé;		➤ Deve ter as pernas afastadas; ➤ Contrair os glúteos para evitar oscilações da bacia; ➤ Costas sempre direitas;	

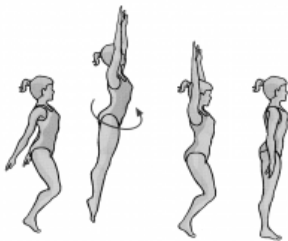
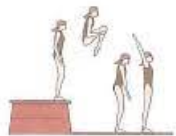
Posição deitado;		➤ Entre o tronco e os membros inferiores deve manter um ângulo de 90°.	➤
-----------------------------	---	---	----------

Ginástica Acrobática

Grupo 1:		Ano/ Turma	

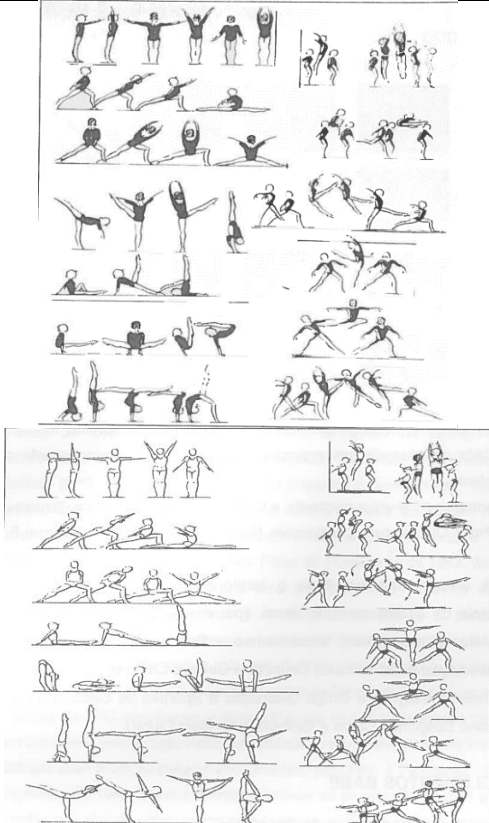
Atividade durante a aula:

- Cada aluno responsável pelo conteúdo deve deslocar-se até ao grupo que possui as informações do tema e deve adquirir os conhecimentos para depois poder ensinar os seus colegas acerca do mesmo;
- Depois de preencherem a tabela totalmente devem praticar os movimentos adquiridos para poder construir nos seus respetivos grupos uma apresentação com figuras estáticas em pares das Letras “G”, “I”, “N”, “A”, “S” e “T”.

Posturas				
Conteúdo	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Característica comum a todos os conteúdos	Aluno do grupo responsável
Postura estendido;		➤ Costas e cabeça direita com braços esticados e uma cruzada a frente da outra.	Estas posturas podem ser realizadas no solo ou depois da realização de um salto na fase do voo.	➤
Postura Engrupada;		➤ Joelhos em flexão que permita agarrar as pernas e coxas em flexão com o tronco.		➤

Postura Encarpada;		➤ Membros inferiores em extensão com flexão do tronco para os Membros superiores também em extensão tocarem nos pés.		➤
Postura Afastada;		➤ Membros superiores e inferiores em extensão mas afastados preferencialmente por um ângulo de 180°.	Estas posturas podem ser realizadas no solo ou depois da realização de um salto na fase do voo.	➤
Postura Fechada;		➤ Membros superiores e inferiores em extensão mas com uma hiperextensão da coluna.		➤

Síntese das posturas básicas com algumas ligações um pouco mais complexas		
Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do grupo responsável

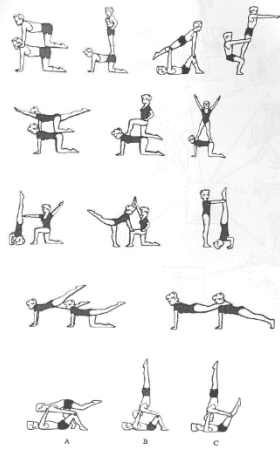
	Na ginástica acrobática na construção das apresentações deve se ter em atenção a criatividade, sincronismo e variedade de movimentos.	➤
--	--	----------

