



**ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares**  
**Campus Universitário de Almada**

# **RELATÓRIO FINAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

A influência de um circuito de treino funcional na aptidão aeróbia

**Bruno Filipe Marques Pereira, n.º 38092**

**Relatório final**

**Orientadores Supervisor: Prof. Dr. Fernando Vieira**

**Orientador Cooperante: Prof. Sylvie Moreira**

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários**

**2021/2022**



**ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares**  
**Campus Universitário de Almada**

A influência de um circuito de treino funcional na aptidão aeróbia

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015

**Bruno Filipe Marques Pereira, n.º 38092**

## **RELATÓRIO FINAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

**Orientadores Supervisor: Prof. Dr. Fernando Vieira**

**Orientador Cooperante: Prof. Sylvie Moreira**

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários**

**2021/2022**

## DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA

**DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM**  
Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

Bruno Filipe Marques Pereira  
Portador do Cartão de Cidadão n.º 1236 19 86  
Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado  
Intitulado/a: A influência de um circuito de treino funcional na aptidão aeróbia  
Concluído/a em 22/11/2022

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISEIF ALMADA uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:  
Acesso aberto  Acesso restrito   
Acesso fechado  Acesso Embargado<sup>1</sup>  até    /    /

Email: bruno.pereira14@gmail.com Contacto tlf: 998844774  
Data: 22/11/2022  
Assinatura: Bruno Filipe Marques Pereira

<sup>1</sup>Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 22/11/2022

Assinatura: Bruno Filipe Marques Pereira

Para que tenham informação sobre o que os estudantes estão a declarar quanto à disponibilização dos conteúdos do seu trabalho no repositório passo a explicar:

1. Acesso Aberto - O acesso aberto significa a disponibilização online, sem restrições de acesso;
2. Acesso Fechado – Só ficam disponíveis metadados (nome da tese, autor, resumo ...). Apenas o administrador do repositório tem acesso ao trabalho completo. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
3. Acesso Restrito- Só ficam disponíveis metadados. O acesso direto e imediato só é permitido a um grupo restrito de utilizadores. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
4. Acesso Embargado - significa que não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo (a partir dessa data, o documento será disponibilizado em Acesso Aberto).

**DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE**

A presente dissertação foi realizada por Bruno Filipe Marques Pereira do  
Ciclo de Estudos de Mestrado em Ciências da Educação Física, no ano letivo  
de 2021/2022...

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

22 de Novembro de 2022.

Assinatura

Bruno Filipe Marques Pereira

“O professor só pode ensinar quando está disposto a aprender.”

**Janoí Mamedes**

“O verdadeiro professor defende os seus alunos contra a sua própria influência.”

