



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Rui Pedro Duarte Valente Cipriano

Relatório Final de Estágio

Orientador: Professor Doutor Fernando Vieira

Orientador Cooperante: Mestre Carlos Claro

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2025



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Rui Pedro Duarte Valente Cipriano

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação
Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho n.º
7255/2015)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

Índice

1. Introdução.....	8
2. Área I – Profissional, Social e Ética.....	8
2.1. Objetivos do Estágio	8
2.1.1. Objetivos Gerais	8
2.1.2. Objetivos Específicos	9
2.2. Expetativas Pessoais de Estágio	9
2.4. Identificação do Estagiário	9
2.5.1. Localização	10
2.5.2. História da Entidade	10
2.5.3. Estatuto Jurídico	12
2.5.4. Recursos	12
2.5.5. Horário de Funcionamento	12
2.5.6. Caracterização da população do ensino básico e secundário	13
2.6. Caracterização das turmas	13
2.6.1. 5º E	13
2.6.2. 10º IB	14
2.7. Horário de estágio	14
3. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem.....	15
3.1. Avaliação inicial	15
3.2. Planeamento	16
3.2.1. Plano anual por etapas	16
3.2.2. Planos de aula	18
3.2.3. Níveis	19
3.3. Realização	20
3.3.1. Instrução	20
3.3.2. Gestão	21
3.3.3. Clima e Disciplina	22
3.3.4. Avaliação	22
3.3.4.1. Avaliação das turmas de estágio	22
3.3.4.2. Critérios de Avaliação transversais	23
3.3.4.3. Grelhas de Avaliação do 5º E e 10º IB	24
4. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	26
4.1. Desporto Escolar	26
4.1.1. Taekwondo	26
4.2. Direção de Turma	28
4.3. Observação de aulas	29
4.4. Corta-mato escolar	30
4.5. Corta-mato Distrital	31
4.6. Apoio nas férias escolares	31
4.7. Atividade de final de ano em Constância (8ºAno).....	32
5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	
A PERCEÇÃO DAS RAPARIGAS DO ENSINO PARTICULAR EM RELAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR.....	37
5.1. Introdução.....	39
5.2. Materiais e Métodos.....	41
5.2.1. Amostra.....	41
5.2.2. Instrumentos	42
5.2.3. Procedimentos	42
5.2.4. Análise de dados	42
5.2.4.1. A pré-análise	42
5.2.4.2. A exploração do material	43
5.2.4.3 O tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação	43
5.2.4.4. Verificação da estabilidade	46

5.3 Resultados	47
5.4. Discussão	50
5.5. Conclusão	51
5.6. Bibliografia	52
Anexos	54
Anexo 1 – Descritores de Avaliação	
Anexo 2 - Testes de avaliação.....	77
Anexo 3 - Sequência Gimnica, ginástica de solo.....	87
Anexo 3 - Questionário	94

Lista de Figuras

Figura 1 – Cronograma da evolução e crescimento do colégio.

Figura 2 – Ficha de participantes desporto escolar

Figura 3 - Cartaz do Corta-Mato interno do Colégio Atlântico

Figuras 4, 5 e 6 - Corta-Mato interno do Colégio Atlântico

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização de turmas nos diferentes ciclos

Tabela 2 - Caracterização da amostra

Tabela 3 - Questões do questionário aplicado

Tabela 4- Dimensão - Saúde e Atividade física: Categorias e subcategorias

Tabela 5 - Dimensão - Saudável no dia a dia: Categorias

Tabela 6 - Dimensão - Opinião: Categorias e subcategorias

Tabela 7- Dimensão - Sentimento pela Atividade Física: Categorias e subcategorias

Tabela 8 - Dimensão - Competências pessoais (atividade física): Categorias e subcategorias

Tabela 9 - Dimensão - Competências pessoais (ser ativa): Categorias e subcategorias

Tabela 10 - Dimensão – Saúde e A.F.: Frequência absoluta e frequência relativa

Tabela 11 - Dimensão – Saudável no dia a dia: Frequência absoluta e frequência relativa

Tabela 12 - Dimensão – Opinião: Frequência absoluta e frequência relativa

Tabela 13 - Dimensão – Sentimento pela atividade física: Frequência absoluta e frequência relativa

Tabela 14 - Dimensão – Competências pessoais: atividade física

Tabela 15 - Dimensão – Competências pessoais: ser ativa

Lista de Quadros

Quadro 1 - Horário de estágio

Quadro 2 – Planeamento 5º ano (1ª parte)

Quadro 3 – Planeamento 5º ano (2ª parte)

Quadro 4 – Planeamento 10º ano (1ª parte)

Quadro 5 – Planeamento 10º ano (2ª parte)

Quadro 6 - Critérios de avaliação em EF

Quadro 7 - Critérios de avaliação para alunos com atestado médico prolongado

Quadro 8 – Grelha de avaliação final do 5ºE

Quadro 9 – Grelha de avaliação final do 10ºIB

Agradecimentos

Prestes a terminar mais uma etapa académica, e porque ninguém consegue nada sozinho nesta caminhada da vida, é altura de agradecer a quem nos amparou, aconselhou, corrigiu, no fundo deu condições para que tal fosse uma realidade.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao maior pilar, a minha família. Aos meus pais, Rita e António, por todos os esforços possíveis ao longo de uma vida para me poderem dar as condições que permitissem chegar até aqui, alicerçadas nos firmes valores e educação, no melhor que conseguiram e souberam.

Aos meus irmãos, Amândio e Joaquim, por serem o suporte de sempre, por estarem lá sempre que necessário e por cuidarem do “mais novo” com preocupação e dedicação.

À minha esposa Marta, por todo o amor, amizade, apoio e suporte, sempre presente para suportar os momentos de maior sacrifício, tendo sempre uma palavra de incentivo, fazendo com que nunca me sentisse só.

Aos meus sogros, Cremilde e Ernesto, por toda a amizade e ajuda, fazendo-me sentir como um filho.

Ao meu amor maior, o meu filho Diogo, por me mostrar o expoente máximo da palavra amor, fazendo com que me reinvente todos os dias, mostrando que todos os esforços valem a pena. Será sempre por ti e para ti.

Ao Professor Doutor Fernando Vieira um obrigado nunca chegará, pela amizade, pela orientação, pela preocupação em ajudar, e pela enorme transmissão de sabedoria e conhecimentos, ao longo de todo o tempo deste mestrado.

À Professora Doutora Paula Rodrigues, pela forma como me recebeu desde o primeiro dia, por toda a ajuda e disponibilidade, e pelos ensinamentos no tempo que partilhámos. Um agradecimento ao corpo docente do Instituto Piaget, pelo contributo decisivo neste processo.

Uma palavra de agradecimento para a coordenação do mestrado na pessoa do Professor Doutor Fábio Flores, que durante o processo inicial do estágio mostrou sempre disponibilidade em ajudar a chegar a bom porto.

Agradecer ao Colégio Atlântico, desde direção, docentes e funcionários, por me ter permitido desenvolver o estágio num estabelecimento de ensino de excelência, mas principalmente ao Mestre Carlos Claro, por toda a orientação durante a prática letiva, ensinamentos, amizade e confiança. Agradecer também ao Mestre Miguel Galego, pela excecional abertura e receptividade em colaborar no meu estágio, ajudando desde o momento inicial, tendo sido o elo de ligação inicial para a possibilidade de realizar o estágio no Colégio Atlântico. Devo também um agradecimento aos restantes colegas do departamento de Educação Física, professor Tiago Coelho e professor Eduardo Mendes, por me terem feito sentir parte integrante do departamento e pela disponibilidade permanente em ajudar no que fosse necessário. Por fim aos meus colegas de estágio, pela constante cooperação e colaboração.

A todos a quem mencionei o meu muito obrigado.

Resumo

A Educação Física é uma disciplina prática que tem como alicerce fundamental criar uma harmonia entre corpo e mente, promovendo um desenvolvimento e/ou manutenção de uma condição física geral que seja geradora de uma boa qualidade de vida. Torna-se cada vez mais importante atribuir relevância à disciplina de educação física pelo impacto positivo que pode revelar a médio prazo. que procura uma educação integral do corpo e da mente, sendo o movimento o instrumento pedagógico de desenvolvimento motor e cognitivo. Com esta disciplina podemos contribuir efetivamente para a criação de estilo de vida saudáveis, criação de rotina de prática desportiva, e combate ao sedentarismo.

O estágio pedagógico é o momento fundamental na formação do estudante estagiário, onde serão aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso académico, em que o estagiário tem então a possibilidade de fazer a diferença na qualidade de vida dos seus alunos.

Este relatório consiste na descrição e reflexão de todo o percurso que realizei durante o estágio pedagógico no Colégio Atlântico no ano letivo de 2022/2023 dividido por dois semestres.

Na quarta dimensão deste relatório, está o estudo de investigação elaborado por mim e com orientação do Professor Doutor Fernando Vieira, que visa perceber qual “A percepção das raparigas do ensino particular em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar”. A escolha deste tema vai entroncar com o que referi anteriormente. Pode o professor de educação física fazer a diferença na vida do aluno, dando a sua orientação para estilos de vida saudáveis e ajudando na criação de hábitos de pratica desportiva, mas será que os alunos têm essa consciência? O estudo quis mostrar a resposta a essa pergunta, incidindo no género feminino.

Palavras-chave: estágio, saúde, atividade física

Abstract

Physical Education is a practical discipline that fundamentally aims to create harmony between body and mind, promoting the development and/or maintenance of a general physical condition that fosters a good quality of life. It becomes increasingly important to attribute relevance to the discipline of physical education due to the positive impact it can reveal in the medium term, which seeks a holistic education of the body and mind, with movement being the pedagogical instrument for motor and cognitive development. With this discipline, we can effectively contribute to the creation of healthy lifestyles, the establishment of a routine of sports practice, and the fight against sedentary behavior.

The pedagogical internship is the fundamental moment in the training of the intern student, where the knowledge acquired throughout their academic journey will be applied, giving the intern the opportunity to make a difference in the quality of life of their students.

This report consists of the description and reflection of the entire journey I undertook during the pedagogical internship at Colégio Atlântico in the 2022/2023 academic year, divided into two semesters.

In the fourth dimension of this report, there is the research study conducted by me under the guidance of Professor Doctor Fernando Vieira, which aims to understand "The perception of girls in private education regarding Physical Activity, Health, and Well-being." The choice of this topic will align with what I mentioned earlier. Can the physical education teacher make a difference in the student's life by providing guidance on healthy lifestyles and helping to create habits of sports practice, but do the students have that awareness? The study aimed to provide an answer to that question, focusing on the female gender.

Keywords: internship, health, physical activity

1. Introdução

No âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, inserida no plano de estudos do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (administrado pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada), foi elaborado o relatório final de estágio, onde é dado o enquadramento teórico do mesmo.

O presente relatório está dividido em quatro dimensões, sendo estas (I) Profissional, Social e Ética; (II) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; (III) Participação na Escola e Relação com a Comunidade; (IV) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Na primeira dimensão, serão apresentados os objetivos do estágio, a caracterização da entidade cooperante/acolhedora e a caracterização das turmas atribuídas. Na segunda dimensão, será abordado o planeamento e a sua realização até chegar à etapa final, a avaliação. Na terceira dimensão, são descritas atividades nas quais colaborei no departamento de educação física durante o estágio tal como desporto escolar e atividades inerentes ao departamento. Relativamente à dimensão quatro, na qual é descrita a investigação que realizei “A perceção das raparigas do ensino particular em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar”, estão descrito o estudo científico em todas as suas etapas, que teve como objetivo elucidar quanto à percepção que as raparigas têm relativamente à atividade física no contexto de ensino particular.

O local de estágio que escolhi, foi o Colégio Atlântico, pelo fato de ser um local de reconhecida qualidade de ensino, primando pela diferenciação pedagógica e acompanhamento do aluno. As turmas que ficaram a meu encargo foram 5ºE e o 10ºIB, de forma a conseguir conhecer a realidade de faixas etárias diferentes.

Este documento retrata o meu percurso formativo enquanto estagiário, considerando as singularidades dos contextos em que o mesmo se desenvolveu, considerando o conjunto de atividades que desenvolvi em função de áreas temáticas de intervenção e de objetivos.

2. Área I – Profissional, Social e Ética

2.1. Objetivos do Estágio

O estágio pedagógico é o momento fundamental na formação do estudante estagiário, onde serão aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso académico. Este relatório consiste na descrição e reflexão de todo o percurso que realizei durante o estágio pedagógico no Colégio Atlântico.

2.1.1. Objetivos Gerais

- Tomar consciência sobre a vida profissional docente;
- Aplicar na prática conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares, tanto do mestrado como da licenciatura, bem como a forma como os aplicar em contexto prático;
- Criar um bom clima com toda a equipa de trabalho;
- Participar em organização de atividades e eventos escolares;
- Promover o gosto pela prática de Educação Física.

2.1.2. Objetivos Específicos

- Saber de que forma os docentes organizam e procedem a prática de ensino- aprendizagem;
- Saber de que forma o docente de Educação Física se insere na comunidade educativa escolar;
- Saber de que forma o docente interage e coopera com os colegas;
- Saber qual a forma correta de planear as aulas, colocá-las em prática e realizar uma avaliação correta;
- Conhecer de forma mais aprofundada os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF);
- Participar em diferentes tipos de reuniões, para saber como decorrem normalmente.

2.2. Expetativas Pessoais de Estágio

Em primeiro lugar devo referir que este estágio no Colégio Atlântico foi o meu 2º estágio do meu percurso académico no que diz respeito ao 2º ciclo de estudos. Realizei no ano de 2019/2020 estágio no Colégio Militar, tendo terminado o mesmo com sucesso, no entanto devido a questões de ordem pessoal não terminei o trabalho científico, pelo que a disciplina de Prática de Ensino Supervisionada ficou anulada.

Para este segundo estágio as minhas expetativas eram bastante elevadas. Isto porque iria encontrar uma entidade acolhedora bastante diferente do meu primeiro estágio, o que poderia complementar aprendizagens distintas. Tanto a própria dinâmica dos colégios como o funcionamento e organização da disciplina de Educação Física foram completamente diferentes, tendo contribuído para uma maior bagagem enquanto estagiário no processo de evolução pedagógica.

A minha expetativa principal para este estágio era adquirir conhecimentos mais aprofundados e também estratégias e mecanismos na área do ensino de educação física no sistema escolar, aplicar todas as ferramentas que adquiri tanto na Licenciatura como no Mestrado, assim como nas várias experiências profissionais que já tive ligadas ao exercício físico, desfazer algumas dúvidas e conhecer a realidade e as características próprias do ensino do 2.º, 3.º ciclos e secundário.

Todos estes conhecimentos e mecanismos vão complementar da melhor forma a formação teórica e prática que temos durante as aulas e vão permitir que nos tornemos profissionais mais experientes e, principalmente, mais competentes.

2.4. Identificação do Estagiário

- Nome: Rui Pedro Duarte Valente Cipriano;
- Data de nascimento: 18 de junho de 1983;
- Local de ensino: Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares;
- Ciclo de estudos: Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- Local de estágio: Colégio Atlântico, em Pinhal de Frades, concelho do Seixal.
- Licenciatura: Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior terminado em 2008.
- Atividade Profissional: Personal Trainer e Treinador/Preparador Físico de Futebol.

2.5. A Escola

2.5.1. Localização

O colégio atlântico localiza-se na Avenida da Ponte lote 356/A, em Pinhal de Frades, concelho do Seixal, União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, que pertence ao distrito de Setúbal.

2.5.2. História da Entidade



Figura 1 – Cronograma da evolução e crescimento do colégio.

A instituição de acolhimento ao estagiário é o Colégio Atlântico, como já referido anteriormente. Este fica situado em Pinhal de Frades e comporta alunos desde o berçário e creche até ao final do ensino secundário. Tal como descrito na figura anterior (Figura 1), a origem deste colégio data de 1981, com a denominação de Infantário "O Mickey, Lda", tendo sido adquirido pelos atuais sócios em 1987 e alterado o nome para Externato "O Pé Leve" nesse mesmo ano é concedida ao colégio a tem autorização definitiva de funcionamento nº 168 conferido pelo Ministério de Educação e possui Alvará de Creche nº1/2001 este, conferido pelo Ministério da Segurança Social, de forma a enquadrar-se no sistema nacional de ensino, obtendo simetria pedagógica com o ensino público. Após essa mudança, o investimento nas infraestruturas foi notório, tendo sido inauguradas as instalações para o ensino pré-escolar em 1992 e posteriormente o 1º ciclo do Ensino Básico em 1996.

É ano letivo de 2004/2005 com a inauguração de instalações de raiz para creche, 2º e 3º ciclo do ensino básico, que "nasce" então a nomenclatura Colégio Atlântico.

Atualmente conta também com uma proposta curricular International Baccalaureate, o que possibilita, a admissão de alunos de língua materna não-portuguesa.

Atualmente, o Colégio Atlântico possui um universo de alunos na ordem de 1600 alunos, com idades compreendidas entre os três meses aos dezoito anos.

O horário de funcionamento do colégio é compreendido entre 07h30 e as 19h30 de segunda a sexta-feira, estando apenas encerrado no mês de agosto e nos dois dias úteis do Natal e Ano Novo.

O calendário escolar divide-se por 2 semestres com as seguintes datas:

- 1º Semestre: 16 de setembro a 27 de janeiro.

- 2º Semestre: 1 de fevereiro a 7 de junho (9º, 11º e 12º anos); 14 de junho (5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos); 30 de junho (pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico).

Em termos de infraestruturas, o colégio possui um conjunto de cinquenta e nove salas de aula; espaços destinados às atividades desportivas, nomeadamente um ginásio, um pavilhão multiusos, três espaços polivalentes, um court de ténis, um campo sintético de futebol e uma piscina. Existe ainda um espaço de recreio destinado ao lazer dos alunos; um espaço administrativo/pedagógico, com secretaria, receção, reprografia, gabinete de direção, sala de reuniões e sala de professores. O colégio conta ainda com dois refeitórios e cozinha, e dois bares escolares; um posto de primeiros socorros, e ainda espaços de ensino especializados tais como a sala de música, a sala de educação visual e tecnológica, a biblioteca e ludoteca, salas de informática, e laboratórios.

No que diz respeito atividades extracurriculares, o colégio apresenta uma oferta diversificada, sempre acompanhada com docentes especializados nas variadas áreas.

As atividades extracurriculares que os alunos se podem inscrever, são então:

- Academia de Música “Os Anjos”;
- Escola de Futebol Atlântico (C.A.A.F.);
- Academia de Voleibol Atlântico;
- Atlântico Tennis Academy;
- Clube de Dança Reticências – Contemporânea e Hip Hop;
- Taekwondo;
- Jiu-Jitsu;
- Yoga;
- Natação – Atlantic Dimension;
- Ginástica Rítmica e Ballet;
- Academia de Inglês;
- Clube de Robótica, Artes, Teatro e Ciências.

2.5.3. Estatuto Jurídico

Este colégio é uma entidade privada, enquadrada no Sistema Nacional de Ensino, com a Autorização Definitiva de Funcionamento nº168, passada pelo Ministério de Educação, para o ensino Pré-Escolar, 1º, 2º, 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário e o Alvará de Creche nº 26/2014, passado pelo Ministério da Segurança Social. O ensino aplicado, corresponde à legislação em vigor, às orientações do Ministério de Educação, e ao Projeto Educativo elaborado pela Direção Pedagógica.

2.5.4. Recursos

Para além das parcerias descritas anteriormente, o Colégio Atlântico apresenta ainda os seguintes recursos:

- Salas de aula com quadros interativos
- Sistema *wi-fi* em todo o espaço escolar
- Salas de TIC, Educação Visual e Tecnológica
- Laboratórios de Ciências e Físico-Química
- Biblioteca
- Ludoteca
- Piscina interior
- Pavilhão multiusos
- Pavilhão desportivo
- Sala de *ballet*, dança, jiu-jitsu e *yoga*
- Sala de ginástica rítmica e taekwondo
- Campo de futebol
- *Court* de Ténis
- Parede de escalada em espaço exterior
- Dois refeitórios
- Dois bares
- Técnicos de informática
- Animador sociocultural
- Auxiliares de educação
- Psicóloga
- Terapeuta da fala
- Rádio escolar e Jornal

Para além de tudo isto, o colégio dispõe de uma página oficial de internet (www.colegioatlantico.pt) onde podemos encontrar todas as informações incluindo o regulamento interno e o projeto educativo e também disponibiliza aos alunos e encarregados de educação a plataforma *moodle*.