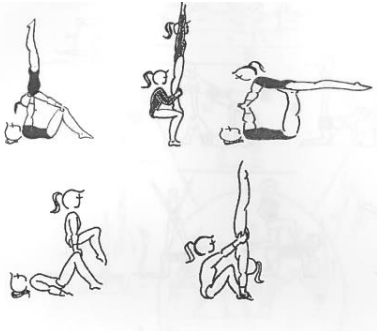
Ginástica Acrobática

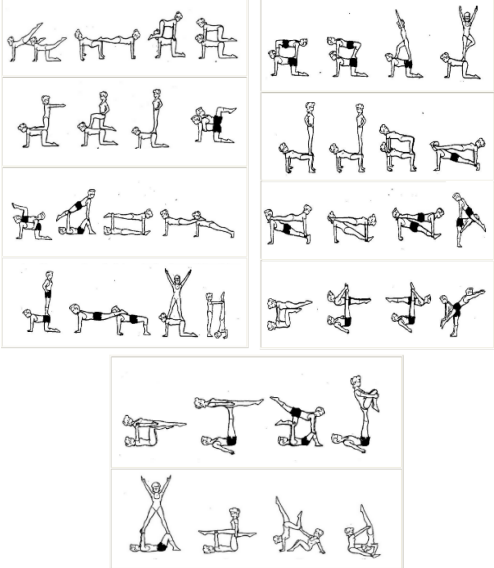
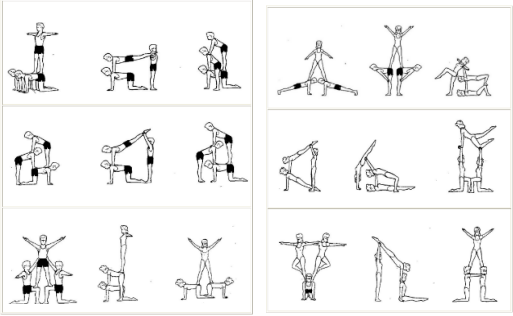
Grupo 1:		Ano/ Turma	

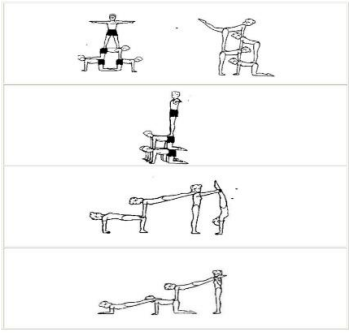
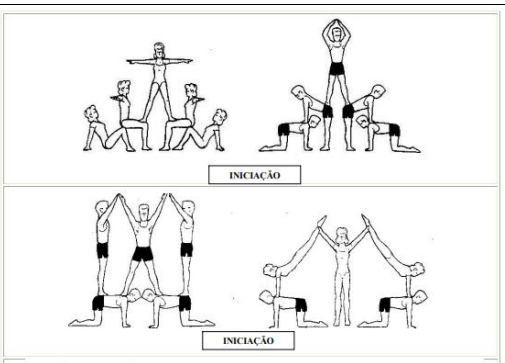
Atividade durante a aula:

- Cada aluno responsável pelo conteúdo deve deslocar-se até ao grupo que possui as informações do tema e deve adquirir os conhecimentos para depois poder ensinar os seus colegas acerca do mesmo;
- Depois de preencherem a tabela totalmente devem praticar os movimentos adquiridos;
- Por fim devem construir nos seus respetivos grupos uma apresentação com figuras estáticas em pares das Letras “G”, “P”, “N”, “Á”, “S”, “T”, “I”, “C” e “A”.

Elementos e exercícios De Equilíbrio (Básicos)			
Conteúdo	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do grupo responsável
Exercícios de equilíbrio		➤ Devemos sempre privilegiar a segurança destes tipos de exercícios. ➤ Devem ser executados em pares.	

Elementos de equilíbrio		➤ Privilegiar a segurança. ➤ Devem ser executados em pares. ➤ Executar as pegas com os pormenores adquiridos.	➤
-------------------------	---	---	---

Elementos técnicos			
Conteúdo	Esquema:	Comportamentos / Ações:	Aluno do grupo responsável
Em Pares		➤ Privilegiar a segurança. ➤ Executar as pegas com os pormenores adquiridos. ➤ Escolher um bom base para execução.	➤
Em Trios		➤ Privilegiar a segurança.	➤

Em Quadras		➤ Executar as pegas com os pormenores adquiridos.	➤
Pirâmides de cinco elementos		➤ Escolher bem as funções dos elementos da equipa.	➤