**Amos Alcott**



## **ÍNDICE**

|   |             |
|---|-------------|
| <b>DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA</b>                         | <b>III</b>  |
| <b>DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE</b>                              | <b>VI</b>   |
| <b>ÍNDICE</b>   | <b>IX</b>   |
| <b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>  | <b>X</b>    |
| <b>ÍNDICE DE TABELAS</b>  | <b>X</b>    |
| <b>LISTA DE ABREVIATURAS</b>                                    | <b>XI</b>   |
| <b>AGRADECIMENTOS</b>   | <b>XIII</b> |
| <b>RESUMO</b>   | <b>XV</b>   |
| Palavras-Chave  | xv          |
| <b>ABSTRACT</b>   | <b>XVI</b>  |
| Keywords  | xvi         |
| <b>1. INTRODUÇÃO</b>  | <b>17</b>   |
| <b>2. PERFIL DO ESTAGIÁRIO</b>                                  | <b>18</b>   |
| I. Objetivos do Estágio   | 18          |
| II. Expetativas Iniciais  | 19          |
| III. Pontes Fortes e Pontos Fracos                              | 20          |
| <b>3. RELATO DO ESTÁGIO</b>                                     | <b>22</b>   |
| I. Dimensão Profissional, Social e Ética                        | 22          |
| CONTEXTO SOCIO EDUCATIVO DA PES                                 | 22          |
| II. Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem        | 31          |
| CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS                                       | 31          |
| CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS                                     | 32          |
| PLANEAMENTO   | 36          |
| <b>AVALIAÇÃO INICIAL</b>  | <b>37</b>   |
| DEFINIÇÃO DE MATÉRIAS PRIORITÁRIAS                              | 38          |
| FORMAÇÃO DE GRUPOS  | 38          |
| PLANO ANUAL   | 39          |
| UNIDADES DIDÁTICA   | 40          |
| PLANO DE AULA;  | 41          |
| TÉCNICAS E ESTILOS DE ENSINO;                                   | 42          |
| ESTILOS DE ENSINO   | 45          |
| ANALISE DAS AULAS DADAS   | 47          |
| AVALIAÇÃO   | 48          |
| III. Dimensão Participação na escola e relação com a comunidade | 52          |
| DESPORTO ESCOLAR  | 53          |
| CARACTERIZAÇÃO DOS GRUPO/EQUIPAS DE DESPORTO ESCOLAR            | 56          |
| DIREÇÃO DE TURMA  | 59          |
| IV. Dimensão Desenvolvimento profissional ao longo da vida      | 61          |
| PROJETO DE INVESTIGAÇÃO   | 61          |
| <b>4. REFLEXÃO FINAL</b>  | <b>82</b>   |
| <b>5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                            | <b>83</b>   |
| <b>6. ANEXOS</b>  | <b>85</b>   |

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

|  |    |
|--|----|
| Figura 1- Carlos Gargaté   | 22 |
| Figura 2- Fonte da Telha   | 23 |
| Figura 3 - Entrada Escola Carlos Gargaté/ Pavilhão Municipal da Charneca da Caparica | 24 |
| Figura 4 - Escola Básica Louro Artur   | 25 |
| Figura 5 - Escola Básica Santa Maria   | 26 |
| Figura 6 - Organograma do Desporto Escolar no Agrupamento Carlos Gargaté             | 53 |
| Figura 8- Organograma do Desporto Escolar da escola Básica Carlos Gargaté            | 54 |

## **ÍNDICE DE TABELAS**

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1 - Direção                                      | 27 |
| Tabela 2 - Projetos Nacionais e Internacionais          | 30 |
| Tabela 3 – Horário de Estágio                           | 33 |
| Tabela 4 - Espaços de Educação Física                   | 34 |
| Tabela 5 - Espaços de Atividade Física e Desportiva     | 34 |
| Tabela 6 - Espaços de Aptidão Física                    | 35 |
| Tabela 7 - Estilos de ensino (Mosston e ashworth, 2008) | 45 |
| Tabela 8 - Calendário das Atividades Nível I            | 54 |
| Tabela 9 - Conselho Geral                               | 86 |
| Tabela 10 - Conselho Pedagógico                         | 87 |

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

- AA – Aptidão Aeróbia  
AF – Atividade Física  
AM – Amplitude Muscular  
ApF – Aptidão Física  
APT – Apoio Tutorial  
CC – Composição Corporal  
CF – Condição Física  
CTF – Circuito Treino Funcional  
DE – Desporto Escolar  
DrT – Diretor Turma  
DT – Direção de Turma  
E@D – Ensino à Distância  
EE – Encarregado de Educação  
EF – Educação Física  
EXT – Exterior  
IMC – Índice Massa Corporal  
ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares  
JDC – Jogos Desportivos Coletivos  
LGBT – Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero  
NEE – Necessidades Educativas Especiais  
NTA - Novos Tempos para Aprender  
OMS – Organização Mundial Saúde  
PA – Plano Anual  
PAA – Plano Anual de Atividades  
PAV – Pavilhão  
PES – Prática de Ensino Supervisionada  
PNEF – Programa Nacional de Educação Física  
TF – Treino Funcional  
TIC – Tecnologia de Informação e Comunicação