2.5.5. Horário de Funcionamento

O colégio funciona de Segunda a Sexta-feira, entre as 07h00 e as 19h30, encerrando no mês de agosto e dois dias úteis no período de Natal e Ano Novo.

2.5.6. Caracterização da população do ensino básico e secundário

Ciclos	Nº de Turmas
1º	12
2º	10
3º	15
Ensino Secundário	6
Total	43

Tabela 1 – caracterização de turmas nos diferentes ciclos

2.6. Caracterização das turmas

2.6.1. 5º E

Esta turma é constituída por 28 alunos, sendo que 14 são do sexo feminino e 14 são do sexo masculino.

Inicialmente, esta turma mostrou alguma resistência à minha entrada, pois já tinham algum tempo de ensino com o Professor Miguel, pelo que fui um elemento estranho durante algum tempo. No entanto, o fato de ter tido algumas alunas para fazer apenas observação, facilitou a minha tarefa no que diz respeito ao conhecimento da turma. Não só nomes, como características, formação de subgrupos, interesses, dinâmicas, entre outros aspetos. Quando comecei a lecionar tive sempre o apoio numa fase inicial do Professor Miguel, para alguma situação que fosse necessária.

Relativamente às características da turma, tratava-se de um grupo algo heterogéneo, tendo alunos que mostravam um elevado interesse pelos conteúdos lecionados, e outros que sendo bastante irrequietos e desatentos, facilmente dispersavam a atenção da tarefa. Sendo uma turma de 5º ano, a justificação talvez passe por se encontrarem no início de um novo ciclo de estudos, com características e dinâmicas diferentes do 1º ciclo. Foi por isso necessário estar sempre atento a alguns elementos desestabilizadores, usando diferentes estratégias consoante a matéria lecionada, fosse juntar alguns elementos no mesmo grupo/estação, fosse separar e “diluir” esses comportamentos. Houve necessidade de impor algumas regras para que as aulas tivessem um bom funcionamento, no entanto a maioria acabou por revelar um incremento do empenho e da consecução das tarefas.

No geral, as temáticas que mais os cativaram foram: ginástica como desporto individual, principalmente trampolins, e basquetebol e futebol como desportos coletivos. Como aspeto mais negativo foram duas lesões traumáticas que tivemos na aula com duas alunas diferentes. Uma fratura do rádio do braço direito, e uma fratura da tíbia da perna direita.

O aluno que mais se destacou pela positiva foi um Matilde, uma vez que demonstrava habilidades desportivas muito acima da média, o que era reforçado pelo interesse que demonstrava em todas as temáticas.

O aluno que se destacou pela negativa foi o Manuel, uma vez que demonstrava um enorme desinteresse pela atividade física no geral, apresentando comportamentos fora da tarefa e estando constantemente alheio dos exercícios propostos em aula.

2.6.2. 10ºIB

Esta turma é constituída por 23 alunos, sendo que 10 são do sexo feminino e 13 são do sexo masculino.

Ao Contrário do que senti com o 5º ano, esta turma recebeu-me bastante bem, tanto no momento inicial de observação, como quando comecei a lecionar de forma autónoma. Também pela faixa etária em que se inseriam, a maturidade geral já faz com que entendam a figura de um Professor estagiário, bem como a importância da sua ajuda na intervenção pedagógica. Em contexto de aula, geralmente era uma turma bastante interessada. No entanto, o aspeto que achei mais negativo foi a pontualidade geral da turma, uma vez que a aula seria às 8h05 e por vezes estávamos a começar às 8h15/8h20, pois não até então não existia número de alunos suficientes para dar início às aulas. Notei que esta “autonomia” de horário de entrada era um pouco regra comum no colégio e não apenas nesta turma, e na nossa disciplina.

Relativamente às características da turma, apesar de heterogénea em termos de capacidades e habilidades, tratou-se de um grupo muito bom de lecionar. Houve sempre um grande respeito e amizade entre todos, notando-se a preocupação dos mais “hábeis” ajudar os “menos capazes”. Este grupo também não tinha qualquer problema na divisão de grupos misturando os géneros masculino e feminino, ou divisão por grupos de nível heterogéneo.

Sempre mais disponível para as formas jogadas, mesmo quando se tratava de exercícios analíticos, se a vertente competitiva estivesse presente, notava-se uma grande motivação de toda a turma na realização da tarefa.

O entusiasmo da turma apenas decresceu um pouco na reta final em que tivemos várias avaliações, uma vez que eles próprios sabiam que esta disciplina não contava para a média, ou seja, o seu esforço para alcançar uma melhor nota era pouco diferenciador.

O aluno que mais se destacou pela positiva foi o Enzo. Um rapaz trabalhador na disciplina de Educação Física, fosse qual fosse a modalidade a ser trabalhada. Bom colega, mostrou-se sempre disponível para ajudar os demais, mesmo não havendo qualquer benefício próprio.

No que diz respeito a algum aluno que se tenha destacado pela negativa não gostaria de enumerar nenhum pelos motivos que atrás referi, no entanto, a Filipa e o Guilherme foram dois alunos com limitações físicas, mas que quando lhes foram propostos exercícios/tarefas para realizarem de forma complementar, mostravam sempre pouco interesse nas mesmas.

2.7. Horário de estágio

Sintetizando, a PES engloba um conjunto de momentos acompanhados pelo orientador cooperante, sendo eles:

- Acompanhamento de duas turmas de ciclos diferentes: 5ºE e 10IB;
- Acompanhamento de uma direção de turma: 10IB;
- Observação pedagógica da turma 5ºD (professor Miguel Galego)
- Acompanhamento do grupo de Desporto Escolar de Taekwondo (professores Rafael Fonseca e professor Bruno Fidalgo);
- Acompanhamento em diversas atividades propostas pelo grupo de Educação Física, prevista ou não no Plano Anual de Atividades;

Em termos de horário, os momentos apresentados acima, resultam no seguinte horário:

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	10IB 8h00 – 10:00			
	5ºD 10H45 – 12h55		5ºE 10H45 – 12h55	
5ºE 15h00-16h00				
Taekwondo 16h00 - 17h30		Taekwondo 16h00 - 17h30		Taekwondo 16h00 - 17h30

Quadro 1 - Horário de estágio

3. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

“Os professores têm de ser agentes ativos do seu próprio desenvolvimento e do funcionamento das escolas como organização ao serviço do grande projeto social que é a formação dos educandos” (Alarcão, 2005, p. 177).

Alarcão (2005) afirma que o professor reflexivo deve ser um teórico da sua prática. Assim, “a reflexão sobre o seu ensino é o primeiro passo para quebrar o ato de rotina, possibilitar a análise de opções múltiplas para cada situação e reforçar a sua autonomia face ao pensamento dominante de uma dada realidade” (Alarcão, p. 82- 83).

Assim, este capítulo tenta refletir o processo de ensino-aprendizagem que foi realizado ao longo do ano letivo.

3.1. Avaliação inicial

No processo de desenvolvimento curricular de cada escola ou agrupamento de escolas, admite-se a hipótese de se selecionarem objetivos mais ou menos ambiciosos de acordo com as características da população escolar, mantendo a referência fundamental das competências definidas para cada ciclo de escolaridade nos Programas Nacionais de Educação Física. Neste quadro, a Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

Segundo Gonçalves *et al.* (2014) esta avaliação é muito relevante, pois ajuda-nos no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que revela os conhecimentos e apetências dos alunos, o que nos permite identificar quais os seus níveis de ensino.

Primeiramente, devo dizer que por ter “entrado” em estágio apenas no mês de Dezembro, os professores cooperantes, já tinham realizado a maioria das avaliações inicial ou diagnóstica. Havendo nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) os 3 níveis qualitativos, Introdutório, Elementar e Avançado, para além da situação “não-introdutório”, correspondendo para cada um deles a determinadas ações técnicas, técnicas ou técnico-táticas, foi com base nesses níveis que foram

preparados exercícios-critério de forma a poder observar se o aluno cumpria o exigido para cada um dos níveis.

Assim, numa fase inicial em que me limitei a observar as aulas, fui assistindo em cada uma das turmas à forma como os Professores avaliavam, a que questões davam mais ênfase, e qual o nível de exigência. Quando chegou a minha vez de avaliar, apenas tive a oportunidade de avaliar a modalidade de basquetebol da turma de 10º ano.

Devo dizer que durante a avaliação dos alunos, quer na inicial quer na final, tanto o professor Carlos, em ambas, como o professor Miguel, nas finais, deram-me a autonomia necessária para que eu pudesse ter o poder decisório, estando sempre em auxílio para alguma dúvida que existisse na observação das ações dos alunos, sem, no entanto, fazerem esse trabalho por mim. Primeiro esperando o meu comentário da observação da ação do aluno, dando depois o seu feedback se era concordante ou não com a minha opinião. Esta prática fazia-me, por um lado, estar a observar de uma forma crítica e criteriosa, e por outro lado se não estivesse correto tinha a explicação da parte do professor do porquê de não estar correto. Afinal é o desempenho dos alunos a nossa principal preocupação e alvo, se a avaliação inicial não é concretizada da melhor forma, todo o processo ensino-aprendizagem tende ao fracasso, por será sempre com base nessa avaliação inicial que se segue o planeamento das matérias a trabalhar.

3.2. Planeamento

Segundo Silva e Alves (1998), o planear é antecipar o futuro e, deste modo, o planeamento deve ser constantemente avaliado e corrigido de forma a alcançar os objetivos propostos.

Esta planificação não pode ser rígida, uma vez que existem sempre fatores como atividades que impossibilitem dar a aula, que nos fazem ter de alterar o que programamos à partida.

O planeamento é um instrumento que devemos implementar, pois este tem um papel fundamental para a criação de condições para atingir os objetivos relativos aos anos em que estamos a lecionar, no meu caso 5º e 12º ano, servindo deste modo, de linha orientadora para que haja coerência na dimensão ensino-aprendizagem.

Neste ponto, devido à minha entrada tardia, o planeamento das temáticas / modalidades a serem abordadas já estava definido, até porque pela rotação de espaços assim o exigia. No entanto, após eu ter começado a lecionar de forma autónoma no mês de janeiro, fiquei responsável por planear as aulas, tendo em conta o planeamento anual, e os critérios para cada modalidade.

A planificação teve como base o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e documentos/livros que pesquisei para elaborar as unidades didáticas. Em todas as unidades didáticas a pesquisa foi constante antes da planificação, assim consegui planificar e superar os obstáculos que surgiram ao longo do ano letivo.

3.2.1. Plano anual por etapas

O modelo aplicado pelo colégio, é o plano por etapas, sendo que é um formato em crescimento e com grande capacidade de adaptação e com maior referência no PNEF. Com este modelo é possível ajustar as aprendizagens e os conteúdos ao longo do ano letivo sendo que também dá uma maior continuidade na formação.

ETAPAS	Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objectivos/Princípios	Estratégias (Forma/Fase do exercício)	ATT Individuais	ATT Colectivas
PLANEAMENTO ANUAL	1ª ETAPA 16/09 a 07/10 (6 aulas)	Etapa de Avaliação Inicial, Diagnóstica/Prognóstica e criação de rotinas	Avaliação Diagnóstica	Situação formal de jogo reduzido Grupos Heterogéneos	-----
	2ª ETAPA 10/10 a 25/11 (14 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projectiva, centrada nos aspectos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspectos <u>técnico-táticos</u> . Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - desenvolvimento das técnicas	Ginástica de aparelhos (minitrampolim/Reuther) e no Solo; Atletismo (Salto em Altura; Corta-Mato; Miha; 40m); Voleibol ; Badminton, Percursos de Natureza; Rãguebi; Hóquei em Campo; Futebol; Ténis; Basquetebol Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes Fitescola)	Massivo e por estações Voleibol - 1+1; 1X1; 2X2, 4X4, 6X6	Ginástica - Eixo, entre mãos, Rolamento sobre plinto; piruetas, carpa, extensão engrupado, mortal Voleibol Toque de Dedos Manchete, Bloco, remate e serviços; posição básica defensiva
	3ª ETAPA 28/11 a 27/01 (10 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projectiva, centrada nos aspectos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspectos <u>técnico-táticos</u> . Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica rítmica e Acrobática; Atletismo (Salto em Comprimento e Triplo Salto; estafetas; Miha; 40m); Futebol ; Andebol ; Ténis; Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Luta e Dança. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (Testes Fitescola)	Massivo e Estações (grupos de nível) Andebol e Futebol - Fase I- 1X0+Gr Fase II- 2(+4)X2; Gr+4X2+Gr; 3X3; 3(+1)X3(+1); 1X1+Gr; 2X1+Gr; 3X2+Gr; 3X1(+1)+Gr Fase III- Gr+2 (+2)X2(+2)+Gr; Gr+3X3+Gr; Gr+6X6+Gr	Ginástica - Composição de uma coreografia Futebol : Condução, drible, mudanças de direcção, passe, recepção orientada, Andebol : Fintas, Remate em apoio e suspensão, passes

Quadro 2 – planeamento 5º ano (1ª parte)

Mesociclos	Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objectivos/Princípios	Forma/Fase do exercício	ATT Individuais	ATT Colectivas
PLANEAMENTO ANUAL	4ª ETAPA 30/01 a 31/03 (18 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projectiva, centrada nos aspectos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspectos <u>técnico-táticos</u> . Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica no Solo; <u>Atletismo</u> ; Miha; 40m); Basquetebol ; Andebol ; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis, Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes <u>Fitescola</u>)	Massivo e por estações Basquetebol – Fase I- 1X0 Fase II- 1X1; 2X1 Fase III- 4X4 e 5X5 Pré-desportivos	Ginástica no solo sequência - Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade Basquetebol - Condução, mudanças de velocidade e direcção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, e desarme.
	5ª ETAPA 17/04 a 14/06 (14 aulas)	Aprendizagem, Desenvolvimento; avaliação e Consolidação Etapa de consolidação e antecipação do ano seguinte. Revisão/consolidação de alguma/s matéria/s em que os alunos apresentem ainda dificuldades. Introdução de alguma matéria alternativa passível de ser desenvolvida	<u>Atletismo</u> ; (Miha; 40m); Voleibol ; Basquetebol ; Andebol ; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball ; Futebol ; Ténis, Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes <u>Fitescola</u>)	Jogo reduzido ou formal	Ginástica solo e aparelhos- Rolamentos; AFI; roda, avião, ponte, espargata, Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, desarme e cabeceamento.

Quadro 3 – planeamento 5º ano (2ª parte)

Mesociclos	Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objetivos/Princípios	Forma/Fase do exercício	ATT Individuais	ATT Coletivas	
PLANEAMENTO ANUAL	4ª ETAPA 30/01 a 31/03 (18 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos <u>técnicos</u> , <u>táticos</u> , Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica no Solo; <u>Atletismo</u> - Milha; 40m); <u>Basquetebol</u> ; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis; Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes <u>Fitescola</u>)	Massivo e por estações Basquetebol – Fase I- 1X0 Fase II- 1X1; 2X1 Fase III- 4X4 e 5X5 Pré-desportivos	Ginástica no solo sequencia - Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade Basquetebol - Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, e desarme.	Criação de linhas de passe e manutenção circulação e recuperação da posse de bola dispersão em relação à bola, variação do centro de jogo.
	5ª ETAPA 17/04 a 14/06 (14 aulas)	Aprendizagem, Desenvolvimento; avaliação e Consolidação Etapa de consolidação e antecipação do ano seguinte. Revisão/consolidação de alguma/s matéria/s em que os alunos apresentem ainda dificuldades. Introdução de alguma matéria alternativa passível de ser desenvolvida	<u>Atletismo</u> - (Milha; 40m); Voleibol; Basquetebol; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; <u>Floorball</u> ; Futebol; Ténis; Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes <u>Fitescola</u>)	Jogo reduzido ou formal	Ginástica solo e aparelhos- Rolamentos; AFI; roda, avião, ponte, espargata, Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, desarme e cabeceamento.	Manutenção circulação (dispersão em relação à bola) e recuperação da posse de bola (agressividade), Criação de linhas de passe, variação do centro de jogo.

Quadro 4 – planeamento 10º ano (1ª parte)

Mesociclos	Fases de aprendizagem	Conteúdos/Objetivos/Princípios	Forma/Fase do exercício	ATT Individuais	ATT Coletivas	
PLANEAMENTO ANUAL	4ª ETAPA 30/01 a 31/03 (18 aulas)	Etapa de introdução/aprendizagem, desenvolvimento, avaliação e motivação projetiva, centrada nos aspetos técnicos englobando situações de exercícios analíticas e integradas, percursos, circuitos, situações de exercício critério, trabalho por áreas e situações de jogo reduzido/condicionado. JDC - aprendizagem dos aspetos <u>técnicos</u> , <u>táticos</u> , Ginásticas - habilidades fechadas e introdução a pequenas sequências de exercícios (solo). Atletismo - aprendizagem das técnicas	Ginástica no Solo; <u>Atletismo</u> - Milha; 40m); <u>Basquetebol</u> ; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; Floorball; Futebol; Ténis; Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes <u>Fitescola</u>)	Massivo e por estações Basquetebol – Fase I- 1X0 Fase II- 1X1; 2X1 Fase III- 4X4 e 5X5 Pré-desportivos	Ginástica no solo sequencia - Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade Basquetebol - Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, e desarme.	Criação de linhas de passe e manutenção circulação e recuperação da posse de bola dispersão em relação à bola, variação do centro de jogo.
	5ª ETAPA 17/04 a 14/06 (14 aulas)	Aprendizagem, Desenvolvimento; avaliação e Consolidação Etapa de consolidação e antecipação do ano seguinte. Revisão/consolidação de alguma/s matéria/s em que os alunos apresentem ainda dificuldades. Introdução de alguma matéria alternativa passível de ser desenvolvida	<u>Atletismo</u> - (Milha; 40m); Voleibol; Basquetebol; Andebol; Badminton, Percursos na Natureza; Frisbee; <u>Floorball</u> ; Futebol; Ténis; Dança; Softball. Desenvolvimento das Capacidades físicas e volitivas (testes <u>Fitescola</u>)	Jogo reduzido ou formal	Ginástica solo e aparelhos- Rolamentos; AFI; roda, avião, ponte, espargata, Condução, mudanças de velocidade e direcção, recepção orientada, passe, drible, finalização e lateralidade, desarme e cabeceamento.	Manutenção circulação (dispersão em relação à bola) e recuperação da posse de bola (agressividade), Criação de linhas de passe, variação do centro de jogo.

Quadro 5 – planeamento 10º ano (2ª parte)

3.2.2. Planos de aula

Os planos de aula são ferramentas fundamentais em todo o nosso processo de trabalho. Os mesmos são elaborados após a construção do planeamento anual. Para Bento (1987) a aula é a junção do pensamento com a ação do professor. A aprendizagem dos alunos depende da correta organização e estruturação da aula.

É importante que os planos de aula possam ter sempre alguma flexibilidade e margem de adaptação de forma a responderem às características da turma, dos materiais disponíveis e dos espaços de prática.

Segundo Quina (2009) o modelo mais comum de estruturar a aula é dividida em três partes. Parte inicial, fundamental e final. Quina (2009) refere que a parte inicial (10% a 25% da aula) tem como objetivo a criação de um clima de aula favorável abordando os objetivos e disposições da aula, e a preparação do organismo para a atividade física (aquecimento). A parte fundamental (50% a 70% da

aula) é a parte mais longa da aula, onde são trabalhadas as novas matérias ou trabalhando as matérias já outrora executadas, de forma que os alunos possam praticar, consolidar e aperfeiçoar as matérias trabalhando as capacidades coordenativas e condicionais (Quina, 2009).

Por fim, este autor usa a parte final da aula (10% a 15% da aula) para o retorno à calma, arrumação de material e balanço geral da aula.

Durante o estágio, esta foi a estrutura que utilizamos no plano de aula.

Na parte fundamental, trabalhamos quase sempre com uma estrutura mais complexa, com aulas politemáticas, e sempre que possível utilizando várias estações, tentando aproveitar ao máximo o tempo de aula como tempo de compromisso motor. Nesta fase da aula, a escolha dos exercícios deve ser direcionada para a “forma jogada” ou “Games-Based Approach”.