Ginástica Acrobática

		Ano/ Turma	
Aspetos importantes a serem cumpridos na apresentação da coreografia de Ginástica Acrobática: • A apresentação da coreografia tem de ter mais ou menos 2 minutos de duração; • Deve ser apresentado 1 posição de contra equilíbrio; • Tem de apresentar elementos em que “o base” passe por todas as 3 posturas fundamentais; • Deve demonstrar pelo menos 3 posturas distintas; • Tem sempre de existir ligações entre os elementos de equilíbrio; • A coreografia deve ser constituída por 2 exercícios de equilíbrio, 2 elementos de equilíbrio, 2 elementos técnicos em pares executados ao mesmo tempo, 2 elementos técnicos em trios, 1 elemento técnico em quadras e 1 pirâmide de cinco elementos; • Durante a coreografia os alunos devem ter uma expressão corporal e facial harmoniosa em sincronização com a música escolhida. • A música e os movimentos devem ser escolhidos de acordo com o tema e a mensagem que pretendem passar com a apresentação; • O tema e mensagem escolhidos é livre, de modo a estimular a criatividade do grupo.			

Ginástica Acrobática

Aluno Observado:		Ano/ Turma	
Alunos Observadores:		Ano/ Turma	

COMPORTAMENTOS E AÇÕES APRESENTADOS NO ESQUEMA DE GRUPO					
Comportamentos / Ações	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
Os alunos apresentam a posição de equilíbrio, posturas, ligação entre os elementos e os respetivos com definição.					
A expressão corporal e facial juntamente com os movimentos em sincronização com a música/ritmos.					
Os alunos transmitiram a mensagem que pretendiam através do esquema.					
O aluno demonstra estabilidade e equilíbrio durante a realização dos elementos do esquema;					
Os alunos demonstraram escolher a função indicada para os respetivos elementos do grupo.					

Anexos 16: Planeamento das aulas do 1º, 2º e 3º Período

Planificação do 1º Período				
Disciplina: Educação Física		Turma: 10º	Colégio de Gaia	Professor: Jaime Dias
Dia:	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
1				
2			Voleibol	Atletismo
3				
4			Avaliação Sumativa - Voleibol	
5		FERIADO		
6				
7		Desportos de Combate		Atletismo
8			Atletismo	
9				Atletismo
10			Atletismo	
11				
12		Voleibol		
13				
14	Condição Física	Voleibol		Avaliação de Atletismo
15				
16	Condição Física		Atletismo	Desportos de Combate
17				
18			Desportos de Combate	
19		Voleibol		
20				
21	Condição Física	Voleibol		
22				
23	Condição Física		Atletismo	
24				
25			Atletismo	
26		Voleibol		
27				
28	Condição Física	Desportos de Combate		
29				
30	Voleibol		Atletismo	
31				

Planificação do 2º Período			
Disciplina: Educação Física		Turma: 10º	Colégio de Gaia
Dia:	Janeiro	Fevereiro	Março
1		Badminton	Avaliação Sumativa - Badminton
2			
3		Badminton	Desportos de Combate
4	Râguebi		
5			
6	Râguebi		
7			
8		Badminton	Corfebol
9			
10		Desportos de combate	Corfebol
11	Râguebi		
12			
13	Râguebi		
14			
15		Badminton	Corfebol
16			
17		Badminton	Corfebol
18	Râguebi		
19			
20	Desportos de Combate		
21			
22		Badminton	Corfebol
23			
24		Badminton	Avaliação Sumativa - Desportos de Combate
25	Râguebi		
26			
27	Avaliação Sumativa - Râguebi		
28			
29			Corfebol
30			
31			Avaliação Sumativa de Corfebol
Professor Jaime Dias			

Planificação do 3º Período			
Disciplina: Educação Física		Turma: 10º	Colégio de Gaia
Dia:	Abril	Maio	Junho
1			
2			Ginástica Acrobática
3		Ginástica Acrobática	
4			
5		Ginástica Acrobática	
6			
7			Futebol
8			
9			Futebol
10		Ginástica Acrobática	
11			
12		Ginástica Acrobática	
13			
14			Futebol
15			
16			Futebol
17		Ginástica Acrobática	
18			
19	Futebol	Ginástica Acrobática	
20			
21	Futebol		
22			
23			
24		Ginástica Acrobática	
25			
26	Ginástica Acrobática	Ginástica Acrobática	
27			
28	Ginástica Acrobática		
29			
30			
31		Ginástica Acrobática	
Professor Jaime Dias			

Anexos 17: Grelha de análise de competências sociais, comportamentos e atitudes

Categorias de Registo Possíveis:	1- Nunca	2- Raramente	3- Às vezes	4- Quase Sempre	5- Sempre
Grupo	Alunos	Partilha dos conteúdos:	Proatividade:	Participação:	Trabalha em grupo:
Grupo 1					
Grupo 2					
Grupo 3					
Grupo 4					
Grupo 5					
Grupo 6					