## **AGRADECIMENTOS**

O Mestrado em Educação foi algo que não foi pensado apenas agora, era um objetivo antigo, mas que ainda não tinha tido oportunidade de concretizar, os obstáculos foram surgindo e adiando a concretização. Acredito que tudo tem um tempo e este foi o momento, aproveitando a oportunidade, não foi fácil, nos dois últimos anos conjugar Família, Faculdade, Escola e Andebol, mas as adversidades fortalecem e tornam as conquistas com mais significado.

Agradecendo desde já a todos os que de alguma forma contribuíram para que fosse possível a realização deste meu objetivo. Em especial à minha família, desde o incentivo para a seguir os objetivos à disponibilidade de caminharem a meu lado para ultrapassar os obstáculos.

Iris e Carminho, agradeço a compreensão pela ausência nestes dois anos, do tempo das aulas, das horas em que tive de estar ao computador mesmo em casa (planeamento aulas, trabalhos etc...), sempre estiveram ao meu lado com paciência, apoio e carinho. À minha irmã porque sem ela isto não era possível, ela sabe muito bem o que quero dizer. A elas um muito obrigado.

A todos os meus colegas do mestrado agradeço pelo companheirismo, especialmente ao grupo de trabalho Catarina, Hélder, Mark, Manuel e Pedro. As grandes reuniões de “condomínio”, não vão ser esquecidas, onde trabalhámos, brincámos, discutimos, mas sempre com bons resultados, a vocês um grande obrigado.

À Professora Paula Rodrigues por forma como nos recebeu, pela sua disponibilidade, pelo seu apoio e conhecimento durante todo o mestrado.

Ao Professor Doutor Fernando Vieira e à Professora Sylvie Moreira, por terem deixado fazer parte do grupo de trabalho e, de terem acreditado em mim e nas minhas capacidades.

Agradeço o trato simples, correto e científico, que sempre foi a abordagem nas nossas reuniões de trabalho, sem nunca ter permitido que o desalento se instalasse, pela paciência e compressão mesmo quando as coisas não corriam bem, demonstrados, sempre com grande rigor com a excelência no horizonte, assim conseguindo tirar sempre o melhor de mim.



## RESUMO

O presente documento, o Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada, pretende apresentar os conhecimentos adquiridos e as atividades desenvolvidas, no estágio pedagógico realizado neste no letivo (2021/2022) na Escola Básica 2/3 Carlos Gargaté, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget.

O documento segue o Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto, definindo o perfil do professor do ensino básico e O presente documento, o Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada, pretende apresentar os conhecimentos adquiridos e as atividades desenvolvidas, no estágio pedagógico realizado neste ano letivo (2021/2022) na Escola Básica 2/3 Carlos Gargaté, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget.

O documento segue o Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto, definindo o perfil do professor do ensino básico e secundário nas dimensões profissionais, tendo a seguinte estrutura:

- ✓ **Dimensão I – Profissional, Social e Ética:** Contexto Socio Educativo da Prática de Ensino Supervisionada; Caracterização do Contexto;
- ✓ **Dimensão II – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem:** Caracterização das turmas; Caracterização dos recursos; Planeamento; Avaliação;
- ✓ **Dimensão III – Participação na escola e relação com a comunidade:** Desporto Escolar; Direção de turma;
- ✓ **Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao longo da vida:** Projeto.

O relatório reflete a experiência e o desenvolvimento pessoal e profissional, na aquisição de conhecimento, nas dificuldades sentidas, uma análise crítica a todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano no Prática de Ensino Supervisionada.

Por fim será também incluído o projeto de Investigação-Ação ou Artigo.