Com a abordagem baseada em jogos para ensinar as várias modalidades, todos os aspetos intrínsecos das mesmas, desde as habilidades básicas até movimentos e estratégias mais técnicas, são ensinados no contexto de jogos divertidos, porém instrutivos. Os jogadores são “levados” a resolver problemas que a dinâmica do jogo lhe coloca. Esta é uma abordagem transversal a todos os anos de ensino no Colégio Atlântico, estando a mesma definida no seio do grupo de Educação Física. Ainda assim, apesar de todas as valências que esta linha pedagógica encerra, vejo alguma necessidade de realizar algum trabalho técnico de forma analítica e complementar. Esta escolha tem a ver com o fato de aumentar em grande quantidade o número de ações técnicas que em jogo poderá ser diminuta para cada jogador. Ainda assim, a maioria das vezes que desenvolvi esse trabalho técnico analítico, tentei sempre colocar o estímulo competitivo no exercício, para que a motivação e empenho dos alunos fosse maioritariamente elevada.

Na maioria das aulas foi necessário criar grupos de trabalho visto ter aulas polidesportivas, nesses grupos de trabalho os alunos foram colocados por grupos de nível, de forma a conseguir que os diferentes níveis realizassem as tarefas com alunos do mesmo nível, sendo também mais fácil organizar o planeamento da tarefa de acordo com os alunos que estavam a realizar os exercícios.

Como se pode observar nos planos de aula tentei sempre que possível, colocar parte da turma na modalidade principal da aula, e os restantes em autonomia numa ou noutras modalidades. Deste modo pretendia que, por um lado os alunos não tivessem um hiato temporal sem o contacto com determinada modalidade, e por outro lado por vezes servia para consolidação de alguma temática abordada como matéria principal noutra aula, como poderia servir de lançamento para introdução de nova temática na aula seguinte. Assim, a escolha das modalidades de autonomia não se fez ao acaso. No entanto sem sempre deu para seguir essa linha condutora por imposição dos espaços físicos.

Os Planos de aula encontram-se em anexo em ficheiro contíguo.

3.2.3. Níveis

O conteúdo das matérias apresentadas nos programas nacionais encontra-se especificado em três níveis:

- 1) **Introdução:** onde se incluíam as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação base;
- 2) **Elementar:** nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (...) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da cultura física a que se referem;

3) **Avançado:** que estabelece os conteúdos e as formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior que poderá se atingido no quadro da disciplina de Educação Física. Este nível surge como programa alternativo no seu todo ou em parte.

Em relação a cada matéria, cada aluno pode situar-se, quanto às competências que evidencia, da seguinte forma:

a) *Não atinge o nível Introdução (NO – nível omissa);*

b) *Nível Introdução (cumpre a totalidade de requisitos do nível, está apto a aprender o nível Elementar);*

c) *Nível Elementar (Cumpre totalmente os requisitos do nível, está apto a aprender o nível Avançado);*

d) *Nível Avançado.*

3.3. Realização

Esta é a fase seguinte no processo ensino-aprendizagem. É nesta altura que o professor operacionaliza o que foi planeado. É nesta etapa que se dá o *transfere* do seu conhecimento para o aluno. É neste tempo que o aluno funciona como “esponja” de todas as atitudes, ações, ensinamentos, correções que o professor faz. É nesta situação que o professor dá o seu cunho de uma forma mais próxima do aluno através da interação professor-aluno.

Até então, o professor planeou, estruturou e organizou, em teoria, tudo o que pretende pôr em prática. Foi uma fase de organizar objetivos, mas também de prever sucessos ou insucessos no planeamento. Nem todos os alunos são iguais, nem aprendem todos ao mesmo ritmo e, como tal, também teve de ser previsto na fase de planeamento. Agora sim, é altura de colocar em prática o planeamento.

“O docente eficaz é aquele que encontra meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo ensino aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino” (Siedentop, 1998)

O mesmo autor divide a fase da realização em quatro dimensões. Estas dimensões são um complemento ao processo de ensino-aprendizagem, devendo sempre estar relacionadas umas com as outras. Estas dimensões são a instrução, gestão, clima e disciplina de aula.

3.3.1. Instrução

A comunicação nem sempre se revela um procedimento simples. Rosado e Mesquita (2011) afirmam que não é apenas importante que os alunos estejam atentos e retenham a informação, mas é também importante que aprovelem e aceitem com facilidade as tarefas propostas.

Na fase de instrução inicial do exercício tentava sempre abordar com o maior rigor possível os exercícios que iríamos desenvolver, bem como os seus critérios de êxito, fazendo referência a alguns erros comuns.

No início do estágio, houve dois aspetos na instrução inicial que tive de melhorar. Na tentativa de transmitir todos os objetivos e componentes críticas dos exercícios, tornava-se uma instrução demasiado longa, que fazia com que alguns alunos pudessem perder o foco, principalmente na turma de 5º ano, pela faixa etária em questão. Outra questão que senti que tinha de ajustar na minha interação com os alunos foi em relação às palavras usadas, e que nós pensamos que vão resultar, não mostravam ser as de mais fácil perceção para eles. Estes foram dois aspetos que tanto pela minha auto-avaliação constante como pelos feedbacks dos professores cooperantes vi-me com a preocupação de melhorar. Instrução inicial mais clara, curta e concisa. Com termos mais diretos e menos técnicos.

À medida que o ano avançou esta fase tornou-se mais simples e mais rápida de fazer. No entanto foram várias as vezes que notava que me tinha esquecido de referenciar algo na instrução inicial do exercício, mas com o passar das aulas, tornou-se mais fácil corrigir essa falha criando forma de passar a informação à turma, ao grupo, ou individualmente ao aluno, sem que tivesse de parar a aula e afetar o tempo de compromisso motor dos alunos.

A fase da instrução final nem sempre foi realizada. A gestão de tempo de aula, principalmente na turma de 10º ano, nem sempre foi fácil porque, como já referi anteriormente os alunos iam chegando já depois da hora de início da aula, o que dificultava o cumprimento dos tempos de plano de aula. Assim, muitas vezes abdicávamos do balanço final da aula para que não houvesse limitações no tempo de prática motora. Ainda assim, quando foi realizada a instrução final, esta consistia em realizar o balanço da aula, explicar o que tinha corrido menos bem, mas também o que correu de forma positiva e fazer a ponte para a aula seguinte.

Penso que a fase de instrução foi melhorando com o tempo, pois à medida que as aulas iam passando também comecei a sentir mais confiança, pois ao planear também estamos a estudar e saber o que vamos trabalhar, para o que vamos trabalhar, os objetivos dos exercícios ajudam a melhorar a nossa instrução. No entanto houve matérias que por vezes me faltou ter o conhecimento técnico mais presente. Decorrente de ter tido a licenciatura há 20 anos, e já há algum tempo não ter tido contato com certas modalidades, fez com que várias vezes me visse obrigado a ir estudar certas matérias. Nas modalidades em que sentia mais à vontade, fosse por ter sido praticante, fosse por seguir a modalidade com mais regularidade, senti que me facilitava muito a assertividade das instruções bem como das correções. Estar à vontade com as matérias a trabalhar ajudou muito nesta fase de instrução.

3.3.2. Gestão

Para Doyle (2006), a gestão efetiva da aula tenta garantir comportamentos adequados dos alunos apontado como ordem que varia entre a cooperação e o envolvimento, sendo que toda a atitude do aluno dentro deste intervalo se pode considerar como positiva para o seu desenvolvimento.

Deste modo, tentei utilizar várias estratégias de forma a garantir que esta dimensão fosse cumprida. Na parte inicial da aula, tentei que a turma fosse sempre a pontual e assídua, apelando a evitarem atrasos, mas uma vez mais, a grande dificuldade foi com o 10º ano. Dependentes de transportes ou dos pais, não houve grande rigor na entrada em aula. Outras estratégias de gestão passaram por cumprir os tempos previstos, assegurar que os alunos utilizavam o equipamento que o colégio obriga, preparar antecipadamente o material a utilizar na aula e montar o espaço de forma que a aula decorresse de forma fluida e sem paragens entre estações, cumprindo as progressões e a segurança dos alunos.

Quina (2009) refere que uma boa organização proporciona melhores condições de ensino, uma vez que a atividade dos alunos é um fator essencial para o êxito pedagógico

Ainda na parte inicial contextualizava a aula informando os alunos dos objetivos da aula e em seguida o aquecimento de forma a preparar os alunos para a parte fundamental da aula.

Na parte fundamental, foi essencial criar grupos de nível, principalmente no 5º ano, tendo por base as prestações quer nas avaliações iniciais, quer as suas prestações nas últimas aulas, de forma que todas as estações trabalhassem sempre de forma fluida e ao mesmo tempo prestarmos mais atenção aos alunos com mais dificuldades em determinada estação.

Na parte final, sempre que havia ainda tempo, realizávamos um retorno à calma com alongamentos e enquanto os alunos realizavam os alongamentos fazíamos um breve sumário da aula e ponte para a aula seguinte.

3.3.3. Clima e Disciplina

Siedentop, (1998) refere que o clima positivo da aula é um aspeto fundamental a desenvolver de forma que os alunos tenham um empenhamento motor de qualidade. A criação de um ambiente favorável para a aprendizagem é reflexo de boa organização e estratégias de ensino.

No início do ano, na fase de observação das aulas, tentei aperceber-me das características dos grupos, tentando referenciar os mais irrequietos, os mais passivos e os mais desatentos, entre outras características comportamentais. Assim, quando comecei a assumir o processo de lecionação, tentei entrar de forma mais fechada e segura, para que não houvesse demasiada confiança inicial, porque “contra” um estagiário já está isso mesmo, o ser estagiário na cabeça dos alunos.

Muito pior será “agarrar” certos alunos se estes notarem algumas fragilidades da parte do professor. A confiança foi-se dando ao longo do ano letivo e apesar da barreira professor-aluno criou-se um bom clima de aula, principalmente no grupo do 10º ano, como já referi anteriormente, pela faixa etária em questão. Isto levou a que houvesse quase sempre um excelente clima de aula muito motivador quer para mim quer para os alunos.

Já no 5º ano, o clima foi sem dúvida diferente, sendo que a faixa etária em que os alunos se encontram temos muitas vezes que estar mais atentos às atitudes e comportamentos, do que propriamente a corrigir os aspetos técnicos da aula. Tratou-se de uma turma bastante heterogénea, como aliás já referi na caracterização da turma. Neste sentido, havia alunos bastante interessados nas tarefas propostas e sempre com a vontade de melhorarem os seus desempenhos, como havia alguns alunos que “caiam” sistematicamente em comportamentos fora da tarefa, influenciando negativamente muitas vezes os colegas que partilhavam a mesma estação.

3.3.4. Avaliação

“As situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados, deverão considerar os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos” (PNEF).

3.3.4.1. Avaliação das turmas de estágio

Os descritores de avaliação para a disciplina é um documento já presente no departamento de EF. Estes descritores, têm como objetivo sistematizar e balizar os objetivos que os alunos devem alcançar em cada matéria lecionada e os parâmetros avaliativos das mesmas, para cada ano de escolaridade tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais.

Os descritores de EF do colégio são apresentados nos anexos do presente trabalho.

Como já referi anteriormente, aquando da minha chegada ao Colégio Atlântico, os professores responsáveis pelas turmas já tinham praticamente concluído o processo de avaliação inicial. Essa avaliação definia o nível do aluno dentro dos 3 níveis I/E/A ou NI (não introdutório) se não cumprisse nenhum dos níveis, fazendo o ponto de partida para o planeamento do semestre. Conforme a exigência programática, foram criados exercícios critério para as várias modalidades, de modo a verificar se o aluno cumpria ou não, sempre que possível com formas jogadas. Deste modo as avaliações tornavam-se mais dinâmicas e com menos perdas de tempo, e acaba por ser motivador para os alunos.

No que diz respeito à avaliação final foi realizada de igual modo, com a vantagem que já tinha um suporte mais fiel das competências de cada aluno evidenciadas nas aulas. Nesta fase como já referi anteriormente tive toda a autonomia para avaliar, sendo que se sentisse necessidade, tinha sempre o apoio dos professores responsáveis da turma.

Ainda neste tópico de Avaliação, os alunos foram avaliados também num teste teórico composto por 20 perguntas, em formato de escolha múltipla de 3 hipóteses. Estes testes foram realizados por mim, na plataforma online google forms, entregue aos professores das turmas, que depois de aprovarem, lançavam na plataforma google teams, de forma que os alunos pudessem fazer em suas casas. A turma de 10º ano realizou um teste em ambos os finais de semestre, ao invés a turma de 5º ano realizou apenas no final do ano letivo, ou seja, final do 2º semestre. Estes testes constam em anexo ao presente trabalho.

Encontra-se também em anexo um trabalho por mim realizado de forma a sintetizar os elementos gímnicos da ginástica de solo para o 10º ano. Fi-lo no sentido de ajudar a turma, pois sentíamos que era uma das matérias que a turma sentia mais dificuldade, podendo assim, tentar treinar de forma autónoma nas férias da interrupção da Páscoa.

3.3.4.2. Critérios de Avaliação transversais

Domínio	Parâmetros de Avaliação	Ponderação (%)	
Área dos Conhecimentos	Teste Online	15	
Área das Atividades físicas	Atletismo	15	60
	Jogos Desportivos Coletivos	15	
	Ginástica	15	
	Atividades Rítmicas Expressivas	15	
Área da Aptidão Física	Bateria de Testes FITscola	25	

Quadro 6 - Critérios de avaliação em EF

Domínio	Parâmetros de Avaliação	Ponderação (%)	
Área dos Conhecimentos	Teste Online	25	35
	Relatórios de aula	10	
Área das Atividades físicas	Cooperação/organização de atividades	20	65
	Arbitragem	35	
	Responsabilidade e autonomia	10	

Quadro 7 - Critérios de avaliação para alunos com atestado médico prolongado

3.3.4.3. Grelhas de Avaliação do 5º E e 10º IB

AVALIAÇÃO FINAL										AVALIAÇÃO FINAL	
Nº	ATIV. FÍSICAS	ATIV. FÍSICAS	MÉDIA PSICO	APT. FÍSICA	APT. FÍSICA	MÉDIA COG.	CONHECIMENTOS	CONHECIMENTOS	MÉDIA SÓCIO	1º SEMESTRE	2º SEMESTRE
1	13,58	17,33	15,46	11,25	9,50	10,38	16,00	17,00	16,50	14	16
2	12,14	14,56	13,35	13,75	13,00	13,38	19,00	17,00	18,00	14	14
3	11,83	12,50	12,17	7,25	8,00	7,63	17,00	17,00	17,00	12	12
4	13,74	12,61	13,18	13,50	16,00	14,75	15,00	17,00	16,00	14	14
5	15,67	15,50	15,59	14,25	13,00	13,63	10,00	17,00	13,50	15	15
6	17,72	17,61	17,67	18,00	16,50	17,25	19,00	17,00	18,00	18	18
7	15,63	14,67	15,15	18,50	18,00	18,25	17,00	17,00	17,00	17	17
8	14,28	14,50	14,39	15,25	20,00	17,63	15,00	17,00	16,00	15	16
9	16,48	16,83	16,66	18,00	20,00	19,00	17,00	17,00	17,00	17	18
10	17,71	17,22	17,46	18,25	20,00	19,13	15,00	17,00	16,00	18	18
11	13,93	15,83	14,88	10,50	11,50	11,00	15,00	17,00	16,00	13	14
12	15,15	16,17	15,66	18,50	16,00	17,25	14,00	17,00	15,50	16	16
13	14,97	15,72	15,35	12,50	11,00	11,75	19,00	17,00	18,00	15	15
14	13,36	16,72	15,04	12,25	13,50	12,88	17,00	17,00	17,00	14	15
15	16,81	16,56	16,68	19,75	20,00	19,88	14,00	17,00	15,50	17	18
16	17,61	18,39	18,00	20,00	20,00	20,00	18,00	17,00	17,50	18	19
17	16,08	15,56	15,82	15,50	20,00	17,75	15,00	17,00	16,00	16	17
18	13,58	11,33	12,46	9,75	12,00	10,88	12,00	17,00	14,50	13	13
19	9,61	10,00	9,80	11,75	10,00	10,88	19,00	17,00	18,00	12	12
20	17,81	18,33	18,07	19,75	18,50	19,13	12,00	17,00	14,50	18	18
21	15,66	8,67	12,16	13,25		13,25	19,00	17,00	18,00	16	16
22	17,87	18,72	18,30	20,00	20,00	20,00	16,00	17,00	16,50	18	19
23	13,49	15,78	14,63	14,50		14,50	16,00	17,00	16,50	14	15
24	16,22	18,61	17,42	17,50	19,00	18,25	17,00	17,00	17,00	17	18
25	15,65	16,50	16,08	17,00	12,00	14,50	19,00	17,00	18,00	17	17
26	16,87	18,11	17,49	18,50	17,00	17,75	14,00	17,00	15,50	17	18
27	13,16	11,72	12,44	12,75	16,00	14,38	18,00	17,00	17,50	14	14
28	11,76	12,78	12,27	8,50	7,00	7,75	16,00	17,00	16,50	12	12
	14,94	15,32	15,13	15,01	15,29	15,10	16,07	17,00	16,57	15,39	15,86
	1,77	2,13	1,77	3,17	3,67	3,21	1,86	0,00	0,90	2,01	2,16

LEGENDA: 0-3= FRACO 4-9= NÃO SATISFAZ 10-13= SATISFAZ 14-17= BOM 18-20= MTO BOM

Quadro 8 – Grelha de avaliação final do 5ºE

10ºIB		AVALIAÇÃO FINAL								AVALIAÇÃO FINAL		
Nº	ALUNO(A)	ATIV. FÍSICAS	ATIV. FÍSICAS	MÉDIA FÍSIC	APT. FÍSICA	APT. FÍSICA	DIA C	CONHECIMENTOS	DIA SÓ	Nota final	1º SEMESTR	2º SEMESTR
				7,33			10,50		18,00			
2	Aliak Rijazali Maredia	12,25	10,83	11,54	13,00	10,50	11,75	15,00	15,00	12,11	13	13
3	André Krishner Da Silva Condeço	16,25	11,98	14,12	16,75	20,00	18,38	16,00	16,00	15,46	17	16
4	Bárbara Sofia Lobato Nunes	15,81	14,92	15,36	9,50		9,50	0,00	0,00	11,59	12	12
5	Beatriz Esteves de Sousa	16,42	16,42	16,42	20,00	20,00	20,00	16,00	16,00	17,25	17	17
6	Beatriz Maria Correia Monteiro	14,22	14,45	14,34	17,00	9,00	13,00	17,00	17,00	14,40	15	15
7	Beatriz Violante	15,47	15,52	15,49	11,00	6,00	8,50	14,00	14,00	13,52	14	14
8	Diogo Jorge Pereira Saramago	16,36	14,77	15,56	14,75	16,00	15,38	0,00	0,00	13,18	14	14
9	Diogo Romão Sardinha Pinto	17,97	15,48	16,73	14,25	9,00	11,63	0,00	0,00	12,94	15	15
10	Diogo Vinagre Machado	18,53	14,87	16,70	16,75		16,75	0,00	0,00	14,21	16	16
11	Duarte José Chumbo Morcego	15,03	6,17	10,60	14,25	10,50	12,38	16,00	16,00	11,85	15	13
12	Eduardo Páscoa Ramalhosa	15,61	13,60	14,61	12,50	11,50	12,00	17,00	17,00	14,31	15	15
13	Enzo Pereira Martins	18,75	17,60	18,18	15,25	20,00	17,63	14,00	14,00	17,41	17	17
14	Filipa Maria Piussa Pereira	8,83	0,00	4,42				14,00	14,00	9,VALOR!	12	12
15	Francisco Franco Duarte	16,64	13,87	15,25	14,00	12,50	13,25	16,00	16,00	14,86	16	16
16	Gonçalo Miguel Póvoas Evaristo	13,92	12,00	12,96	15,00	16,50	15,75	17,00	17,00	14,26	15	15
17	Guilherme Alexandre de Oliveira Lopes	13,92	0,00	6,96				15,77	15,77	10,04	15	15
				7,75			15,00		0,00			
19	Leonor Leonardo Dias Vieira Mendes	12,61	12,12	12,36	8,50	8,00	8,25	15,00	15,00	11,73	12	12
20	Manuel Godinho Crispim	16,32	16,55	16,73	14,25	10,50	12,38	16,00	16,00	15,53	16	16
21	Margarida Marques Batista	13,75	15,00	14,38	9,25	6,00	7,63	16,00	16,00	12,93	13	13
22	Marta Passos Almeida Major	16,96	17,27	17,11	11,75	6,00	8,88	18,00	18,00	15,19	16	16
23	Rita Duarte Pacheco Moreiras Santos	17,03	15,32	16,17	12,50	8,00	10,25	14,00	14,00	14,37	16	16
24	Tomás Gonçalves Estriga	14,75	12,80	13,78	12,25	11,00	11,63	16,00	16,00	13,57	15	15
25	Sara Galego	12,75	15,72	14,23	12,00	6,50	9,25	18,00	18,00	13,55	14	14
26	0									9,VALOR!		
27	0									9,VALOR!		