Anexos 18: Modelo de Unidade Didática

		Unidade Curricular de Matemática										Competências
		Metas do Pólio III										
		Meta 1 Objetivo	Meta 2 Objetivo	Meta 3 Objetivo	Meta 4 Objetivo	Meta 5 Objetivo	Meta 6 Objetivo	Meta 7 Objetivo	Meta 8 Objetivo	Meta 9 Objetivo		
Tema 1	Tema 1	Passos de peito e passe de ombro	Introdução ao passo através de jogos lúdicos e situação de jogo.	Execução dos passes de peito e ombro através de exercícios analíticos e em situação de jogo.	Execução dos passes de peito e de ombro em contexto de jogo em contato de 3 minutos para trocar de estação.	Execução dos passes de peito e de ombro através de transições defensivas no contexto de jogo de 4x4.	Execução dos passes de peito e de ombro em contexto de jogo 4x4 e 8x8 em que quando se efetua ponto troca as equipes.	Consolidação dos passes de peito e de ombro em contexto de jogo 8x8.				Passo de Peito: Segurar a bola com as 2 mãos. Executar um movimento circular dos membros superiores na direção do colega. Executa o passe com sucesso e no momento oportuno. Passo de Ombro: Segurar a bola numa mão sobre o ombro. Estender o membro superior com ligeira rotação do tronco e avanço do Membro inferior do mesmo lado. Executa o passe com sucesso e no momento oportuno.
		Recepção	Introdução da recepção através de jogos lúdicos e situação de jogo.	Execução da recepção através de exercícios analíticos e em situação de jogo.	Execução da recepção em contexto de jogo 4x4 com duração de 5 minutos para trocar de estação.	Execução da recepção através de transições defensivas no contexto de jogo de 4x4.	Execução da recepção em contexto de jogo 4x4 e 8x8 em que quando se efetua ponto troca as equipes.	Consolidação da recepção em contexto de jogo 8x8.				Mantém sempre contato visual com o passador; não, em concha, assim que a bola entrar em contacto com as mãos flexa o braço para amortecer a velocidade da bola.
		Passar por baixo e por cima				Introdução dos Passos por baixo e por cima através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução dos Passos por baixo e por cima através de exercícios lúdicos e situação de jogo 8x8.	Execução dos Passos por baixo e por cima em contexto de jogo 8x8.	Execução dos Passos por baixo e por cima em contexto de jogo 8x8.	Execução dos Passos por baixo e por cima em contexto de jogo 8x8.	Passar por Baixo: Segurar a bola numa mão sobre o ombro. Com membro superior em extensão realizar um movimento de trás para a frente e largar a bola quando atinge a maior extensão à frente. Executa o passe com sucesso e no momento oportuno. Passar por Cima: Segurar a bola numa mão em concha ao lado do corpo. Rodar o membro superior para trás e para cima e largar a bola quando está completamente em extensão em cima da cabeça. Executa o passe com sucesso e no momento oportuno.	
		Lançamento paralelo		Introdução do lançamento Paralelo através de jogos lúdicos, exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução do lançamento Paralelo através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução do lançamento Paralelo através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução do lançamento Paralelo através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4 e 8x8 rudimentar.	Execução do lançamento Paralelo através de exercícios analíticos e situação de jogo 8x8.	Execução do lançamento Paralelo através de exercícios analíticos e situação de jogo 8x8.	Execução do lançamento Paralelo através de exercícios analíticos e situação de jogo 8x8.	Segurar a bola com as duas mãos à frente do corpo e à altura do peito. Lançar a bola ao peito com as duas mãos para cima e para a frente, através de um movimento de extensão dos membros superiores. Colocar os pés em paralelo ou um à frente do outro, com os membros inferiores ligeiramente flexidos. Lançar a bola ao peito com as duas mãos para cima e para a frente, através de um movimento de extensão dos membros superiores.	
		Lançamento na passada		Introdução do lançamento na Passada através de jogos lúdicos, exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4 e 8x8 rudimentar.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 8x8.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 8x8.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 8x8.	Segurar a bola com as duas mãos à frente do corpo e à altura do peito. Lançar, com impulso num pé e saltar para cima do joelho da perna livre. Lançar para a frente e para cima com os Membros superiores em extensão no ponto mais alto do impulso.	