## Palavras-Chave

Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, FITescola, Circuito treino Funcional

## **ABSTRACT**

The Final Report of the Supervised Teaching Practice intends to present the knowledge acquired and the activities developed, in the pedagogical internship carried out in this academic year (2021/2022) at Escola Básica 2/3 Carlos Gargaté, within the scope of the curricular unit of Supervised Teaching Practice of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, from the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Instituto Piaget.

This document, the Final Report of the Supervised Teaching Practice, intends to present the knowledge acquired and the activities developed, in the pedagogical internship carried out in this academic year (2021/2022) at Escola Básica 2/3 Carlos Gargaté, within the scope of the curricular unit of Supervised Teaching Practice of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, from the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, Instituto Piaget.

The document follows Decree-law nº 240/2001 of August 30, defining the profile of the primary and secondary education teacher in the professional dimensions, having the following structure:

- ✓ Dimension I – Professional, Social and Ethical: Socio-Educational Context of the Supervised Teaching Practice; Context Characterization.
- ✓ Dimension II – Development of Teaching and Learning: Characterization of classes; Characterization of resources; Planning; Evaluation.
- ✓ Dimension III – Participation in the school and relationship with the community: School Sports; Class management.
- ✓ Dimension IV – Lifelong Professional Development: Project.

The report reflects the experience and personal and professional development, in the acquisition of knowledge, in the difficulties felt, a critical analysis of all the work developed throughout the year in the Supervised Teaching Practice.

Finally, the Research-Action or Article project will also be included.

## **Keywords**

Supervised Teaching Practice, Physical Education, FITescola, Circuit train funcional

## 1. INTRODUÇÃO

O presente relatório final surge no âmbito da unidade curricular de PES e tem como finalidade a obtenção do grau mestre em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário, do ISEIT do Instituto Piaget. O relatório desta unidade curricular PES, foi desenvolvido durante este ano letivo (2021/2022) na Escola Carlos Gargaté do Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, na Charneca da Caparica no conselho de Almada. O acompanhamento foi feito pela professora Sylvie Moreira docente de quadro desta escola e do professor Dr. Fernando Vieira supervisor de estágio e orientador da Instituição (ISEIT/Almada). O estágio consistiu no acompanhamento de duas turmas de 7º ano (3ºCiclo), no meu caso o 7ºA e 7ºD.

Este estágio permite a cada um de nós, futuros professores, aplicar os conhecimentos teóricos que nos foram sendo transmitidos, no contexto escolar.

Segundo Alarcão (1996), o papel dos professores é importante tanto na produção como na estruturação do conhecimento pedagógico refletindo a interação entre o conhecimento científico e o que o aluno aprende, ou seja, são o reflexo das interações dos professores e os alunos e entre a escola e a sociedade.

Nesta experiência, aprendi que as turmas apresentam características diferentes e que a forma de ensinar também foi diferente nas duas turmas. Relativamente ao trabalho a ser desenvolvido fora das aulas, a organização do trabalho, o planeamento (das aulas, do semestre e do ano), a adaptação de estratégias de ensino diferentes ao longo do ano de acordo com os alunos e com a turma, mas também a elaboração de registos de avaliação.

Este relatório tem como um dos objetivos apresentar as atividades desenvolvidas e o conhecimento adquirido no estágio, nas diversas áreas de intervenção, mas também a análise crítica e reflexiva da PES, nas suas diversas dimensões e fazer um balanço do desempenho das tarefas realizadas.

O Decreto-lei nº 240/2001 de 30 de agosto, indica que os docentes devem conseguir preparar os alunos para resolver problemas complexos do seu quotidiano, para questionar os conhecimentos já definidos e adquirir os novos.

A estrutura deste documento encontra-se organizado segundo o mesmo Decreto-lei que define o perfil do professor do ensino básico e secundário nas dimensões profissionais: **Dimensão I – Profissional, Social e Ética; Dimensão II – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Dimensão III – Participação na escola e relação com a comunidade e Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao longo da vida.**

## **2. PERFIL DO ESTAGIÁRIO**

Neste capítulo do perfil do estagiário vou descrever os objetivos do estágio as expectativas iniciais e os pontos forte e pontos fracos.