Quadro 9 – Grelha de avaliação final do 10ºIB

4. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

4.1. Desporto Escolar

O Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 define as orientações para a realização dos Projetos que irão contribuir para a melhoria da literacia física dos alunos, de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde e da Resolução da Assembleia da República n.º 94/2013 (relativa à promoção do desporto escolar e da prática desportiva pelos jovens).

A Lei de Bases do Sistema Educativo indica que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos.

Segundo o 5.º artigo do Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar é “o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”.

Já a Direção Geral da Educação, refere que o Desporto Escolar, visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

A estrutura organizacional do Desporto Escolar integra diferentes níveis e âmbitos:

- Nacional (Coordenação Nacional do Desporto Escolar - CNDE),
- Regional (Coordenações Regionais do Desporto Escolar - CRDE),
- Local (Coordenações Locais do Desporto Escolar – CLDE)
- Clubes de Desporto Escolar (CDE), associados aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

O Colégio procura, num formato diferente, através de Atividades Extracurriculares oferecer um leque de atividades aos seus estudantes, participando em eventos do Desporto Escolar em algumas modalidades, mas principalmente em torneios ou encontros informais com outras escolas.

Ao nível das atividades que são oferecidas aos alunos, temos o taekwondo, ténis, futebol, voleibol, dança e yoga. Como já referi previamente, a minha escolha recaiu no taekwondo, por ser uma modalidade que me faz sair da zona de conforto, pois nunca tinha tido algum contacto seja académico seja desportivo com a modalidade. Seria mais fácil para mim escolher o futebol, que é a minha modalidade de “origem” e da qual sou treinador, mas iria perder uma oportunidade de me iniciar numa nova modalidade para mim, tendo muito mais a ganhar.

4.1.1. Taekwondo

A modalidade de Taekwondo tem como principal responsável o professor Rafael Fonseca, sendo coadjuvado pelo professor Bruno Fidalgo. Devo referir que o principal entrave que me deixou reticente em escolher o Taekwondo foi o conciliar de horários. As aulas/treinos decorriam às segundas, quartas e sextas-feiras à tarde, pelo que com exceção da 2ª feira que também tinha aula, nos restantes dois dias teria de ir ao colégio apenas para o Taekwondo, tirando-me tempo e fazendo com que fosse todos os dias ao Colégio. Como já foi referido, uma das maiores dificuldades iniciais foi ajustar o meu horário de trabalho com a exigência horaria do estágio, mas com um pouco de esforço, deu para conciliar.

Quando me apresentei aos professores responsáveis fui extremamente bem recebido. O professor Rafael apresentou-me aos alunos, tendo explicado que por estar em ano de estágio necessitava de acompanhar uma modalidade, e por minha vontade, a escolha recaiu no Taekwondo. A aceitação dos alunos foi bastante boa. O professor deixou-me à vontade para questionar sempre que quisesse acerca de regras, exercícios, objetivos, tendo sido uma ajuda fundamental para aprender o básico da modalidade, vincando que os principais objetivos seriam incidir novas aprendizagens básicas da modalidade para cada etapa de graduação com vista à passagem de cinturão (exames de graduação, onde o aluno/atleta visa a passagem do cinturão a etapa seguinte).

Inicialmente mantive-me numa posição de observação, percebendo a dinâmica imposta nos treinos, sendo que nos três dias da semana que havia treino a dinâmica era diferenciada. À segunda-feira era um treino mais técnico, em que trabalhavam de forma mais isolada os gestos técnicos da modalidade, primando pela repetição, para levar ao aperfeiçoamento. Na quarta-feira era um treino de sequências de gestos técnicos ordenados (Taegeuk). No treino de sexta-feira era mais virado para a vertente free-style do taekwondo, pois trata-se de uma vertente em crescimento na comunidade do Taekwondo, e tendo como base elementos gímnicos, começou por ser o dia em que eu parti para a prática, ajudando numa estação enquanto o professor Bruno ou o professor Rafael ficavam com outra.

No entanto, em todos os treinos houve sempre lugar para o condicionamento físico dos alunos/praticantes. E foi com essa vertente que eu comecei a assentar a minha intervenção perante o grupo nos restantes dias. Uma vez que enquanto atividade profissional sou personal trainer, tendo essa experiência, acabou por ser um momento que me deu enorme prazer de desenvolver. Ainda que o planeamento não passasse por mim, pois a indicação do que eu iria trabalhar partia sempre do professor Bruno, foi algo que me fez observar mais rigorosamente a modalidade de forma a perceber em que aspetos deveria assentar a condição física dos atletas. Ou seja, a dinâmica criada acabou por ser da seguinte forma.

No início de cada treino, reunia por breves instantes com o professor Bruno. Ele comunicava-me onde iria focar a sua instrução e intervenção na parte técnica da aula, e dizia que dimensões físicas pretendia que eu trabalhasse na segunda parte da aula, fosse flexibilidade, elasticidade, força máxima, força resistente, velocidade de reação ou velocidade máxima.

Neste contexto, tive a oportunidade de participar num encontro de desporto escolar desenvolvido pelo professor Rafael, com mais 2 escolas, no pavilhão desportivo do Clube Desportivo e Recreativo Águias Unidas, durante uma manhã de sábado. Foi algo muito positivo e enriquecedor, pois como já referi, nunca tinha tido qualquer contato com a modalidade, e naquela manhã houve as várias vertentes do Taekwondo. Houve a vertente de demonstração das taegeuk, houve a vertente de Freestyle em “praticável de tumbling”, onde pude estar a dar ajudas, e no final houve uma demonstração da vertente de combate. Foi uma atividade muito rica em que pude estar por dentro de um encontro multi-escolas, mas também por poder participar de forma ativa no mesmo. Foi-me solicitada que fizesse uma ficha de inscrição dos participantes.



Figura 2 – Ficha de participantes desporto escolar

Neste tópico apenas participei nas reuniões de conselho de turma de final de ano. Este facto deveu-se a nenhum dos professores do grupo de educação física não ter direção de turma, e nas turmas que lectionei ser impossível conciliar horário.

No final de ambas as reuniões foram discutidas a entrega dos prêmios aos alunos que se destacaram em cada disciplina. Esta é já uma tradição no colégio e é realizada em todas as reuniões. Prêmios esses votados pelos professores. Assim, os prêmios a atribuir foram os seguintes:

- 28

4.3. Observação de aulas

Como complemento do horário do estagiário, está previsto a observação de aulas preferencialmente de colegas estagiários. Caso não seja possível, e no meu caso por não ter horário compatível com o colega Bruno horta do mestrado, fiz a um colega da licenciatura, Gonçalo Lopes na turma 5ºD.

As aulas decorreram normalmente, com a diferença que no caso dos colegas de licenciatura estes nunca ficam 100% autónomos na aula. A condução da aula, principalmente na parte fundamental tinha constantemente o apoio do professor responsável da turma. A dinâmica da aula acabou por ser idêntica às minhas de 5º ano, também pelo facto do professor responsável ser o mesmo, professor Miguel Galego. Aulas politemáticas, organizadas em estações, com estações de autonomia, aquecimento normalmente com jogo lúdico. Na fase final o professor sentava os alunos e enquanto alongavam autonomamente ia falando o balanço da aula.

Em termos de organização da aula, sempre que os alunos estavam a realizar o aquecimento, o professor ia logo preparando os espaços dos exercícios, para que houvesse uma maior rentabilização dos tempos da aula. Em relação aos deslocamentos e formas de manter todos os alunos em linha de visão, nem sempre este aspeto é conseguido. Não por culpa dos docentes, mas porque os espaços de aula assim o obrigam. Em certas matérias a serem abordadas o espaço do pavilhão disponível torna-se reduzido, tendo assim que seja criada uma estação autónoma no exterior, perdendo assim o campo de visão para com esses alunos.

No entanto é algo que já está instituído e que os alunos cumprem com responsabilidade. Do que observei, e tendo também um 5º ano, penso que os feedbacks sempre foram ajustados à faixa etária dos alunos, havendo normalmente preocupação com o ciclo de feedback. A gestão do tempo de aula foi um fator que notei preocupação em ser cumprido e bem aproveitado em termos de compromisso motor. Para além da organização que atrás referi, enquanto os alunos realizavam aquecimento, normalmente sob forma de jogo lúdico, havia a preocupação de organizar os exercícios seguintes, mas também os tempos de transição entre estações eram quase sempre diminutos, para que não houvesse perda de tempo de prática. Em termos de clima a aula quase sempre decorreu sem grandes comportamentos que afetassem a mesma, sendo uma turma entusiasmada com as temáticas da educação física, mostrando um empenho assinalável.

Nestas aulas de observação, a determinada altura, e quase por acaso comecei a ajudar em determinada estação em algumas situações. Quase por acaso porque por vezes eram os próprios alunos que me viam na ula e me pediam ajuda ou faziam perguntas. Simplesmente não me viam como estagiário.

O facto de estar “fora” a observar faz com que nos apercebamos de erros e situações menos conseguidas que pensando friamente também caía nelas e não me apercebia. Tal como o contrário, ter a oportunidade de ver uma boa ação, uma boa atitude pedagógica, ou simplesmente uma boa escolha de exercícios, que possamos transportar para a nossa organização, planeamento ou prática.

Devo dizer que durante o ano letivo, e sempre que o tempo me proporcionava essa possibilidade, uma vez que fui trabalhador-estudante, e nem sempre tinha tempo para estar no colégio quando não lecionava, tentei assistir, informalmente, a algumas aulas de outros professores, que decorressem em espaços abertos. Tentar absorver de vários professores com experiência, só poderia trazer benefícios. Várias foram as aulas que observei do professor Carlos ou do professor Tiago Coelho, dando para perceber diferenças entre 3 professores experientes, cada um com as suas “crenças” e valorizações, mas cada um a evidenciar excelência na sua ação pedagógica.

4.4. Corta-mato escolar

No dia 23 de janeiro decorreu o corta-mato escolar dinamizado pelo departamento de educação que contou com a ajuda dos estagiários.

Este decorreu no período da manhã e abrangeu todos os ciclos de ensino, desde o 1º ciclo até ao secundário. A realização desta atividade teve como principais objetivos, para além da promoção de hábitos desportivos, em contacto com a natureza, uma vez que a prova decorreu na mata contígua ao colégio, mas também o apuramento de alunos para o mega sprint distrital.

Visto que todos os anos esta prova decorre no mesmo local, o planeamento da mesma já estava facilitado. Após chegarmos ao local, delimitámos o percurso inteiro com fita balizadora, e fomos definindo onde cada um de nós permanecia quando os alunos estivessem em prova, a fim de não haver enganos no trajeto ou mesmo algum atalho propositado. Coube assim aos estagiários dar esse apoio bem como efetuar o aquecimento aos alunos.

Em termos de apoio à prova, esta contou com suporte de áudio, não só para dar a partida, como para dar informações entre escalões.

Foi também pedida a presença de uma ambulância e 2 bombeiros socorristas da incorporação de bombeiros voluntários do Seixal.

Em suma, a prova decorreu normalmente, sem sobressaltos, com alguns pais a assistir, e com os alunos em amena diversão, tal como se pretende num dia como este.



Figura 3 - Cartaz do Corta-Mato interno do Colégio Atlântico



Figuras 4, 5 e 6 - Corta-Mato interno do Colégio Atlântico

4.5. Corta-mato Distrital

Realizado no dia 14 de fevereiro, o Corta-mato distrital teve lugar no Parque da Paz em Almada. Esta prova teve a participação de todas as escolas/colégios do distrito de Setúbal. Esta foi como que a 2ª fase para os alunos que se qualificaram na fase do corta-mato interno.

4.6. Apoio nas férias escolares

Durante as pausas escolares, apesar de haver interrupção das aulas, o colégio não fecha e continua a receber os alunos que pretendam ou necessitem. Sendo um colégio privado, funciona fora dos tempos letivos tal como um ATL (atividades de tempos livres) apoiando e facilitando assim os pais, que derivado das obrigações profissionais, não poderão ficar com os filhos em casa.

Assim, durante as manhãs dessas interrupções escolares, o departamento de educação física dava o apoio na dinamização de atividades diferentes cada dia, de forma a manter os alunos não só entretidos e distraídos, bem como acabava por ser um momento de prática de atividade física, influenciando e incentivando de forma mais informal que o período letivo para a prática por parte dos alunos.

Esses períodos de interrupção letiva foram:

- Interrupção de Natal – 19/12/2022 a 02/01/2023
- Final do 1º semestre – 30/01/2023 e 31/01/2023
- Interrupção do Carnaval – 20/02/2023 a 22/02/2023
- Interrupção da Páscoa – 03/04/2023 a 12/04/2023
- Final de ano letivo – 14/06/2023 a 28/07/2023

Antes de cada período, cada professor, tanto titulares quanto estagiários davam a sua disponibilidade para que dias poderiam dinamizar atividades, bem como uma sugestão do que poderiam fazer. Organizada a “escala” sempre que possível ficava um estagiário com um professor titular. Esta escala era disponibilizada pelo professor Carlos, com as duplas de professores e as atividades que iriam fazer. Estas passaram por caminhadas no exterior, manhã de trampolins, peddypapper, manhã de futebol no centro de treino da CAAF, jogos tradicionais, torneio de badminton, torneio de voleibol, entre outros.

4.7. Atividade de final de ano em Constância (8ºAno)

Sendo já tradição no colégio, em todos os finais de ano os alunos do 8º ano fazem uma atividade de encerramento de ano letivo na vila de Constância. Esta atividade marca um encontro dos alunos com a natureza, numa idade em que devem estar despertos para a preservação e conservação da natureza, mas também para o prazer que esta nos pode oferecer desde que a saibamos desfrutar.

Esta atividade de team-building, que decorreu nos dias 13 e 14 de junho, consistiu num acampamento no parque de campismo de Constância, descida de rio em canoagem até ao Castelo de Almourol, peddy paper noturno por equipas pela vila, jogos tradicionais e slide.

Para além dos professores de educação física, Carlos, Miguel e Tiago, foram também 4 estagiários, eu, o Gonçalo Lopes, a Ana Lopes e a Jéssica Silva. Foram também dar apoio, 4 das 5 Diretoras de turma do 8º ano. 106 foi o número de alunos presentes na atividade.

A saída dos alunos foi às 8h30 em autocarro. Devido ao grande número de inscritos, o professor Tiago teve de levar a carrinha do colégio para levar alguns alunos, o professor Miguel levou o seu carro pessoal para transportar as diretoras de turma, e eu levei o meu carro pessoal para levar transportar os colegas estagiários. Levei o meu carro por livre vontade, à minha responsabilidade, no intuito de ajudar no transporte.

Chegada ao parque de campismo por volta das 11h00, foi tempo de montar as tendas. Cada grupo montou a sua, e apelou-se à ajuda de quem já tinha terminado em relação aos que ainda não tinham montado a sua tenda.

Almoçámos num edifício de apoio à empresa dinamizadora da atividade, onde aliás fizemos as refeições nos dois dias.

Na tarde do dia 13 foi então a canoagem de Constância até o Castelo de Almourol. A descida foi feita em canoas de 2 elementos, com o devido equipamento, pagaia e colete.

O regresso para Constância foi feito com transferes de carrinhas da empresa, e também de autocarro.

Após o jantar, houve lugar a uma pequena diversão com música, no mesmo local das refeições, em que os alunos exteriorizavam, dançando juntos, partilhando momentos divertidos.

Ao anoitecer voltámos ao acampamento, e foram divididas as turmas para o peddy papper. Cada turma foi acompanhada por 2 professores. Eu acabei por ficar no posto de controlo final, pois fui para esta atividade com algum sacrifício, pois tinha fraturado o cóccix 13 dias antes. Assim, de forma a evitar que andasse muito, fiquei no porto final. A atividade decorreu de forma divertida, sem problemas, respeitando os horários de descanso evitando de fazer barulho. Como prémio aos vencedores foi oferecida uma bola de voleibol e uma bola de futebol.

Hora de descansar, que sabemos nestas idades combina com continuar a diversão. Houve alguma resistência de alguns alunos em não fazer barulho e descansarem, mas ao fim de alguma insistência da nossa parte, acabou por haver silêncio e toda a gente descansou.

Na manhã seguinte, e após o pequeno-almoço houve então lugar a jogos tradicionais, Slide e tiro ao alvo com marcador de paintball. Foi uma manhã diferente, também muito divertida, em que muitos dos alunos nunca tinham tido a oportunidade de experimentar este tipo de atividades.

Após o almoço, começámos a desmontar as tendas, arrumar todo o material, para dar início à viagem de regresso. A chegada ao colégio aconteceu por volta das 19h do dia 14.

Em suma, foi uma atividade muito boa. A diversão esteve sempre presente, mas o facto de se encontrarem fora do seu âmbito familiar confere-lhes uma autonomia que a maioria dos alunos não estão habituados. Foi uma oportunidade de terem contacto com algumas atividades diferentes, que no seu quotidiano não têm tanta facilidade em ter contacto.

4.8. Reflexão final

O início do ano letivo em que realizei o estágio foi algo atribulado devido a uma questão burocrática dos serviços académicos, que fez com que a minha entrada no colégio fosse tardia em relação aos colegas. Apenas em dezembro pude dar entrada no colégio, sendo que a maior dificuldade nesse momento foi recuperar esse tempo perdido, tendo que rapidamente assimilar as dinâmicas próprias da instituição de ensino, bem como saber o que já tinha sido trabalhado com as turmas. Foi o ponto de partida para um ano de muito trabalho, sacrifício e resiliência.

Foi sem dúvida um grande desafio, não só por se tratar de uma entidade acolhedora de estágio com uma orgânica desconhecida por mim, mas também por ser trabalhador-estudante desde o início do mestrado, sendo que este ano não foi exceção. Sempre tive ciente que tinha dificuldades acrescidas em relação a quem apenas estudava, e sabia que este ano seria muito exigente.

O meu orientador de estágio ajudou-me bastante e foi fundamental para que pudesse ir resolvendo os problemas inerentes ao processo ensino-aprendizagem. Fui também sempre muito bem acolhido por todos os professores do grupo de educação física, o que facilitou desde cedo a minha adaptação e preparação para desempenhar o meu trabalho da melhor forma possível. Em relação ao Desporto Escolar o meu orientador cooperante deu-me total liberdade para escolher a modalidade do desporto escolar que quisesse, bem como observar e participar nas suas aulas.

Neste âmbito tinha duas hipóteses. Ou escolhia uma modalidade para acompanhar que me sentisse “à vontade” e familiarizado com a mesma, facilitando a minha tarefa, ou aproveitada o momento de aprendizagem que me estava a ser concedido, e saía da minha zona de conforto, escolhendo uma modalidade que não tenta tanto conhecimento. Optei pelo Taekwondo por alguns motivos. Primeiro porque é uma modalidade que apesar de gostar de ver enquanto espetador, pouco sabia em relação às suas regras ou estratégias de ensino. Em segundo lugar, por não ter tido na minha formação inicial a modalidade de Taekwondo o que fazia com que fosse um excelente momento de retenção de conhecimento, proveniente de um professor que está há muitos anos ligado à modalidade. Em terceiro lugar, pela possibilidade de conjugação de horários com as turmas que lecionava bem como com o meu horário profissional.

Em suma, saio bastante realizado com o estágio realizado, e acima de tudo mais capaz de exercer profissão docente de uma forma mais objetiva, segura e virada para o sucesso do aluno. Afinal todas

as estratégias pedagógicas devem ter como objetivo final a maximização do desempenho do aluno, e o incremento do seu gosto pela disciplina e pela atividade física geral, seja ela formal ou informal.

Com este Portefólio encerra esta etapa do meu percurso académico.

Sem dúvida que foi um ano extremamente trabalhoso para mim, principalmente pelo facto de ser trabalhador-estudante e ter de conciliar os horários, sabendo que o horário do estágio é imóvel, não foi tarefa fácil. Aliado a isto a parte do “trabalho de casa” a ter de ser feito à noite, depois de um dia de aulas e trabalho e no dia seguinte estar pronto para a mesma rotina. Apesar do que diz o ditado “quem corre por gosto não cansa”, devo refutá-lo, pois cansei-me bastante, mas também gostei bastante.

Este estágio permitiu-me adquirir experiências e vivências pedagógicas, o que também obrigou a que me adaptasse aos conteúdos e as minhas intervenções em relação às idades, capacidades, competências e conhecimento dos meus alunos.