		Resultado				Introdução do resultado através de transições defensivas no contexto de jogo de 4x4.	Execução do resultado através de transições defensivas no contexto de jogo 4x4 e 8x8 rudimentar.	Execução do resultado através de transições defensivas no contexto de jogo 8x8.	Execução do resultado através de transições defensivas no contexto de jogo 8x8.	Execução do resultado através de transições defensivas no contexto de jogo 8x8.	Garantir a posse de bola, após lançamento. Procura colocar-se entre o cesto e o adversário direto, manter essa posição junto ao cesto, impedindo a participação do adversário direto, estar sempre atento à trajetória da bola.	
		Deslocamentos defensivos				Introdução dos deslocamentos defensivos através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução dos deslocamentos defensivos através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução dos deslocamentos defensivos através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução dos deslocamentos defensivos através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução dos deslocamentos defensivos através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Mantém a posição defensiva base, evitar cruzar os pés, ou deslocar-se aos saltos, olhar sempre o adversário e a bola.	
		Passe e corte				Introdução do passe e corte através de transições defensivas no contexto de jogo de 4x4.	Execução do passe e corte através de transições defensivas no contexto de jogo 4x4 e 8x8 rudimentar.	Execução do passe e corte através de transições defensivas no contexto de jogo 8x8.	Execução do passe e corte através de transições defensivas no contexto de jogo 8x8.	Execução do passe e corte através de transições defensivas no contexto de jogo 8x8.	Os alunos passam e cortam em direção do cesto sempre em visualização da bola para se a oportunidade de finalização.	
		Demarcação		Introdução da demarcação através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução da demarcação através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4 com duração de 5 minutos para trocar de estação.	Execução da demarcação através de transições defensivas no contexto de jogo de 4x4.	Execução da demarcação em contexto de jogo 4x4 e 8x8 em que quando se efetua ponto troca as equipes.	Consolidação da demarcação em contexto de jogo 8x8.			Os alunos demarcam-se para promover desequilíbrios no defensor, de forma a serem conseguidas situações de vantagem que permitam a finalização da bola.
		Tema 2	Tema 2	Marcação individual	Introdução da marcação individual através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução da marcação individual através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução do lançamento na Passada através de exercícios analíticos e situação de jogo 4x4 com duração de 5 minutos para trocar de estação.	Execução da marcação individual através de exercícios analíticos e jogos lúdicos.	Execução da marcação individual em contexto de jogo 4x4 e 8x8 em que quando se efetua ponto troca as equipes.	Consolidação da marcação individual em contexto de jogo 8x8.		
Jogo 4x4				Introdução ao contexto de jogo 4x4 rudimentar.	Execução analítica e situação de jogo 4x4 em duração de 5 minutos para trocar de estação.	Execução de transições defensivas no contexto de jogo de 4x4.	Execução da situação de jogo 4x4.	Consolidação da situação de jogo 4x4.			Os alunos participam no resultado, devendo estar preparados para agarrar a um lançamento, de defensiva ou recuperar a posse da bola.	
Jogo 8x8							Introdução do jogo 8x8 rudimentar através de exercícios analíticos.	Situação de jogo 8x8.	Situação de jogo 8x8.	Situação de jogo 8x8.		
Competências e Objetivos	Competências e Objetivos	Força, velocidade, coordenação, diferenciação, consciência, etc.	Velocidade e Força	Velocidade	Força	Velocidade e Força	Velocidade e coordenação	Força e diferenciação, consciência, etc.	Velocidade e Força	Velocidade e Força	Aplicada durante os exercícios lúdicos, analíticos e em contexto de jogo.	
		Respeito, Cooperação, Disciplina, Autonomia, Fair Play, Engajamento.	Respeito e Disciplina.		Cooperação, engajamento e autonomia.		Fair Play e autonomia.				Serão aplicadas em situações de exercícios em que estejam estas competências com ênfase na disciplina e o respeito que foram abordadas teoricamente.	
Conteúdo Teórico	Conteúdo Teórico	Regras de Segurança	Regras de Segurança	Regras de Arbitragem	História	Regras de jogo competitivo					As regras e sinais de arbitragem serão abordados teoricamente durante a explicação dos exercícios e História será abordada através de uma tarefa de grupo em que tem de responder a certas questões acerca do futebola.	
		Modelo de instrução direta	Modelo de instrução direta	Modelo de instrução direta	Modelo de instrução direta	Modelo de instrução direta	Modelo de instrução direta					
Avaliação	Avaliação	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Modelo de avaliação de desempenho	Aplicadas em situações de jogos e exercícios lúdicos.	