### **I. Objetivos do Estágio**

Segundo Pimenta; Lima (2004), o Estágio Curricular Supervisionado/Prática de Ensino passa a ser um retrato vivo da prática docente e o professor-aluno terá muito a dizer, a ensinar, a expressar sua realidade e a de seus colegas de profissão, de seus alunos, que nesse mesmo tempo histórico vivenciam os mesmos desafios e as mesmas crises na escola e na realidade.

O professor de EF deve ser entendido também como um educador, devendo a sua prática pedagógica, que se constrói de forma contínua, deve estar assim relacionada com a realidade escolar. Sendo de extrema importância o Estágio Curricular Supervisionado dado que é um dos momentos, durante o curso, onde a experiência dos futuros professores/educadores é mais real (Ivo; Krug, 2008). Caires (2006), afirma que o âmbito da formação inicial de professores, a investigação sobre a capacitação e inserção profissional dos seus formandos tem uma grande tradição, no nosso país e que se tem estudado e discutido este tipo de prática de uma forma contínua ao longo dos últimos anos.

Em 2017, Ministério da Educação elaborou o documento Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, sendo as escolas (os docentes) responsáveis pela preparação dos jovens para um futuro incerto, originando um novo perfil de alunos. Este novo perfil de alunos implica a adaptação dos docentes às constantes alterações na sociedade, adequando também as práticas pedagógicas e didáticas aos avanços tecnológicos e das novas técnicas de ensino. A disciplina Estágio Curricular Supervisionado/Prática de Ensino, abrange diversas dimensões, como “o que ensinar”, “como ensinar”, e, “porque ensinar”, relacionando tudo, quanto à finalidade, o conteúdo e as formas do ensino criando um vínculo a outras ciências como por exemplo, a Psicologia da Educação, Filosofia da Educação, Sociologia da Educação, História da Educação e as Metodologias Específicas de cada uma das disciplinas que o futuro professor irá lecionar. Neste ano de PES defini como objetivos a evolução como docente desta área, criando as condições necessárias a essa evolução e corrigindo as falhas que forem aparecendo ao longo do ano. Pretendo desenvolver métodos de trabalho que coloquem o aluno como protagonista do processo de ensino-aprendizagem, apelando a uma participação ativa nas situações de aula, orientando, valorizando e incentivando o mesmo para realizar de forma autónoma e criativas as atividades propostas.

Esses objetivos indicados anteriormente foram postos em prática durante o ano letivo 2021/2022 durante as aulas de EF, no acompanhamento da DT e no DE.

## **II. Expetativas Iniciais**

“O estágio é compreendido como um processo de experiência prática, que aproxima o académico da realidade de sua área de formação e o ajuda a compreender diversas teorias que conduzem ao exercício da sua profissão” (Scalabrin & Molinari, 2013).

Desde sempre que o gosto pelo desporto me acompanha ao longo da vida como atleta, jogador, treinador. Como atleta de ginástica de alta competição depois como jogador de Andebol e agora como treinador e professor de Atividade Física e Desportiva (AFD) das Atividade de Enriquecimento Curricular (AECs).

Este estágio possibilita que o estagiário assuma um papel de professor titular de duas turmas, envolvendo-o em todo o processo de ensino-aprendizagem, neste caso do 7º Ano (3º Ciclo). Apesar de já lecionar há treze anos, AECs de AFD, trata-se de um desafio diferente porque as idades são diferentes, o tipo de aprendizagem e ensino é diferente.

Este estágio irá permitir obter uma melhor perceção sobre a realidade escolar fora do contexto das AECs. O processo consiste na observação/lecionação das aulas de EF, na participação nas atividades de DT, mas também nas tarefas de DT, de modo a perceber toda a dinâmica envolvente no processo de ensino-aprendizagem.