Desta etapa retirei imensas aprendizagens que me ajudam a iniciar na carreira docente, mas há muito mais para aprender sendo que o Professor além de ensinar os seus alunos, todos os dias também aprende com os alunos. Ser Professor é uma aprendizagem constante e ao longo da vida.

De uma forma geral, penso que os objetivos do estágio foram cumpridos, tentei sempre não defraudar quer o meu orientador cooperante em todas as ações inerentes à escola, nem defraudar o Instituto Piaget, pois o estagiário é sempre a “cara” da instituição proveniente.

Esta experiência e passagem pelo 2º ciclo e pelo ensino secundário, fez-me ganhar maior sensibilidade com diferentes públicos-alvo e diferentes abordagens de ensino, enriquecendo o meu “Know-how”.

A turma de 10º ano será sem dúvida um grupo que irei recordar. Este grupo foi sem sombra de dúvidas o grupo que mais me agradou lecionar, não só pela faixa etária ser mais elevada, mas sobretudo pela postura que este grupo soube ter em todas as aulas, criando um clima de amizade, entreadajuda, boa disposição, sempre com o foco no trabalho da aula.

A turma de 5º ano proporcionou-me um trabalho completamente diferente. Primeiro por ser uma faixa etária mais baixa, tendo necessariamente de me adaptar a este tipo de alunos, que estando numa idade que a diversão vem antes do trabalho, a brincadeira é a tarefa mais realizada durante todo o dia, o papel de “professor-polícia” acaba por roubar tempo ao “professor-pedagogo”. O facto de termos aulas de 1 tempo letivo e aulas de 2 tempos para o 5º ano, diferenciava o trabalho a que nos propúnhamos. As aulas de 1 tempo letivo decorriam de uma forma muito mais fluida e dinâmica, pois sempre senti que para a idade dos alunos em questão 2 horas era demasiado. Tínhamos normalmente a preocupação de acabar a aula com jogos lúdicos, pois a dispersão do foco da aula fazia-se notar muito no 2º tempo. Por muito que tentássemos realizar estações diferentes, os próprios alunos já vinham algo desmotivados para as aulas de 2 tempos.

Outro aspeto que senti dificuldade, foi relativo à minha entrada tardia no colégio. Como já foi explicado deveu-se a uma questão burocrática nos próprios serviços académicos, em que tanto eu, quanto os professores do Instituto Piaget, quanto o Colégio Atlântico somos alheios.

Decorrente deste aspeto senti necessidade em conhecer rapidamente todos os alunos, saber as suas características, as suas dificuldades técnicas ou as suas valências motoras. Até mesmo a sua personalidade. Saber como encara a aula de educação física, se é trabalhador ou tem dificuldade em focar-se na tarefa. Se tem um bom comportamento ou se tem tendência a comportamentos desviantes. Se é cooperante com os colegas e sociável, ou se tem tendência para destabilizar a aula. Para além disto, tendo em conta que me inseri em dois contextos diferenciados, sendo um 2º ciclo e

um secundário, mais ainda com professores de turma diferentes, tive também de perceber as dinâmicas pedagógicas que cada professor impunha nas suas aulas, para tentar moldar-me a elas, não deixando de dar o meu cunho pessoal.

Em relação às expectativas iniciais, este ano letivo correspondeu ao que eu ambicionava, ainda assim tenho pena de não ter tido mais tempo para me dedicar ao trabalho sempre exigente “fora das aulas”. Todos os contextos de escola foram extremamente uteis para a minha evolução e aprendizagem, quer fossem as aulas propriamente ditas, quer fossem as reuniões ou abordagens com o meu orientador cooperante, quer fossem as aulas/treinios de desporto escolar, observações realizadas, etc.

Toda esta experiência e aprendizagem não teria existido sem o trabalho e apoio incondicional do professor orientador cooperante Carlos Claro, como também do professor Miguel Galego, que me guiaram e direcionaram, sem nunca fazer o trabalho por mim, mas dando o suporte para que pudesse ir evoluindo com o passar das aulas. Sempre disponíveis para me dar o feedback quer da minha intervenção pedagógica diária, quer dos planeamentos e planos de aula. Exigiu que tivessem de estar sempre atentos ao desempenho de um estagiário para que lhe pudessem dar um feedback útil e conciso. Em suma ambos tiveram uma função que “foge” da rotina do docente, mas que sinto que o fizeram sempre com o gosto em ajudar-me a ser melhor. E por isso, o meu muito obrigado a ambos. Um ponto positivo que devo referir foi, desde o primeiro momento, me ter sido dada confiança absoluta, tanto na lecionação das “minhas” turmas, como nos pedidos para assegurar outras turmas que o meu horário permitia, quando houvesse essa necessidade, ainda que sempre supervisionado por outro docente do grupo de EF. Essas solicitações fizeram-me perceber que sentiam capacidade da minha parte em assegurar uma aula, mesmo que fora do meu contexto, mesmo sem conhecer tão bem os alunos. Foi algo que me senti lisonjeado ao longo do ano.

4.9. Referências bibliográficas

Alarcão, I. (2005). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. São Paulo: Cortez.

Bento, O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ª Edição) Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (2ª Edição) Lisboa: Livros Horizonte.

Doyle, W. (2006). Ecological approaches to classroom management. In C. Evertson & C. Weinstein (Eds.), *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95. Portugal: Universidade da Madeira.

Quina, J. N. (2009). 91-A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: IPB, ESSE.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física (PNEF), Ensino secundário. acedido em Novembro 2019.

Rosado, A. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In. A. Rosado & I. Mesquita, (Ed.). *Pedagogia do desporto* (pp. 69–130). Cruz Quebrada: Edições Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education*, Palo Alto: Mayfield.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Silva, A. & Alves, F. (1998). Treino de força em crianças jovens. *Revista Treino Desportivo (Especial)*, Ano I, 3a série, p 37-42.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de educação física – 10º, 11º e 12º anos – cursos gerais e cursos tecnológicas. Ministério da Educação: Departamento do Ensino Secundário. Acedido através de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Documentos_Disciplinas_novo/Curso_Ciencias_Tecnologias/Educacao_Fisica/ed_fisica_10_11_12.pdf

5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

A PERCEÇÃO DAS RAPARIGAS DO ENSINO PARTICULAR EM RELAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR

RUI CIPRIANO [1], FERNANDO VIEIRA [1,2]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget de Almada

[2] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

RESUMO

Enquadramento: A atividade física como meio para saúde e bem-estar. **Objetivo:** Esta investigação tem como finalidade mensurar a perceção das raparigas do ensino particular em relação à atividade física, saúde e bem-estar. **Métodos:** A amostra foi composta por 94 alunas com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, e ano de escolaridade compreendido entre o 7º ano e o 12º ano de um Colégio particular, do concelho do Seixal. De forma a efetuar o tratamento dos dados foi empregue a técnica de análise de conteúdo. **Resultados:** Observando os resultados obtidos podemos aferir que todas as alunas consideram a Saúde e atividade física importantes, sendo que 42,55% justificara a sua resposta com a “saúde”. Na questão de ser saudável no dia a dia a maioria promove essa integração através da prática de exercício físico (36,17%), bem como ter uma alimentação cuidada (28,72%). Foi perguntado qual a sua opinião quanto à prática de atividade física. Nesta questão apenas duas alunas mencionaram não ter opinião, ao passo que 92 alunas (97,87%) afirmou ser necessário/importante/revelante, sendo que 30,85% mencionou que se trata de um estilo de vida, e 27,65% mencionaram os benefícios para a saúde. Em relação à dimensão “Competências pessoais” 95,75% refere sentir-se realizada quando pratica atividade física, apontando como principais fatores de motivação “saúde” e “autoestima” e como fatores de desmotivação “Cansaço” e “preguiça”. **Conclusões:** Aferimos no presente estudo que as alunas que compõem esta amostra demonstram estar elucidadas quanto à importância da atividade física na sua vida, nomeadamente nas questões de saúde e bem-estar. A maioria mostra preocupação em manter um estilo de vida saudável, tendo uma alimentação cuidada em concílio com a atividade física.

Palavras-chave: Alunas, Atividade Física, Saúde e Bem-estar.

ABSTRACT

Background: Physical activity as a means for health and well-being. **Objective:** This research aims to measure the perception of girls in private education regarding physical activity, health, and well-being. **Methods:** The sample consisted of 94 female students aged between 12 and 18 years, and in school years between 7th and 12th grade of a private school in Seixal. Content analysis technique was used for data processing. **Results:** Observing the obtained results, we can infer that all students consider health and physical activity important, with 42.55% justifying their response with "health". In terms of being healthy in daily life, the majority promotes this integration through physical exercise (36.17%), as well as having a careful diet (28.72%). When asked about their opinion on physical activity, only two students mentioned having no opinion, while 92 students (97.87%) stated it is necessary/important/relevant, with 30.85% mentioning it as a lifestyle, and 27.65% mentioning the health benefits. In terms of the "Personal Skills" dimension, 95.75% mentioned feeling fulfilled when practicing physical activity, pointing out "health" and "self-esteem" as primary motivation factors and "tiredness" and "laziness" as demotivating factors. **Conclusions:** In this study, we found that the students in this sample are aware of the importance of physical activity in their lives, especially in terms of health and well-being. The majority shows concern for maintaining a healthy lifestyle, with a careful diet in conjunction with physical activity.

Keywords: Students, Physical Activity, Health, and Well-being.

5.1. Introdução

A disciplina de educação física faz parte do currículo nacional português durante toda a escolaridade e visa “Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.” bem como “Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas” (Ministério da Educação, 2013). No entanto, alguns estudantes podem encontrar desafios específicos, como dificuldades em determinadas habilidades motoras ou falta de motivação, que precisam ser abordados pelos professores de forma individualizada. Para superar esses desafios, é importante que os professores implementem estratégias de ensino diferenciadas, fornecendo apoio e recursos adicionais aos estudantes que precisam de atenção especializada. Além disso, é crucial envolver os pais e responsáveis no processo de aprendizagem, buscando uma colaboração estreita entre escola e família para garantir o progresso e o bem-estar dos alunos. É fundamental que os professores estejam atentos às necessidades individuais de cada estudante e ofereçam soluções personalizadas, a fim de promover o desenvolvimento e o sucesso académico de todos os alunos.

Segundo os “Programas de Educação Física” (2001), a conceção de Educação Física seguida neste plano curricular (conjunto dos programas de EF) vem sistematizar esses benefícios, centrando-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. E ainda o mesmo documento refere que “essa conceção pode definir-se como «a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, ('bens de personalidade' que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa.”

Alguns autores (Brasil, 2018; Fraga, A. B., 2012; Oliveira et al., 2018; Shephard & Balady, 1999) explicam a atividade física como qualquer movimento corporal voluntário realizado pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto de energia acima do repouso, como por exemplo como tomar banho, vestir-se, subir escadas, andar, limpar a casa, etc. Enquanto o exercício físico é planeado, estruturado, repetitivo e intencional com o sentido de manutenção ou otimização da condição física.

Haerens et al., (2011) referiram que a participação precoce no desporto pode influenciar a continuação na idade adulta. Wang (2019) considerou que as escolas são um ambiente onde a atividade física pode ser aumentada através de aulas de educação física organizadas. No entanto, estudos demonstraram que as meninas passam significativamente menos tempo do que os meninos em atividade física moderada a vigorosa nas aulas de educação física (Slingerland et al., 2011; Smith et al., 2014).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, com o consequente consumo de energia. A atividade física refere-se a todos os movimentos, inclusive durante os momentos de lazer, de e para determinados locais ou como parte do trabalho de uma pessoa (como por exemplo: caminhar, andar de bicicleta, participar em atividades recreativas, etc.).

As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre atividade física oferecem um guia abrangente e detalhado, adaptado às necessidades de diferentes grupos etários e populacionais. Essa personalização é fundamental para garantir que cada indivíduo possa alcançar os benefícios da prática regular de exercícios físicos.

O que as diretrizes da OMS destacam:

- **Diversidade de grupos:** As recomendações não se limitam a um único grupo etário. Elas consideram desde crianças e adolescentes até adultos e idosos, levando em conta as particularidades de cada fase da vida.
- **Níveis de atividade:** A OMS define claramente os níveis de atividade física recomendados para cada grupo, diferenciando entre atividades de intensidade moderada e vigorosa.
- **Benefícios para a saúde:** As diretrizes enfatizam os inúmeros benefícios da prática regular de exercícios físicos, como a prevenção de doenças crônicas, a melhoria da saúde mental e a promoção do bem-estar geral.
- **Grupos específicos:** Além de considerar a idade, as diretrizes também abordam as necessidades de grupos específicos, como pessoas com doenças crônicas, mulheres grávidas e puérperas, e pessoas com deficiência.

Por que as diretrizes da OMS são importantes?

- **Base científica:** As recomendações da OMS são baseadas em evidências científicas sólidas, o que garante sua confiabilidade.
- **Guia para profissionais de saúde:** As diretrizes servem como um guia para profissionais de saúde, como médicos e educadores físicos, que podem orientar seus pacientes e alunos sobre a prática de exercícios físicos de forma segura e eficaz.
- **Conscientização da população:** As diretrizes contribuem para aumentar a conscientização da população sobre a importância da atividade física para a saúde, incentivando as pessoas a adotarem hábitos de vida mais ativos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças e adolescentes acumulem pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia. Essa recomendação é fundamental para o desenvolvimento saudável e o bem-estar físico e mental.

Por que a atividade física é tão importante para os jovens?

- **Desenvolvimento físico:** Fortalece os ossos e músculos, previne a obesidade e melhora a coordenação motora.
- **Saúde mental:** Reduz o estresse, a ansiedade e o risco de depressão, além de melhorar o sono e a autoestima.
- **Desenvolvimento cognitivo:** Melhora a atenção, a memória e o desempenho escolar.
- **Prevenção de doenças:** Diminui o risco de desenvolver doenças crônicas como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Chegando a este ponto, não haverá qualquer dúvida quanto à importância da atividade física na criança, mas também que as meninas dispõem menos tempo para a atividade física que os meninos. E porquê? Será que se trata de uma questão de gosto? Questão de autopercepção? Questão de autoestima? Ou será uma questão de estereótipos de gênero?

A partir do momento do seu nascimento, qualquer que fosse a sua origem social, todas as raparigas passavam a ser definidas pela relação de dependência com um homem: o pai e depois o marido. Ser procriadora e mãe era o seu destino quando adulta (Hufton, 1994). Como é que esta mulher, hierarquicamente inferior ao homem, 'este apêndice', poderia ter acesso ao desporto, concebido por homens? (Gomes P. B., et al. 2000) Esta referência dos autores, remonta a uma questão cultural, no entanto, os mesmos referem mais razões para que tal aconteça. Vejam-se as diferenças entre o que

acontece a rapazes e raparigas durante o período da puberdade. As modificações biológicas e corporais características desta fase não se manifestam do mesmo modo neles e nelas, bem como não têm as mesmas implicações psicológicas. As alterações corporais produzidas pela puberdade provocam modificações mais acentuadas nas raparigas. O corpo altera-se subitamente, e toma formas muito distintas das anteriores, o que lhes provoca “embaraços” frequentes e as leva, como defesa, a aprender a restringir os seus movimentos. Deste modo, começam desde aí a desenvolver uma “timidez corporal” (Scraton, 1995, citado por Gomes P. B., et al. 2000)

Resultados de estudos realizados na aula de Educação Física indicam que nos jogos desportivos os rapazes têm mais oportunidade de protagonismo do que as raparigas (Bischoff, 1982; Griffin, 1984;1985, citado por Gomes P. B., et al. 2000) o que poderá ser uma condicionante na autoestima das raparigas.

Os rapazes impõem-se no jogo, no espaço, delimitam bem o território, as raparigas são ignoradas, afastadas, incomodadas. (Gomes P. B., et al. 2000)

Assim, estão enumeradas algumas hipóteses para que a adesão das raparigas à atividade física seja menor que os rapazes. Deste modo, importa perceber qual a sua perceção em relação à atividade física, saúde e bem-estar.

Esta investigação tem como intuito compreender qual a perceção das raparigas em relação à atividade física, saúde e bem-estar no que se refere ao ensino particular. Desta forma, esta investigação tem a seguinte organização:

No Capítulo I é apresentado a análise de literatura científica referente ao tema do trabalho. No Capítulo II são traçadas a problemática, os objetivos e consequentemente as hipóteses de estudo. O Capítulo III abrange a organização e estrutura metodológica do trabalho tais como a caracterização da amostra, o instrumento de avaliação aplicado e os procedimentos metodológicos. O Capítulo IV é o momento de análise dos resultados, que inclui a pré-análise, a exploração do material, o tratamento dos resultados, verificação da estabilidade, e discussão dos resultados obtidos. Na Conclusão/Reflexão final são apresentadas as ideias fundamentais resultantes do estudo em questão. No final, as Referências Bibliográficas que é o consólio dos documentos consultados na realização deste trabalho.

5.2. Materiais e Métodos

5.2.1. Amostra

A amostra é composta por 94 raparigas com idades entre 12 e 18 anos, compreendendo deste modo os anos de escolaridade do 7º ao 12º anos do Colégio Atlântico. Nesta amostra 84 alunas praticam desporto fora da educação física escolar e 10 não praticam qualquer desporto.

N	Sexo	Total amostra	da %	Média idades Desvio padrão	de ± Praticantes	Não praticantes
94	Feminino	94	100%	14.09 ± 1,58	84	10

Tabela 2 - Caracterização da amostra

5.2.2. Instrumentos

Foi utilizado um questionário (Craveiro & Vieira, 2015) para avaliar a visão das raparigas sobre a atividade física e o seu impacto no bem-estar e saúde, o qual consiste em seis perguntas de resposta aberta. Foram inquiridas todas as raparigas de forma digital, utilizando o software google forms.

5.2.3. Procedimentos

Previamente às alunas preencherem os questionários, a escola foi consultada para obter autorização. Após esta ter sido concedida, foi pedida autorização, por via e-mail pelo canal de comunicação escolar a autorização do encarregado de educação. Foi também explicado aos docentes das turmas em questão qual o intuito do inquérito bem como o seu conteúdo para que estes também estivessem cientes do teor da inquirição.

A estrutura do questionário foi resumidamente explicada às participantes, com ênfase na necessidade de responder individualmente.

Nº da questão	Questão
1	Para ti, qual a importância da saúde e da atividade física na tua vida?
2	Como integras a noção de ser saudável no teu dia-a-dia?
3	Qual é a tua opinião em relação à prática de atividade física?
4	Como te sentes ao praticar atividade física?
5	Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam à atividade física?
6	Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam para seres fisicamente ativa?

Tabela 3 - Questões do questionário aplicado

5.2.4. Análise de dados

Para examinar as perguntas abertas e seu conteúdo, empregou-se a técnica de análise de conteúdo, seguindo as diretrizes metodológicas de Bardin (1977), que ressalta que as etapas de análise de conteúdo se dividem em três fases cronológicas, semelhante ao inquérito sociológico ou a experimentação.

- 1) a pré-análise;
- 2) a exploração do material;
- 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.”

5.2.4.1 A pré-análise

Nesta fase, todos os questionários foram organizados, lidos e interpretados de acordo com os objetivos propostos, seguindo as seguintes regras:

- 1) Regra da exaustividade: “uma vez definido o campo do corpus [...] é preciso terem-se em conta todos os elementos desse corpus” (Bardin, 1977). Após a leitura integral de todas as entrevistas, asseguramos-nos que todo o material observado fazia parte do corpus.

- 2) Regra da representatividade: “A amostragem diz-se rigorosa se a amostra for uma parte representativa do universo inicial” (Bardin, 1977).
- 3) Regra da homogeneidade: “os documentos retidos devem ser homogêneos, quer dizer, devem obedecer a critérios precisos de escolha e não apresentar demasiada singularidade fora destes critérios de escolha” (Bardin, 1977).
- 4) Regra de pertinência: “os documentos retidos devem ser adequados, enquanto fonte de informação, de modo a corresponderem ao objetivo que suscita a análise” (Bardin, 1977).

5.2.4.2. A exploração do material

Finalizada a etapa de pré-análise, avançamos para a etapa de análise, a qual envolveu a interpretação, codificação e categorização das respostas obtidas, levando em consideração suas respectivas regras:

- 1) A exclusão mútua: “Esta condição estipula que cada elemento não pode existir em mais de uma divisão” (Bardin, 1977, p. 120).
- 2) A homogeneidade: “O princípio de exclusão mútua depende da homogeneidade das categorias. Um único princípio de classificação deve governar a sua organização” (Bardin, 1977, p. 120).
- 3) A pertinência: “uma categoria é considerada pertinente quando está adaptada ao material de análise escolhido, e quando pertence ao quadro teórico definido” (Bardin, 1977, p. 120).
- 4) A objetividade e a fidelidade: “As diferentes partes de um mesmo material, ao qual se aplica a mesma grelha categorial, devem ser codificadas da mesma maneira, mesmo quando submetida a várias análises” (Bardin 1977, p. 120).
- 5) A produtividade: “um conjunto de categorias é produtivo se fornece resultados férteis: férteis em índices de inferências, em hipóteses novas e em dados exatos” (Bardin, 1977, p.120-121).