A escolha do Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, para a realização do estágio foi a combinação de vários aspetos, conheço bem o agrupamento dado que leciono AECs nele há vários anos, é uma das escolas de referência do concelho de Almada e tem acordo com o ISEIT Campus Universitário de Almada para a realização dos estágios. O conhecimento de elementos do corpo docente e não docente, permite-me pensar que não haverá dificuldades de adaptação ao meio escolar.

No estágio evidenciou a importância da componente da prática pedagógica para um professor, que deve estar sempre atualizada, ou seja, devem existir formações contínuas para acolher/ajudar os novos professores e manter os restantes atualizados.

A experiência foi iniciada com muita vontade, mas com a perfeita noção de que nem tudo seria fácil, tendo de ultrapassar diversos condicionantes no percurso.

Dessas condicionantes destaco o facto de estar a exercer funções docentes nas AECs, em duas escolas de concelhos diferentes da escola em que realizo o estágio, e em simultâneo a realizar o estágio.

Teve de haver uma adaptação nos horários das escolas das AECs, ter em conta o tempo das deslocações entre escolas, em simultâneo, adaptar-me à realidade de outra escola, outro tipo de alunos (mais velhos) e ao mesmo tempo criar condições de frequência da PES.

O facto de ainda estarmos a viver uma situação de pandemia mundial, é talvez a maior condicionante dado que desde o processo de ensino-aprendizagem às condições de exercício são diferentes do que estamos habituados.

No entanto, a grande condicionante que antecipo prende-se com o facto de ainda estarmos a viver uma situação de pandemia mundial, que condiciona todo o processo de ensino-aprendizagem a condições de exercício divergente do que estamos habituados.

As escolas e as universidades, vão trabalhando na adaptação a esta nova realidade e modificaram o processo ensino aprendizagem para que estejamos mais bem preparados para continuar a enfrentar as adversidades da pandemia. As principais alterações têm a ver com as condições de segurança durante a prática letiva, em todas as circunstâncias, tanto no acesso aos espaços de aula, como ao uso de materiais didáticos e existiu também uma reformulação/adaptação do planeamento das modalidades desportiva e da sua abordagem.

Este estágio permitirá vivenciar todos os aspetos da atividade docente, desde das questões de planeamento, à análise e caracterização dos alunos, participar no processo de ensino-aprendizagem em que nos será proporcionado momentos e condições para sua formação pessoal a todos os níveis, promovendo a melhor forma de sucesso das aprendizagens, os diferentes momentos e instrumentos de avaliação utilizados na EF, bem como a relação com a comunidade docente onde estamos inseridos, e à própria comunidade escolar no seu todo.

### **III. Pontes Fortes e Pontos Fracos**

Os pontos fortes que influenciaram positivamente o estágio foram:

- Ser uma pessoa calma, exigente, organizada e pontual. No entanto, o ser calmo não significou ser passivo, e sempre que foi necessário fui exigente e assertivo.
- Experiência ao nível do treino desportivo. A experiência ajudou nos métodos de treino, liderar uma equipa e nas formas de trabalhar com grupos heterogéneos, assim a capacidade de adaptação e trabalho de equipa desenvolvida enquanto treinador revelou-se importante.
- O gosto que tenho em ensinar, que tenho em ser professor e treinador. Este foi outra parte que me preencheu dado que continuo a conseguir fazer o que se gosto (ensinar desporto), o que me leva a ser ainda mais exigente comigo. A minha experiência como professor de EF até este estágio estava restrita ao primeiro ciclo, no entanto como treinador de desportos coletivos, concretamente Andebol, já tenho experiência em todos os escalões de formação, ou seja, já treinei atletas desde os 5 anos aos 17 anos. A experiência no Andebol, permite-me conhecer as diferenças de aprendizagem nas diferentes idades, no entanto o ensino da EF nas escolas é diferente de ser treinador numa modalidade, tornando esta experiência diferente, sendo que o grupo de alunos se apresenta numa etapa diferente ao nível de ensino na escola apercebi-me que tive uma visão diferente em todos aspetos (aula, alunos, evolução dos mesmos e o processo ensino aprendizagem).