5.2.4.3. O tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação

Levando em conta o método de análise de conteúdo mencionado anteriormente. Para a nossa pesquisa, levamos em consideração as seguintes dimensões:

- Saúde e Atividade Física;
- Saudável no dia a dia;
- Opinião;
- Sentimento pela Atividade Física;
- Competências pessoais.

Foram assim encontradas 5 dimensões de estudo e em cada uma delas definidas as respectivas categorias e subcategorias. Foram definidas com base no conteúdo encontrado nas respostas dos alunos e encontram-se nas seguintes tabelas:

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Saúde e Atividade física	Alunas foram questionadas acerca da importância da saúde e da atividade física na sua vida	Importante	Saúde
			Bem-estar
			Lazer
			Saúde mental
			Autoestima
			Desenvolvimento
			Não justificou
		Não importante	

Tabela 4- Dimensão - Saúde e Atividade física: Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria
Saudável no dia a dia	Alunas foram questionadas acerca integração de “ser saudável” no dia a dia	Praticar exercício físico
		Alimentação
		Saúde
		Não justificou

Tabela 5 - Dimensão - Saudável no dia a dia: Categorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Opinião	Alunas foram questionadas acerca da sua opinião relativamente à prática de atividade física.	Relevante	Estilo de vida
			Lazer
			Saúde mental
			Desmotivação
			Não justificou
		Não relevante	Sem opinião

Tabela 6 - Dimensão - Opinião: Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Sentimento pela Atividade Física	Alunas foram questionadas sobre o que sente ao praticar atividade física.	Realizado	Sente-se bem
			Feliz
			Autoestima
			Ativa/saudável
		Não Realizado	Cansada
			Não gosta

Tabela 7- Dimensão - Sentimento pela Atividade Física: Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Competências pessoais	Alunas foram questionadas sobre as motivações e desmotivações para a prática de atividade física.	Motivação	Saúde
			Autoestima
			Gosto pelo desporto
			Lazer/distração
			Amizades
			Sentimento bem-estar
			Não justificou
		Desmotivação	Cansaço
			Preguiça
			Falta de tempo
			Condições climatéricas
			Lesões
			Conciliar com estudos
			Machismo
			Não obter resultados
			Não gostar
			Não justificou

Tabela 8 - Dimensão - Competências pessoais (atividade física): Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Competências pessoais	Alunas foram questionadas sobre as motivações e desmotivações para serem fisicamente	Motivação	Saúde
			Autoestima
			Gosto pelo desporto
			Lazer/distração
			Amizades

	ativas.		Sentir-se realizada
			Saúde mental
			Não justificou
		Desmotivação	Cansaço
			Preguiça
			Falta de tempo
			Condições climáticas
			Conciliar com estudos
			Machismo
			Não justificou

Tabela 9 - Dimensão - Competências pessoais (ser ativa): Categorias e subcategorias

5.2.4.4. Verificação da estabilidade

Para que os dados empregues pudessem ser empregues com fidedignidade, aplicou-se um princípio de fidelidade. Estes valores de fidelidade, são importantes, quer em contexto investigacional, quer em contexto de intervenção profissional, a fim de se verificar qual o grau de fidelidade da observação, intraobservador e interobservadores. (Mendes R. et al, 2012) A percentagem de fiabilidade é apurada utilizando a fórmula de Bellack que permite encontrar o índice de fiabilidade através de um cálculo simples e fiável. (Vieira, 2015) Assim, a partir da análise de conteúdo realizado aos quarenta e um questionários aplicados, foi utilizado a fórmula de Bellack:

$$\frac{\text{número de acordos}}{\text{número de acordos} + \text{número de desacordos}} \times 100 = 92\%$$

5.3. Resultados

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Importante	94	100%	Saúde	40	42,55%
			Bem-estar	4	4,25%
			Lazer	2	2,12%
			Saúde mental	3	3,19%
			Autoestima	8	8,51%
			Desenvolvimento	1	1,06%
			Não justificou	36	38,29%
Não importante	0	0%	-	0	0%

Tabela 10 - Dimensão – Saúde e A.F.: Frequência absoluta e frequência relativa

No que diz respeito à dimensão “Saúde e Atividade Física”, é possível aferir que todas as alunas (100%) consideram a saúde e atividade física importantes, no entanto 38,29% não justificou a sua resposta.

À parte deste dado, a sub-categoria que constou em grande maioria das respostas foi “saúde” com 42,55%.

Categoria	Fa	Fr
Praticar exercício físico	34	36,17%
Alimentação	27	28,72%
Saúde	2	2,12%
Não justificou	31	32,97%

Tabela 11 - Dimensão – Saudável no dia a dia: Frequência absoluta e frequência relativa

No que concerne à dimensão “Saudável no dia-a-dia” constatamos que a grande maioria das alunas que respondeu apontou a prática de exercício físico (36,17%) e alimentação (28,72%) como o meio integrante para a noção de ser saudável. Uma vez mais, uma grande percentagem, 32,97%, não justificou a sua resposta.

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Necessário/ Importante/ Relevante	92	97,87%	Estilo de vida	29	30,85%
			Saúde	26	27,65%
			Lazer	10	10,63%
			Saúde mental	10	10,63%
			Desmotivação	1	1,06%
			Não justificou	16	17,02%
Sem opinião	2	2,13%			

Tabela 12 - Dimensão – Opinião: Frequência absoluta e frequência relativa

Respeitante à dimensão “Opinião” podemos afirmar que quase a totalidade das alunas inquiridas têm a opinião que a prática de atividade física é necessária/importante/relevante (97,87%). Na amostra, apenas duas alunas não mostraram qualquer opinião. No que diz respeito às justificações dadas, “estilo de vida” e “saúde” foram as mais enumeradas, com 30,85% e 27,65% respetivamente. Sem justificar, apesar de terem uma opinião positiva acerca da prática de educação física, foram 16 alunas, correspondente a 17,02%.

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Realizado	90	95,75%	Sente-se bem	49	52,12%
			Feliz	12	12,76%
			Autoestima	10	10,64%
			Ativa/saudável	8	8,51%
			Cansada	8	8,51%
Não realizado	4	4,25%	Não gosta	3	3,19%
			Não justificou	1	1,06%

Tabela 13 - Dimensão – Sentimento pela atividade física: Frequência absoluta e frequência relativa

Em relação à dimensão “Sentimento pela atividade física” podemos observar a maioria das alunas (95,75%). A maioria das alunas respondeu que se sente “bem” ao praticar atividade física correspondendo a 52,12%. 12,76% das alunas respondeu que se sente “feliz”, e 10,64% refere que sente que a atividade física contribui positivamente para a sua autoestima.

Nesta questão, 4 alunas, correspondendo a 4,25% da amostra mostrou-se não realizado.

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Motivação	68	100%	Saúde	18	26,47%
			Autoestima	14	20,58%
			Gosto pelo desporto	12	17,65%
			Lazer/distração	9	13,24%
			Amizades	7	10,29%
			Sentimento bem-estar	6	8,82%
			Não justificou	2	2,94%
Desmotivação	67	100%	Cansaço	17	25,37%
			Preguiça	13	19,40%
			Falta de tempo	12	17,91%
			Condições climatéricas	8	11,84%
			Lesões	4	5,97%
			Conciliar com estudos	4	5,97%
			Machismo	3	4,47%
			Não obter resultados	3	4,47%

Não gostar	2	2,99%
Não justificou	13	19,40%

Tabela 14 - Dimensão – Competências pessoais: atividade física

Relativamente à dimensão “Competências pessoais: atividade física” aferimos imediatamente que as frequências absolutas estão abaixo do valor da amostra. Quer isto dizer que houve alunas a apontar apenas fatores de motivação, tal como houve alunas a enumerar apenas fatores de desmotivação. No que diz respeito aos fatores de motivação, constatamos que “saúde”, “autoestima” e “gosto pelo desporto” são os que prevalecem como mais enumerados pelas alunas, com 26,47%, 20,58% e 17,65%, respetivamente. Em relação aos fatores de desmotivação, percebe-se que existem maior quantidade de fatores enumerados, ou seja, uma maior dispersão, no entanto o fator “cansaço” (25,37%) tem um destaque maior em relação aos demais fatores, do que aconteceu nos fatores de motivação, que se apresentavam quantitativamente mais próximos.

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Motivação	76	100%	Saúde	21	27,63%
			Autoestima	14	18,42%
			Sentir-se realizada	13	17,11%
			Saúde mental	9	11,84%
			Gosto pelo desporto	5	6,58%
			Lazer/distração	4	5,26%
			Amizades	1	1,32%
			Não justificou	9	11,84%
Desmotivação	47	100%	Cansaço	12	25,53%
			Preguiça	9	19,15%
			Falta de tempo	8	17,02%
			Conciliar com estudos	4	8,51%
			Condições climatéricas	3	6,38%
			Machismo	2	4,26%
			Não justificou	9	19,15%

Tabela 15 - Dimensão – Competências pessoais: ser ativa

Relativamente à dimensão “Competências pessoais: ser ativa” aferimos, tal como na dimensão anterior que as frequências absolutas estão abaixo do valor da amostra e tal como já foi referido, houve alunas a apontar apenas fatores de motivação, tal como houve alunas a enumerar apenas fatores de desmotivação. No que diz respeito aos fatores de motivação, constatamos que “saúde” (27,63%), “autoestima” (18,42%), “sentir-se realizada” (17,11) e “saúde mental” (11,84%) são os que prevalecem como mais enumerados pelas alunas. Em relação aos fatores de desmotivação, o fator “cansaço” (25,53%), a preguiça (19,15%) e a falta de tempo (17,02%) foram os aspetos mais descartados pelas alunas.

5.4. Discussão

Neste estudo, foi avaliada a relação que raparigas do ensino particular têm com a Atividade Física, Saúde e Bem-estar.

A amostra foi de 94 alunas, no entanto, uma das limitações deste estudo foi a ausência de respostas em algumas perguntas por parte das alunas, ou respostas parciais.

Ainda assim, observando os resultados obtidos podemos aferir que todas as alunas consideram a Saúde e atividade física importantes, no entanto cerca de um terço das raparigas não justificou a sua resposta. Já nas raparigas que justificaram a resposta, a principal razão para considerarem a importância da saúde e atividade física, foi mesmo a manutenção ou melhoria da saúde geral (42,55%). Percebe-se que começa a haver uma consciencialização por parte das alunas acerca da importância da atividade física, como veículo para se ser saudável, indo ao encontro do que foi referido por Marques (2022) que afirma que as adolescentes enfatizam o estilo de vida ativo e saudável como resultados relevantes do programa de atividade física.

Relativamente à forma como as alunas integram a noção de saudável no seu dia-a-dia, sendo que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”, a maioria respondeu que promove essa integração através da prática de exercício físico (36,17%), bem como ter uma alimentação cuidada (28,72%). A influência da alimentação no que diz respeito a sermos ou não saudáveis está patente neste ponto. Percebemos que as alunas valorizam a alimentação cuidada como forma de estilo de vida saudável. Neste ponto, houve também um número considerável de alunas que não justificou (32,97%).

Dando continuidade, foi perguntado qual a sua opinião quanto à prática de atividade física. Nesta questão apenas duas alunas mencionaram não ter opinião, ao passo que 92 alunas (97,87%) afirmou ser necessário/importante/revelante. No que concerne à razão pela qual praticam atividade física, 30,85% mencionou que se trata de um estilo de vida, e 27,65% mencionaram que os benefícios para a saúde estão na origem da prática. No entanto, McKenzie & Lounsbury, 2009; Westerståhl et al., 2005, referem que as aulas de EF são o único momento em que as raparigas participam em qualquer forma de atividade física.

Segundo Cid (2002), os motivos da procura por atividade física e o desporto são manter a forma, estar em boa condição física, prazer e divertimento. No presente estudo as respostas mais frequentes foram “Sentir-se bem”, resposta que foi dada com mais frequência com 52,12%. Sentir-se “feliz” foi respondido por 12,76%, e 10,64% respondeu relativamente à autoestima “faz sentir-me forte” ou “faz sentir-me realizada”. A maioria das alunas (95,75%) refere sentir-se realizada quando pratica atividade física, indo ao encontro da seguinte citação “a participação em atividades físicas traz benefícios importantes para a saúde física e mental das crianças através do controle do peso, melhora do humor e controlo do stress” (Janssen & Leblanc, 2010; Poitras et al., 2016).

Nesta questão houve três alunas que mencionaram que não gostam, e uma que não justificou a sua resposta. Assim, interligando esta questão com a primeira, em que 100% referiram a atividade física como importante, podemos aferir que apesar destas alunas considerarem importante, não praticam por não gostar. Segundo Kohl & Cook (2013) as adolescentes salientam o estilo de vida ativo e saudável como resultados relevantes do programa de atividade física, o que intersecta com os resultados obtidos no presente estudo.

De seguida foram colocadas duas questões que para algumas alunas possam ter tido alguma dificuldade em diferenciá-las. A primeira questão foi “quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam a atividade física?” ao passo que a segunda, foi “Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam para seres fisicamente ativa?” Segundo Ferraz (2002) os alunos afirmaram que

a aula de educação física os ajuda a melhorar fisicamente e manterem-se ativos, tal como o facto a aprendizagem e o ganho de saúde também estão presentes nas aulas de educação física. Deste modo os fatores motivacionais vão ao encontro das respostas dadas no presente estudo em que foram enumeradas com mais frequência “saúde” e “autoestima”. Como fatores de desmotivação foram enumeradas “cansaço” e “preguiça”, sendo que as quatro subcategorias tiveram percentagens muito similares nas duas perguntas. Como indicam os autores Salli, Prochaska & Taylor (2000 citado por Kalemoglu-Varol & Erbas, 2015) na adolescência existe uma redução no interesse pela prática de atividade física, nomeadamente nas aulas de Educação Física. Devido a vários fatores sociais e psicológicos que influenciam negativamente a motivação dos adolescentes para a prática de atividade física como a imagem corporal, as pressões sociais, a menor disponibilidade para a prática de atividades físicas e o aumento de outras atividades sedentárias. Encontramos assim uma correspondência com algumas respostas acerca dos fatores de desmotivação. Considero que fosse interessante estudar em que faixas etárias prevalece essa desmotivação.

Devo referir que a faixa etária com maior número de alunas inquiridas foi a dos 14 anos, com 31,9%. Como já tinha citado anteriormente, a amostra era composta por alunas dos 12 aos 18 anos. Sabemos que é uma faixa etária com um diferencial grande, diferencial esse que também acaba por influenciar o estudo no que diz respeito às suas opiniões acerca da consciência que terão ou não sobre determinado aspeto. Trata-se de uma idade de desenvolvimento exponencial a todos os níveis, físico-motor, cognitivo e psicossocial, em que cada adolescente terá o seu ritmo de aprendizagem e desenvolvimento, e maior ou menor absorção das aprendizagens. Haverá sempre alguma dificuldade em comparar a consciencialização para uma questão de atividade física e saúde entre uma adolescente de 12/13 anos com outra de 17/18 anos. Penso que estamos perante uma limitação neste estudo. Poder-se-ia efetuar, futuramente, a sistematização por faixas etárias, de forma que se perceba quais as idades que estão mais ou menos disponíveis e conscientes. Como exemplo dessa limitação, podemos referir que nas questões nas quais foi necessário justificar, houve um valor elevado que alunas que deixaram em branco a justificação ou responderam “não sei”.

Outra limitação que aponto ao estudo, tem a ver com o contexto. Num ponto de partida, o objetivo seria aplicar o estudo em outros estabelecimentos de ensino particular, de modo a aumentar a amostra, bem como diversificar os contextos das alunas. Tal acabou por não acontecer porque encontrei barreiras na comunicação com esses estabelecimentos. Pareceram-me fechados ao exterior, com pouca aceitação que um elemento exterior pudesse, de alguma forma, avaliar algum aspeto na sua comunidade escolar que não fosse do seu interesse. Assim, não encontrei outra solução que fosse aplicar ao estabelecimento que me acolheu e proporcionou este momento de aprendizagem, ao qual agradeço, o Colégio Atlântico.

5.5. Conclusão

Esta investigação tinha como propósito aferir “a perceção das raparigas do ensino particular em relação à atividade física, saúde e bem-estar”. As alunas foram inquiridas através de questionário pré-elaborado por Craveiro & Vieira, 2015, que consistia em 6 questões de resposta aberta cada uma com um âmbito diferente.

A amostra foi de 94 alunas, do Colégio Atlântico (ensino particular) com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, ou seja, entre o 7º ano e o 12º ano.

Observando os resultados obtidos no estudo, é possível perceber que estas alunas, neste contexto, estão plenamente conscientes dos benefícios da prática da atividade física para a sua vida, nomeadamente no que diz respeito a questões de saúde. Referem que se se sentem realizadas a praticar atividade física, contribuindo para além da saúde, para a sua autoestima, para a sua saúde

mental, ou até mesmo por lazer. Mesmo apontando como fatores de desmotivação o cansaço inerente à prática, a sua preguiça, a falta de tempo ou mesmo conciliar com os estudos, esta amostra mostrou ter uma postura positiva para com a atividade física, mesmo que encontre barreiras como fatores de desmotivação.

Para terminar, devo referir que vejo com agrado a consciencialização destas alunas acerca da temática em questão. Numa altura em que tanto se fala do sedentarismo, do “quase” desaparecimento das brincadeiras de rua, da obesidade infantil, do excesso de peso nos adolescentes, da falta de hábitos de vida ativa bem como da falta de cuidados alimentares, é gratificante que o papel dos agentes intervenientes no desenvolvimento destas jovens alunas está a produzir um resultado que poderá fazer a diferença a curto/médio prazo. Todos serão poucos no que concerne às influências positivas que devem ser dadas aos alunos de hoje. Pais, irmãos, professores, auxiliares de ação educativa, treinadores, entre outros, terão certamente um papel fundamental para a criação de homens e mulheres de “amanhã” mais saudáveis, mais ativos, mais bem-educados fisicamente.

5.6. Bibliografia

Araújo, D., & Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. In *Rev Bras Med Esporte* (Vol. 6)

Activity and Physical Education to School. Washington (DC): National Academies Press (US). Copyright 2013 by the National Academy of Sciences. All rights reserved.; 2013.

Alberto, F., & Carreiro Da Costa, A. (2013). Catarina Moreira Cravo Vicente Silvério a Perceção Dos Alunos Face À Escola, À Educação Física E Aos Comportamentos De Ensino Do Professor Em Função Do Índice De Massa Corporal

Bardin, Laurence. *Análise de conteúdo* Lisboa: Edições 70, 1977.

Brasil. (2018). Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base. Acesso em: 14/09/2023. Canguilhem, G. (2015). *Escritos sobre a Medicina*.

Cid, L. (2002). Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. *Educación Física y Deportes* (2002)

Ferraz, M. (2002). Questões de género na aula de Educação Física: Representações de alunas e de alunos do 9ºano da Escola Básica do 2º, 3º ciclos de Santiago.

Fraga, A. B. (2012). As práticas corporais e o lazer na contemporaneidade. In *Anais do 2º Colóquio Educação Física e Ciências Sociais em diálogo* (pp.28-29).

Gomes, P. B., Silva, P., Queiróz, P. (2000). *Equidade na educação. Educação Física e Desporto na Escola*. Portugal: Associação Portuguesa A Mulher e o Desporto.

Haerens, L., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Kirk, D. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education. *Quest*, 63(3), 321–338. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>

Hufton, O. (1994). Mulheres, trabalho e família. *História das mulheres*. Duby, G.; Perrot, M. (dir.), Vol. 3. Edições Afrontamento, Porto, 23-69.

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 7). <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>

Kalemoglu-Varol, Y. & Erbas, M. (2015). Investigation of adolescents' physical education trait anxiety levels by a range of variables. *American Journal of Sports Science*. 3(1): 1-5. doi: 10.11648/j.ajss.20150301.11

Kohl, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the student body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. In *Educating the Student Body*. National Academies Press.
<https://doi.org/10.17226/18314>

Leal, J., & da Costa, F. C. (2017). A atitude dos alunos face à escola, á educação física a alguns comportamentos de ensino do professor (p. n. 15-16, 113-125). *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação*.

Marques, L. (2003). A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses.

Mckenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. F. (2009). School Physical Education: The Pill Not Taken. In *American Journal of Lifestyle Medicine* (Vol. 3, Issue 3, pp. 219–225).
<https://doi.org/10.1177/1559827609331562>

R. Mendes, F. Clemente, R. Rocha, & A. S. Damásio (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física

Ministério da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física Ensino Básico 3º Ciclo – Reajustamento.

Nascimento, J. V., Martins, B., Mello, A. S., & Lucas, R. N. (2007). Fatores que geram a não participação dos alunos nas aulas de educação física. *Física*, 5(1), 329-336.

Nascimento, K. F., Torres, A. L., & Ferreira, H. S. (2023). Atividade física e saúde na educação física escolar: perspectivas de professores formadores. *Revista Contexto & Educação*, 38(120), e11484.

Oliveira, L. M. F. T. de, Silva, A. O. da, Santos, M. A. M. dos, Ritti-Dias, R. M., & Diniz, P. R. B. (2018). OMS (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra, Suíça: OMS.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. In *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* (Vol. 41, Issue 6, pp. S197–S239). Canadian Science Publishing. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Shephard, R. J., & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99(7), 963–972.
<https://doi.org/10.1161/01.CIR.99.7.963>

Slingerland, M. and Borghouts, L. (2011) Direct and Indirect Influence of Physical Education-Based Interventions on Physical Activity: A Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 866-878.

Smith, L., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., Kozub, S., & Kerr, C. (2015). Physical activity levels and motivational responses of boys and girls: A comparison of direct instruction and tactical games models of games teaching in physical education. *European Physical Education Review*, 21(1), 93-113.
<https://doi.org/10.1177/1356336X14555293>

Vieira, F. (2015). As orientações educacionais dos Professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física.

Anexos

Anexo 1 – Descritores de Avaliação

Colégio Atlântico

Descritores de desempenho

Ano letivo 2022/2023

EDUCAÇÃO FÍSICA



Descritores JDC

Jogos Desportivos Coletivos de oposição indireta

Formato do jogo – 5º introdução - situação critério (1+1) | 6º introdução - (2+2) | 7º introdução - (2X2) ou (4X4) | 8º/9º - (4X4) (ajustável mediante o nível da turma ou grupo) | 10º/11º - (4X4) | 12º - (4X4 ou 6X6)

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO OPOSIÇÃO INDIRETA	Classificação
Joga, realizando o serviço para dar início à jogada, e, durante o jogo, coloca a bola com trajetórias altas, sobre os colegas, permitindo a continuidade da jogada. No formato oposição, coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos de oposição indireta, realizando com oportunidade e correção GLOBAL as ações técnico-táticas* elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).	18 a 20
Joga, MAS ocasionalmente falha o serviço ou é responsável pela interrupção das jogadas.	14 a 17
Joga com falhas frequentes no serviço, ou é ocasionalmente responsável pela interrupção das jogadas.	10 a 13
Joga com falhas frequentes no serviço e é frequentemente responsável pela interrupção das jogadas.	5 a 9
Não realiza a tarefa. Realiza outra tarefa.	0 a 4

Nota: Se o professor verificar que o insucesso de um aluno é determinado pelo desempenho do companheiro, deve reorganizar o grupo.

Jogos desportivos coletivos de oposição direta

Formato do jogo (ajustável mediante o nível da turma ou grupo)

Andebol – 5º - situação critério (1+1) e (2x1+GR) | 6º - (3X2+GR) | 7º/8º - (Gr+4X4+Gr) | 9º/10º/11º/12º (Gr+6X6+Gr)

Basquetebol – 5º - situação critério (1+1) e (2X1) | 6º (3X3) | 7º - (3X3) | 8º/9º - (4X4) | 10º/11º/12º - (5X5)

Futebol – 5º - situação critério (1+1) e (2X1) | 6º - (Gr+2+1X2+Gr) | 7º - (Gr+3X3+1+Gr) | 8º/9º/10º - (Gr+4X4+Gr) | 11º/12º - (Gr+6x6+Gr)

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS OPOSIÇÃO DIRETA	Classificação
Joga, assumindo a iniciativa nas ações ofensivas da sua equipa, adequando-as com eficácia ao objetivo e à situação do jogo: desmarca-se, passa, conduz a bola e finaliza. Marca o seu adversário direto ou um adversário livre. Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção GLOBAL as ações técnico-táticas* elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:	18 a 20
Joga, MAS, ocasionalmente , interrompe as ações ofensivas da sua equipa, por não adequar as suas ações ao objetivo e à situação do jogo. Pode apresentar falhas na marcação do seu adversário direto ou adversário livre. Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade.	14 a 17
Joga e é ocasionalmente responsável pela perda da posse de bola da sua equipa, por não adequar as suas ações ao objetivo e à situação do jogo ou não marcar qualquer adversário. Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade.	10 a 13
Frequentemente , não respeita as regras do jogo ou revela falta de cordialidade com os seus colegas de equipa ou com os seus adversários.	5 a 9

Nota: Se o professor verificar que o insucesso de um aluno é determinado pelo desempenho do companheiro, deve reorganizar o grupo.

***Ações técnico-táticas:**

Basquetebol – a) Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível; b) Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque; c) Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. d) Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. e) Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. f) Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva; g) Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. h) Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. i) Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. j) Se não tem bola, no ataque; k) Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. l) Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola; se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. n) Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

Voleibol – a) Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura; b) Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. c) Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. d) Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). e) Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. f) Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura; g) Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. h) Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). i) Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Andebol – a) Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7; b) Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; c) Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. d) Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. e) Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. f) Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola); g) Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). h) Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; após passe, para se desmarcar; “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. i) Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. j) Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola; k) Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. l) Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). m) Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. n) Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).

Futebol – a) Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação; b) Remata, se tem a baliza ao seu alcance. c) Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. d) Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. e) Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. f) Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. g) Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. h) Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. i) Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Critérios de Avaliação - 3º Ciclo | Atividades Rítmicas e Expressivas

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes.

- O aluno deve ficar capaz de:

Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

Critérios de Avaliação - 2º Ciclo | Atividades Rítmicas e Expressivas

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes.

- O aluno deve ficar capaz de:

Movimentar-se de acordo com a coreografia em cooperação com o colega ou em registo individual, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, respeitando a qualidade do movimento com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia com a música.

DESCRITOR DE DESEMPENHO

Dança, executando os passos característicos da dança em sintonia com a música	18 a 20
Dança, mas ocasionalmente falha os passos da dança ou a sincronia com a música	14 a 17
Dança, com falhas frequentes nos passos da dança ou na sincronia com a música	10 a 13
Realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa	0 a 4

Proposta de Tarefas para avaliação:

Danças tradicionais portuguesas: Regadinho, Erva Cidreira. Malhão, Foxtrot, Merengue e Rumba quadrada.

Ginástica de Solo

5º Ano – Nível Introdução

Subida para AFI apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, terminando em rolamento à frente, roda, rolamento à frente engrupado, salto vertical com uma pirueta, rolamento à frente com pernas afastadas e estendidas, posição de flexibilidade.

6º Ano – Nível Introdução

Subida para AFI com ajuda de um colega, terminando em rolamento à frente, roda, rolamento à frente engrupado, salto vertical com uma pirueta, rolamento à frente com pernas afastadas e estendidas, posição de flexibilidade.

7º e 8º Ano – Nível Introdução

Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos, folha, AFI, roda, pirueta, posição de flexibilidade.

9º Ano – Nível Elementar

Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade.

10º Ano – Nível Elementar

Rolamento à frente saltada, AFI de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade.

11º Ano – Nível Elementar

Rolamento à frente de pernas afastadas, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas unidas e estendidas, roda marcada com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, pirueta, posição de flexibilidade.

12º Ano – Nível Avançado

Rolamento à frente de pernas afastadas, uma pirueta, roda com uma mão, posição de flexibilidade, corrida, salto de mãos.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
O aluno realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.	18 a 20
O aluno realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, MAS combina-as com pouca fluidez (com ligeiras interrupções).	14 a 17
O aluno apresenta UMA falha em uma habilidade gímica, no entanto realiza as restantes habilidades da sequência de acordo com o padrão global de execução, MAS combina-as com pouca fluidez (com ligeiras interrupções).	10 a 13
O aluno não mantém o padrão global de execução numa ou em mais do que duas das habilidades gímnicas da sequência OU não realiza as habilidades gímnicas em sequência (realiza-as com paragens).	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

Ginástica de Aparelhos Saltos

5º e 6º Ano – Nível Introdução

Salto de eixo no **boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos) Rolamento à frente no **plinto longitudinal**, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.

7º e 8º Ano – Nível Introdução

Salto de eixo no **boque**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)

Salto entre-mãos no **boque ou plinto transversal**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

Salto de eixo no **plinto transversal**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos) Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos

ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

11º e 12º Ano – Nível Elementar e Avançado

Salto de eixo no **plinto transversal**, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos) Salto entre-mãos no **plinto longitudinal**, com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os dois saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição e na recepção.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os dois saltos, mas, num deles ou em ambos, apresenta ligeiras incorreções na transposição do aparelho ou na recepção (apenas um passo de compensação).	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnica: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na transposição do aparelho ou na recepção; e não realiza o segundo elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnica: – não realiza nenhum dos dois elementos.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa	0

Ginástica de Aparelhos Mini-Trampolim

5º e 6º Ano – Nível Introdução

Salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Salto com meia pirueta vertical, mantendo o controlo do salto.

7º e 8º Ano – Nível Introdução e Elementar

Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Salto de carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (sada ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Salto com meia pirueta vertical, mantendo o controlo do salto.

9º e 10º Ano – Nível Elementar

Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Salto de Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (sada ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Salto com pirueta vertical mantendo o controlo do salto.

11º e 12º Ano – Nível Elementar

Salto de Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (sada ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Salto com pirueta vertical mantendo o controlo do salto.

Salto de ¾ de Mortal / rolamento à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os três saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na fase aérea e na recepção.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os três saltos, mas, num deles ou em todos, apresenta ligeiras incorreções na fase aérea ou na recepção (apenas um passo de compensação).	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – realiza dois dos elementos com ligeiras incorreções na fase aérea do aparelho ou na recepção; e não realiza o terceiro elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na fase aérea do aparelho ou na recepção; e não realiza os restantes dois elementos.	5 a 9
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – não realiza nenhum dos três elementos.	1 a 4
Não realiza a tarefa. Realiza outra tarefa.	0

Ginástica Acrobática

7º Ano – Nível Introdução

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo- troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os seguintes elementos técnicos:

Exercício
O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.
O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior
O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior
Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.
Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.

Nota: A coreografia poderá não apresentar relação com a música apresentada.

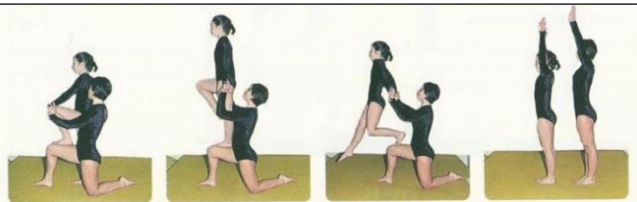
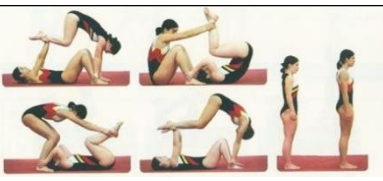
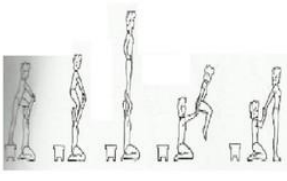
DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível e realizando destrezas gímnicas. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20

Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios:	10 a 13

- Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

8º Ano – Nível Introdução

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo- troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os seguintes elementos técnicos:

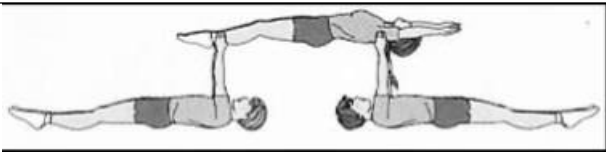
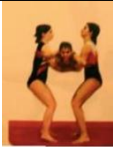
Exercício	
O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.	
O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior	
O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior	
Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.	
Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.	

Nota: A coreografia têm de apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível, realizando destrezas gímnicas e apresentando relação entre a música e a coreografia apresentada. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	10 a 13
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

9º Ano – Nível Introdução

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a trio, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo- troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os seguintes elementos técnicos:

Exercício	
Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.	
Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.	
Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.	
Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.	

Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

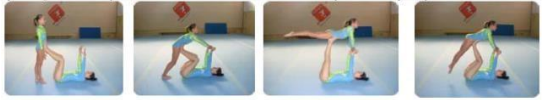
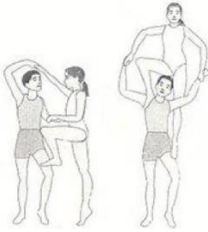


Nota: A coreografia tem de apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível, realizando destrezas gímnicas e apresentando relação entre a música e a coreografia apresentada. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	10 a 13
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

10º Ano – Nível Elementar

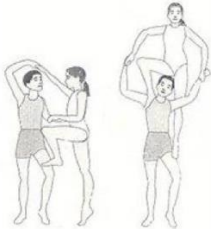
Em situação de exercício em pares, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

Exercício	
Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.	
O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.	
Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.	

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os três elementos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os três elementos, mas, num deles ou em todos, apresenta ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnica: – realiza dois dos elementos com ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.; e não realiza o terceiro elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnica: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.; e não realiza os restantes dois elementos.	5 a 9
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímnica: – não realiza nenhum dos três elementos.	1 a 4
Realiza outra tarefa	0

11º Ano – Nível Elementar

A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

Exercício	
Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.	
O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.	
Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.	

Nota: A coreografia tem de apresentar relação com a música apresentada.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza a coreografia dentro do tempo estabelecido pela música, ocupando todo o espaço disponível, realizando destrezas gímnicas e apresentando relação entre a música e a coreografia apresentada. Realiza os elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	18 a 20
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta uma falha nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	14 a 17
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta duas falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas. -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	10 a 13
Realiza a coreografia no tempo estabelecido pela música, mas apresenta três ou mais falhas nos seguintes critérios: - Ocupação do espaço disponível - Apresenta destrezas gímnicas -Relação entre a música e a coreografia apresentada. - Realização de elementos técnicos solicitados, cumprindo o seu padrão de movimento.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa	0

12º Ano – Nível Elementar

Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez

Exercício	
Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.	
O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.	

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
Realiza os dois elementos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	18 a 20
Considerando o padrão global de execução das habilidades gímnicas, realiza os dois elementos, mas, num deles ou em ambos, apresenta ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo.	14 a 17
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – realiza um dos elementos com ligeiras incorreções na montagem, equilíbrio e desmontagem do mesmo; e não realiza o segundo elemento.	10 a 13
Considerando o padrão global de execução da habilidade gímica: – não realiza nenhum dos dois elementos.	5 a 9

Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

7º, 8º e 9º Ano – Nível Introdução

A avaliação do badminton será realizada em situação de jogo 1x1 em cooperação, em que será procurado aferir se o jogador consegue em situação contextual aplicar as técnicas criteriosas para o nível referido.

Técnicas
Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco
Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
Em situação de <i>exercício</i> , num campo de <i>Badminton</i> , executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	Classificação
O aluno realiza a posição de base, desloca-se para conseguir o posicionamento correto dos apoios, realiza ambos os tipos de serviço, diferencia ambas as técnicas e utiliza-as em contexto e aplica as técnicas de clear e lob.	18 a 20
O aluno realiza a posição de base, desloca-se para conseguir o posicionamento correto dos apoios, no entanto: - não consegue aplicar a técnica clear, OU; - não consegue aplicar a técnica de lob, OU; - não consegue aplicar ambas as técnicas.	14 a 17
O aluno apresenta dificuldades em: - Apresentar uma posição de base, OU; - deslocar-se com oportunidade, OU; - diferenciar os diferentes tipos de pega.	10 a 13
O aluno não conhece o objetivo do jogo, nem as suas regras e regulamentação, e não conhece nem diferencia as diferentes ações técnicas.	5 a 9
Realiza outra tarefa.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

10º, 11º e 12º Ano – Nível Elementar

A avaliação do badminton será realizada em situação de jogo 1x1 em oposição, em que será procurado aferir se o jogador consegue em situação contextual aplicar as técnicas criteriosas para o nível referido.

Técnicas
Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Em clear, batendo o volante num movimento contnuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
Em lob, batendo o volante num movimento contnuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).
Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante

junto à rede.
Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

DESCRITOR DE DESEMPENHO	Classificação
O aluno conhece o jogo, e o modo da execução das principais ações técnico-táticas, referidas e executa-as em contexto de jogo.	18 a 20
O aluno realiza todas as ações técnico-táticas, no entanto, apresenta dificuldades no remate, na sequência do serviço alto do companheiro.	14 a 17
O aluno realiza as ações técnicas clear e lob, mas apresenta dificuldades como: - não consegue aplicar a técnica amorti, OU; - não consegue aplicar a técnica de lob, OU; - não consegue aplicar ambas as técnicas.	10 a 13
O aluno apresenta dificuldades em: - realizar a técnica clear, num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, OU; - realizar o lob, num movimento contínuo, OU, utilizando os diferentes tipos de pega em conformidade.	5 a 9
O aluno não conhece o objetivo do jogo, nem as suas regras e regulamentação, e não conhece nem diferencia as diferentes ações técnicas.	1 a 4
Não realiza a tarefa.	0

Descritores Atletismo

5º e 6º ano

Objetivos
Corrida de velocidade (40m) - Efetua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina em desaceleração nítida. Prova tabelada.
Salta em altura - Salta em altura com a técnica de tesoura , com quatro a seis passadas de balanço.
Lançamento - Lança a bola dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e cotovelo mais alto que o ombro.
Estafetas - Efetua uma corrida de estafetas 4mx50m , recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento entregando-o em segurança e acentuada desaceleração.
Barreiras - Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos , combinando uma fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

7º e 8º ano

Objetivos
Corrida de velocidade (40m) - Efetua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina em desaceleração nítida. Prova tabelada.
Salto em altura - Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
Lançamento - Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.
Estafetas – Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
Barreiras - efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.

Objetivos
Corrida de velocidade (40m) - Efetua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina em desaceleração nítida. Prova tabelada.
Salto em altura - Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.
Lançamento - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.
Estafetas - Em corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.
Barreiras - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.