Os pontos fracos que influenciaram negativamente o estágio foram:

- A colocação/projeção de voz – A má colocação/projeção de voz levou a uma má interpretação por parte de alguns alunos. No entanto, em conjunto com os mesmos, ~~alunos~~ que foram tendo mais à vontade para dizerem que não percebiam, deixou de ser um problema.
- A má gestão do tempo de aula, principalmente na transição entre exercícios – este era um dos meus receios iniciais, que se vieram a verificar/confirmar, mas com a orientação da Professora Sylvie, fiz alterações que levaram a que essa falha fosse colmatada e os planos de aula passaram a ser cumpridos, resultando no cumprimento do planeamento.
- Gestão do tempo dentro e fora do estágio – este aspeto foi o que teve de ser gerido da melhor forma por mim, pessoal e profissional, dado que tive de gerir as duas vertentes de professor e de aluno. Fui colocado como Professor do 1º ciclo e mantive a minha posição como treinador de Andebol e a frequência no Mestrado que este ano além de aulas, testes, relatórios e projetos contou também com o estágio.
- Encontrar o equilíbrio entre a prática e a teórica – apesar de gostar mais da parte prática, que para mim é a de executar os planos de aula, a elaboração/preparação dos planos de aula, senti-me desafiado a melhorar continuamente esse aspeto. A vertente teórica que é a que me sinto menos à vontade (elaboração da tese, realização de diversos relatórios), o acompanhamento por parte dos orientadores deu-me confiança suficiente para me sentir mais a vontade durante a elaboração dos mesmos.

### 3. RELATO DO ESTÁGIO

Este capítulo relata o estágio, ou seja, descreve o contexto socio educativo da PES, a origem e localização da escola onde o estágio foi realizado e as escolas que pertencem ao mesmo agrupamento, os seus órgãos de gestão, o projeto educativo (PE) e os seus objetivos, os eixos de intervenção prioritários e o plano anual de atividades e as suas diretrizes. A organização e a gestão do processo ensino aprendizagem, planeamento e avaliação entre outros também são temas abordados. Por fim, o envolvimento na comunidade educativa no DE e na DT e o projeto de investigação.

#### I. Dimensão Profissional, Social e Ética

Numa primeira dimensão, apresenta-se o contexto socio educativo da PES, a origem e localização da escola onde o estágio foi realizado e as escolas que pertencem ao mesmo agrupamento, os seus órgãos de gestão, o PE e os seus objetivos, os eixos de intervenção prioritários e o plano anual de atividades e as suas diretrizes. Estes últimos documentos referidos são de grande importância para o professor, pois permitem conhecer e perceber quais os projetos que a escola está a desenvolver e quais os seus objetivos e as suas prioridades, permite também saber quais as atividades que vão ser realizadas ao longo do ano.

#### Contexto socio educativo da PES

A Escola Básica Integrada (EBI) da Charneca de Caparica foi fundada em 1993 no âmbito do lançamento do regime experimental das Escolas Básicas Integradas. No ano de 2007 foi criado o Agrupamento de Escolas da Charneca de Caparica, que resultou da ligação entre a EBI da Charneca de Caparica com a Escola Básica nº1/Jardim de Infância (EB1/JI), tendo EBI da Charneca de Caparica ficado como sede do agrupamento. Em 2011, houve uma alteração no nome do agrupamento, passando a designar-se Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, essa designação mantém-se até hoje. (Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, 2021).