Crêterios de desempenho	
Corrida de velocidade (40m)	Avaliação
O aluno realiza a corrida de acordo com o padrão global de execução da corrida de velocidade.	<i>Em Tabela</i>
Salto em altura	Avaliação
O aluno realiza a o salto de acordo com o padrão global de execução do salto.	18 a 20
O aluno realiza o salto de acordo com o padrão global de execução, apresentando algumas falhas na corrida de balanço OU no momento de salto (tesoura ou fosbury flop)	14 a 17
O aluno realiza o salto de acordo com o padrão global de execução, apresentando algumas falhas na corrida de balanço E no momento de salto (tesoura ou fosbury flop)	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	0 a 4
Lançamento da bola	Avaliação
O aluno realiza o lançamento de acordo com o padrão global de execução do lançamento.	18 a 20
O aluno realiza o lançamento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, OU não realiza uma aceleração progressiva, OU não realiza os últimos passos com ritmo corretos, OU não realiza o último apoio com o calcanhar da perna contrária.	14 a 17
O aluno realiza o lançamento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, não realiza uma aceleração progressiva E não realiza os últimos passos com ritmo corretos.	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	1 a 4
Corrida de estafetas	Avaliação
O aluno realiza todo o movimento de acordo com o padrão global de execução da corrida de velocidade.	18 a 20
O aluno realiza o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, OU não realiza a pega correta OU não realiza a extensão total dos segmentos e flexão de mão, no lançamento.	14 a 17
O aluno realiza todo o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, apresentando algumas falhas na pega do testemunho e na entrega.	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	0 a 4
Corrida de barreiras	Avaliação
O aluno realiza todo o movimento de acordo com o padrão global de execução da corrida de velocidade.	18 a 20
O aluno realiza o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, OU não passa de forma rasante � barreira, OU não consegue manter passadas entre barreiras.	14 a 17
O aluno realiza o movimento de acordo com o padrão global de execução, no entanto, toca na barreira e não consegue manter as passadas entre barreiras.	10 a 13
O aluno realiza outra tarefa	5 a 9
Não realiza a tarefa.	0 a 4

Anexo 2 – Testes de Avaliação

atlântico

COLÉGIO

Teste 5º E

2º Semestre

ruicipriano.mestrado@gmail.com [Mudar de conta](#)

Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

O atletismo é um desporto que contempla um conjunto de modalidades divididas em: * 1 ponto

- ☐ Corrida, lançamentos e saltos.
- ☐ Singulares e pares
- ☐ Resistência e velocidade

Como se chama esta modalidade do atletismo? *

1 ponto



- ☐ Corrida de barreiras
- ☐ Salto em altura
- ☐ Salto em comprimento

Na corrida de barreiras que nome se dá à primeira perna a passar por cima da barreira * 1 ponto

- ☐ Perna da frente
- ☐ perna de ataque
- ☐ perna de transposição

Na corrida de estafetas, qual foi o tipo de transmissão de testemunho abordado nas aulas? * 1 ponto

- ☐ transmissão descendente
- ☐ transmissão horizontal
- ☐ transmissão ascendente

No salto em altura, como devemos atacar a fasquia na técnica de tesoura? * 1 ponto

- ☐ de frente para a fasquia
- ☐ lateralmente em relação à fasquia
- ☐ de costas para a fasquia

O Voleibol é jogado: * 1 ponto

- ☐ Por tempo
- ☐ Por pontos
- ☐ Por golos

No voleibol o gesto técnico "toque de dedos" deve ser feito com a bola: * 1 ponto

- ☐ acima da testa
- ☐ à frente da cara
- ☐ à altura da barriga para que possamos efetuar manchete

No voleibol quantas vezes a bola pode tocar no chão? * 1 ponto

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ nenhuma

No gesto técnico manchete, a bola deve contactar com o jogador: * 1 ponto

- ☐ Nas pontas dos dedos
- ☐ Nas mãos cerradas
- ☐ Nos antebraços

Como se chamam estes aparelhos utilizados na ginástica? 1 ponto



- ☐ Trampolim reuther e plinto
- ☐ Boque e trave olímpica
- ☐ Boque e plinto

O salto de mini-trampolim é dividido em 5 fases. Qual a ordem correta? * 1 ponto

- ☐ Corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto, receção/queda.
- ☐ Pré-chamada, corrida de balanço, chamada, salto, receção/queda
- ☐ Corrida de balanço, pré-chamada, chamada, receção/queda, salto.
- ☐ Outra: _____

Indica qual dos seguintes saltos é efetuado no mini-trampolim? *

1 ponto

- ☐ Salto de tesoura
- ☐ Salto em comprimento
- ☐ Salto em extensão (Vela)

Que gestos técnicos fazem parte da modalidade de futebol? *

1 ponto

- ☐ Passe, receção, manchete e remate
- ☐ Passe, receção interseção e remate
- ☐ Passe, receção, finta e remate

Na modalidade de futebol, se a tua equipa está a atacar debes: *

1 ponto

- ☐ Procurar manter a posse da bola, sem passar aos colegas para não perdê-la.
- ☐ Criar uma linha de passe que te possibilite receber a bola em boas condições.
- ☐ Marcar o adversário, retirando-lhe o espaço de ataque.

No futebol, em que situações a bola pode ser tocada com as mãos?

1 ponto

- ☐ Apenas pelo guarda-redes em qualquer zona do campo
- ☐ Apenas pelo guarda-redes, desde que esteja dentro da sua área.
- ☐ Pelo guarda-redes, desde que esteja dentro da sua área e pelos restantes jogadores apenas quando efetuam lançamentos de linha lateral.

Na modalidade de Basquetebol, o objetivo do jogo é: (escolha a opção correta)

1 ponto

- ☐ Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso, respeitando as regras do jogo.
- ☐ Evitar que a bola seja introduzida no nosso cesto, respeitando as regras do jogo.
- ☐ Tentar marcar golo no cesto adversário, através do remate na passada.

No Basquetebol, quantos apoios (passos) um jogador pode efetuar, com a bola nas mãos sem driblar?

1 ponto

- ☐ 3 apoios
- ☐ 2 apoios
- ☐ os que quiser

No basquetebol, que gestos técnicos utilizamos? (escolhe a opção correta)

1 ponto

- ☐ drible, passe de peito, passe picado, remate na passada
- ☐ drible, passe de peito, manchete, lançamento na passada
- ☐ drible, passe de peito, passe picado, lançamento na passada.

O regadinho é: (escolhe a opção correta)

1 ponto

- ☐ dança também chamada de folclore
- ☐ uma dança tradicional portuguesa
- ☐ uma dança que só é praticada na disciplina de educação física.

Na dança "regadinho", quais os nomes que se atribuem aos seus executantes e de que lado da roda eles se situam?

1 ponto

- ☐ Maria do lado de fora e João do lado de dentro
- ☐ Maria do lado de fora e Manel do lado de dentro
- ☐ Maria do lado de dentro e Manel do lado de fora

Anexo 2.1 – Teste de Avaliação 5º ano – 2º semestre

Teste 10 IB

1º Semestre

ruicipriano.mestrado@gmail.com [Mudar de conta](#)

📧 Não partilhado



* Indica uma pergunta obrigatória

O atletismo é um desporto que contempla um conjunto de modalidades divididas em: * 1 ponto

- ☐ Corrida, lançamentos e saltos.
- ☐ Singulares e pares
- ☐ Resistência e velocidade

Na corrida de resistência, não é fundamental: * 1 ponto

- ☐ Manter o ritmo.
- ☐ Controlar a respiração.
- ☐ Correr a velocidade máxima.

Como se chama esta modalidade do atletismo? * 1 ponto



- ☐ Corrida de barreiras
- ☐ Salto em altura
- ☐ Salto em comprimento

Como se chama esta modalidade do atletismo? * 1 ponto



- ☐ Salto em altura
- ☐ Salto em comprimento
- ☐ Salto à vara

O Voleibol é jogado: *

1 ponto

- ☐ Por tempo
- ☐ Por pontos
- ☐ Por tempo e por pontos

Cada equipa de voleibol é constituída por quantos jogadores? *

1 ponto

- ☐ 6 jogadores
- ☐ 10 jogadores
- ☐ 12 jogadores

Vence uma partida de Voleibol a equipa que: *

1 ponto

- ☐ Tenha obtido mais pontos que o adversário no final dos 40 minutos
- ☐ Vença 3 sets
- ☐ Tenha diferença de 2 sets sobre o adversário

Em situação de jogo de voleibol cada equipa tem direito a um máximo de 3 * 1 ponto
toques consecutivos...

- ☐ ... desde que esta não toque no bloco
- ☐ ... desde que o 1º toque seja em manchete
- ☐ ... desde que o mesmo jogador não dê 2 toques seguidos, com excepção se for no bloco

No voleibol cada vez que uma equipa ganha o serviço, os seus jogadores * 1 ponto
devem fazer a rotação de lugares no sentido:

- ☐ Horário (dos ponteiros do relógio)
- ☐ Anti-horário (ao contrário dos ponteiros do relógio)
- ☐ Não rodam

No gesto técnico manchete, a bola deve contactar com o jogador: *

1 ponto

- ☐ Nas pontas dos dedos
- ☐ Nas mãos cerradas
- ☐ Nos antebraços

Como se chamam estes aparelhos utilizados na ginástica? *

1 ponto



- ☐ Trampolim e boque
- ☐ Boque e trave olímpica
- ☐ Boque e plinto

Qual das afirmações está correta? *

1 ponto

- ☐ São aparelhos de ginástica o mini trampolim, o boque e o colchão de quedas.
- ☐ São aparelhos de ginástica o trampolim sueco (reuther), plinto e barreiras.
- ☐ São aparelhos de ginástica a trave, o boque, o plinto e o cavalo.
- ☐ Outra: _____

Indica qual dos seguintes saltos é efetuado no mini trampolim? *

1 ponto

- ☐ Salto de tesoura
- ☐ Salto em comprimento
- ☐ Salto de Vela

No rãguebi a bola pode ser passada: *

1 ponto

- ☐ Para a frente e para o lado
- ☐ Para os lados
- ☐ Para trás e para os lados

No rãguebi, a placagem tem como objetivo: *

1 ponto

- ☐ Parar o adversário e tirar-lhe a bola
- ☐ Atirar o adversário ao chão
- ☐ Marcar ponto

No rãguebi, a bola pode ser tocada com o pé? *

1 ponto

- ☐ Não, apenas pode ser tocada com a mão.
- ☐ Sim, apenas quando a sua equipa está em inferioridade numérica
- ☐ Sim, sempre que o jogador entender que o deve fazer.

Uma partida de futebol (11x11), no escalão de séniores, tem a duração de: *

1 ponto

- ☐ 40' (20'+20')
- ☐ 60' (30'+30')
- ☐ 90' (45'+45')

Quais são os princípios ofensivos do futebol? *

1 ponto

- ☐ Remate, passe e receção
- ☐ Ataque organizado, ataque rápido e ataque rápido.
- ☐ Penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço.

Que gestos técnicos fazem parte da modalidade de futebol? *

1 ponto

- ☐ Passe, receção, manchete e remate
- ☐ Passe, receção interseção e remate
- ☐ Passe, receção, finta e remate

Se a tua equipa está a atacar deves: *

1 ponto

- ☐ Procurar manter a posse da bola.
- ☐ Criar uma linha de passe que te possibilite receber a bola em boas condições.
- ☐ Marcar o adversário, retirando-lhe o espaço de ataque.

Anexo 2.2 – Teste de avaliação 10º ano – 1º semestre

Teste 10 IB

2º Semestre

ruicipriano.mestrado@gmail.com [Mudar de conta](#)

 Não partilhado



* Indica uma pergunta obrigatória

O atletismo é um desporto que contempla um conjunto de modalidades divididas em: * 1 ponto

- ☐ Corrida, lançamentos e saltos.
- ☐ Singulares e pares
- ☐ Resistência e velocidade

No voleibol, qual o limite de toques na bola consecutivos por equipa? 1 ponto

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

Em situação de jogo de voleibol, a bola pode tocar na rede? 1 ponto

- ☐ Não, em nenhuma situação.
- ☐ Sim, desde que seja proveniente de serviço.
- ☐ Sim, desde que não seja proveniente de serviço.

O jogador de voleibol pode dar dois toques na bola consecutivos? 1 ponto

- ☐ Sim, se o 1º toque for em manchete.
- ☐ Sim, se a bola seja proveniente de serviço.
- ☐ Não, em nenhuma situação.

No jogo de andebol, quais os jogadores que podem pisar ou ultrapassar a linha da área de 6 metros? 1 ponto

- ☐ Apenas o guarda-redes.
- ☐ Apenas os jogadores da equipa defensiva.
- ☐ Apenas os jogadores da equipa ofensiva.

No andebol, qual o limite de passos sem driblar a bola? 1 ponto

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

No andebol, se o guarda-redes defende a bola, fazendo esta ultrapassar de forma involuntária a linha de baliza, que reposição de jogo dará início ao mesmo? 1 ponto

- ☐ Reposição de canto para a equipa adversária.
- ☐ Reposição de baliza, efetuado pelo guarda-redes.
- ☐ O árbitro realiza bola ao solo, com a disputa da mesma por um jogador de cada equipa.

Na modalidade de futebol, em que situações os jogadores podem jogar com as mãos? 1 ponto

- ☐ Apenas os guarda-redes, desde que dentro da área.
- ☐ Os guarda-redes, desde que dentro da área, e o capitão de equipa.
- ☐ Os guarda-redes, desde que dentro da área, e qualquer outro jogador desde que esteja a realizar um lançamento de linha lateral.

No futebol o guarda-redes pode jogar fora da área? 1 ponto

- ☐ Sim, tanto com os pés como com as mãos.
- ☐ Sim, mas apenas com os pés.
- ☐ Não, pois o guarda redes não pode sair da sua área.

No futebol que nome se dá ao 1º princípio específico defensivo, em que o defesa se posiciona entre o adversário e a sua baliza, assumindo uma posição base defensiva, tentando assim o desarme da bola? 1 ponto

- ☐ Contenção
- ☐ Equilíbrio
- ☐ Cobertura defensiva

No basquetebol, quantos apoios (passos) um jogador pode efetuar, com a bola nas mãos sem driblar? 1 ponto

- ☐ 3 apoios
- ☐ 2 apoios
- ☐ os que quiser

Quais os seguintes gestos técnicos são da modalidade de basquetebol? (escolha a opção correta) 1 ponto

- ☐ Passe de peito, passe picado, drible, lançamento
- ☐ Passe de ombro, passe picado, drible, lançamento
- ☐ Passe de peito, passe picado, drible, remate

No basquetebol, quantos pontos são atribuídos a cada "lançamento livre" cobrados após a marcação de uma falta?

1 ponto

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 1 ou 2, dependendo da gravidade da falta cometida.

No basquetebol, para haver um lançamento na passada é necessário... (escolha a opção correta)

1 ponto

- ☐ que haja uma combinação direta com um colega antes do lançamento.
- ☐ que o jogador lançador execute 3 passos antes do lançamento.
- ☐ que o jogador lançador execute 2 passos antes do lançamento.

Na ginástica de solo, o elemento gímico "ponte" é?

1 ponto

- ☐ um elemento de equilíbrio.
- ☐ um elemento de flexibilidade.
- ☐ um elemento de força.

Na ginástica de solo, o elemento gímico "avião" é?

1 ponto

- ☐ um elemento de equilíbrio.
- ☐ um elemento de flexibilidade.
- ☐ um elemento de força.

Na ginástica de solo, o elemento gímico "rolamento à frente saltado" inicia da posição de...

1 ponto

- ☐ cócoras
- ☐ pé
- ☐ qualquer uma das anteriores.

Na ginástica de aparelhos, o salto ao eixo é realizado:

1 ponto

- ☐ No plinto ou boque.
- ☐ No trampolim.
- ☐ Na trave olímpica.

O salto de mini-trampolim é dividido em 5 fases. Qual a ordem correta? *

1 ponto

- ☐ Corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto, recepção/queda.
- ☐ Pré-chamada, corrida de balanço, chamada, salto, recepção/queda
- ☐ Corrida de balanço, pré-chamada, chamada, recepção/queda, salto.
- ☐ Outra: _____

Indica qual dos seguintes saltos é efetuado no mini-trampolim? *

1 ponto

- ☐ Salto de tesoura
- ☐ Salto em comprimento
- ☐ Salto em extensão (Vela)

Anexo 2.3 – Teste de Avaliação 10ºano – 2º semestre



Sequência Gímnica de Ginástica de Solo 10ºAno

Documento orientador

Professores responsáveis:

- Carlos Claro

- Rui Cipriano (estagiário)

Pinhal de Frades, 24 de março de 2023

Tendo em vista a avaliação de Ginástica de Solo que se aproxima, encontra-se sintetizado neste documento os aspetos fundamentais para a realização dos elementos gímnicos constantes na sequência a ser avaliada.

Sequência:

Rolamento à frente saltado, Apoio Facial Invertido (pino) de braços com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, meia pirueta, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, posição de flexibilidade (ponte).

Elementos Gímnicos

Rolamento Saltado



Execução técnica:

1. Pequena corrida controlada, chamada a pés juntos forte impulsão dos membros inferiores;
2. Braços em extensão projetados para a frente;
3. Apoio das mãos no solo à largura dos ombros e com dedos orientados para a frente;
4. Corpo descreve um arco alto e longo;
5. Olhar dirigido para a frente e para baixo;
6. Enrolamento progressivo da coluna, mantendo o corpo engrupado;
7. Terminar em posição de sentido;

Erros frequentes:

- Colocação da testa no solo no início do rolamento;
- Colocação das mãos muito perto dos pés;
- Não impulsionar os membros inferiores;
- Elevação insuficiente da bacia;
- Colocar os pés muito longe das nádegas no final do rolamento;
- Elevar-se com a ajuda das mãos;

- Membros superiores muito baixos no momento da chamada
- Extensão da nuca;

Apoio Facial Invertido (pino)



Execução técnica:

1. O aluno faz um grande afundo à frente, tronco no prolongamento da perna de trás, braços estendidos, palmas das mãos voltados para o solo.
2. Com o olhar dirigido para as mãos coloca-as no solo longe e à frente do corpo, sem fechar o ângulo braço/tronco, realizando simultaneamente um longo impulso contínuo com a perna da frente.
3. As mãos são colocadas à largura dos ombros com os dedos bem afastados e voltados para fora.
4. Hiperextensão dos membros superiores, alinhamento dos segmentos corporais com extensão máxima do corpo, tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão.

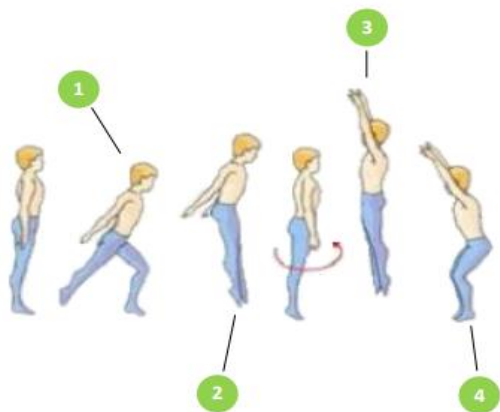
A subida por apoio facial invertido é facilitada por:

- Numa primeira fase, colocação do tronco numa posição próxima da vertical;
- O avanço dos ombros um pouco à frente da vertical das mãos, sem flexão da cabeça;
- A extensão completa e permanente dos membros superiores para atenuar a insuficiência dos músculos extensores dos braços nos jovens.

Erros a evitar:

- Flectir os cotovelos;
- Aproximar o queixo do peito (flexão da cabeça) ao afastá-la exageradamente (hiperextensão da cabeça);
- Colocar as mãos muito ou pouco afastadas;
- Pouca tonicidade;
- Avanço dos ombros;
- Impulsionar as pernas com violência (ou insuficientemente).

Meia Pirueta



Execução técnica:

1. Flexão das pernas, seguido de forte impulsão vertical
2. Rotação do corpo sobre o eixo longitudinal (180°)
3. Corpo em extensão total (braços elevados superiormente)
4. Receção ao solo em equilíbrio

Erros a evitar:

- rotação da cabeça
- abertura (abdução) dos braços aquando da rotação.

Rolamento à retaguarda (a trás) com saída de pernas afastadas



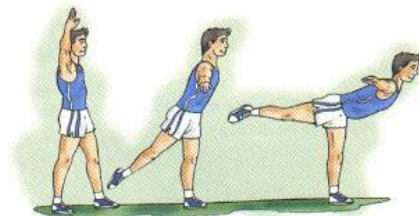
Execução técnica:

1. Flexão do tronco sobre os M.I. e o queixo sobre o tronco;
2. Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
3. Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
4. Repulsão efectiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.
5. Afastar as pernas só depois destas terem ultrapassado o plano vertical.

Erros a evitar:

- Não fechar completamente o tronco sobre os membros inferiores;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não “empurrar” com força suficiente o solo;
- Fraca impulsão.

Avião



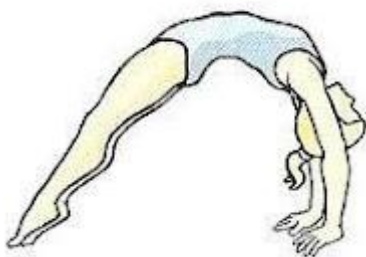
Execução técnica:

1. Elevar uma das pernas à retaguarda;
2. Fletir o tronco com os braços estendidos e a cabeça levantada, olhando em frente, na continuação do tronco.

Componentes críticas:

- Tronco paralelo ao solo;
- Membros superiores em extensão, no prolongamento do tronco;
- Membro inferior em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco;
- Membro inferior de apoio em extensão;
- Olhar dirigido para a frente.

Ponte



Execução técnica:

1. A palma das mãos devem estar completamente apoiadas no solo viradas para a frente;
2. Efetua-se uma elevação significativa da bacia;

3. Empurra-se com os pés tentando estender completamente as pernas e, com isso, forçar a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás);
4. Ter sempre os membros superiores e inferiores em extensão completa.

Anexo 4 - Questionário

INSTRUÇÕES

Para responderes de forma correta a este questionário, basta assinalares a opção correta com uma cruz (x). Após seleccionares a opção correta, deverás indicar a tua idade e passares à próxima questão.

Idade _____

Praticas algum desporto fora da Escola - Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual? _____ E com que frequência _____

1. Para ti, qual a importância da saúde e da atividade física na tua vida?

2. Como integras a noção de ser saudável no teu dia-a-dia?

3. Qual é a tua opinião em relação à prática atividade física?

4. Como te sentes ao praticar atividade física?

5. Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam á atividade física?

6. Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam para seres fisicamente ativa?