Carlos Gargaté, nasceu em 1948 em Estremoz, licenciou-se em Design de Equipamento pela Escola Superior de Belas-Artes de Lisboa em 1979. Foi artista plástico e professor na área da pintura, tendo participado em variadas exposições tanto nacional como internacionalmente.

A sua vida profissional foi dedicada maioritariamente ao ensino, após aposentar-se em 2005 dedicou-se à pintura de forma mais séria, começando a frequentar a escola/atelier dos artistas plásticos Smiljanic e Tereza Trigalhos. Em 2007 integra o Grupo Artefacto, juntando-se a estes artistas com o objetivo a divulgação da obra plástica por eles criada.



Figura 1 - Carlos Gargaté

O professor/artista acabou por falecer no dia 30 de janeiro de 2021, devido a uma doença degenerativa que lhe afetava o sistema músculo-esquelético.

O Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté está situado na freguesia da Charneca de Caparica, que pertence ao concelho de Almada, do distrito de Setúbal. Esta freguesia é autónoma desde o ano de 1985, tem uma área total de 22,3 quilómetros quadrados.



Figura 2 - Fonte da Telha

Os seguintes lugares pertencem à freguesia: Vale Fetal, Quintinhas Palhais, Quinta de cima, Vale Rosal, Aroeira, Marisol, Vale Cavala, Regateira, Quinta da Saudade e Quinta da Morgadinha. (Câmara Municipal de Almada, 2021)

A escola encontra-se junto a uma extensão de praia com cerca de 15 quilómetros e uma área de pinhal, também está próxima da mata nacional dos medos de que está inserida na zona protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. A freguesia tem cerca de 30 000 habitantes, a maioria não é oriunda da mesma, pois ao longo dos anos, o número de habitantes aumenta tornando-se a cada momento uma freguesia maior.

A situação socioeconómica e cultural da freguesia caracteriza-se por alguma heterogeneidade, no entanto podemos definir três grandes grupos:

- **Famílias a viver com dificuldades económicas:** na maioria imigrantes e oriundos de zonas piscatórias da Fonte da Telha. Estes alunos, surgem de agregados familiares economicamente instáveis, que vivem essencialmente da pesca, e estas crianças apresentam um rendimento escolar muito baixo.

- **Famílias com uma situação económica estável e com elevado nível cultural:** que se interessam e acompanham de perto a vida escolar dos seus filhos.

- **Famílias em situação económica desafiada:** onde o investimento por vezes não se faz na educação das suas crianças, nem na cultura, não valorizando a escola/ensino.

O Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté possui uma oferta educativa desde o pré-escolar ao ensino secundário.

É constituído por três escolas:

- Escola Básica 2, 3 Carlos Gargaté;
- Escola Básica/ Jardim de Infância Louro Artur;
- Escola Básica / Jardim de Infância de Santa Maria.

Serão apresentadas nas figuras seguintes das três escolas do agrupamento.

#### **Escola Básica 2, 3 Carlos Gargaté;**



Figura 3 - Entrada Escola Carlos Gargaté/ Pavilhão Municipal da Charneca da Caparica

A Escola Básica 2, 3 Carlos Gargaté é composta pelos seguintes espaços: Secretaria, Sala dos Professores, Sala dos Órgãos de Gestão, Sala dos Diretores de turma, Reprografia, Biblioteca, Salas de aula (para o 2º e 3º ciclo), Refeitório, Bar, Sala de Alunos, campo desportivo exterior, seis Casas de banho destinada aos alunos/as, 1 sala para o apoio especial e Portaria (Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, E.B./J.I. Louro Artur, E.B./J.I. Santa Maria, 2020). As aulas de EF são realizadas no Pavilhão da Câmara Municipal de Almada, tem uma sala conhecida como a sala de espelhos (Quando as condições climáticas não são as mais favoráveis), seis balneários para as turmas, um posto médico, uma sala dos professores, a Secretaria da Câmara, uma arrecadação com o material desportivo e uma sala de arrumos para equipamentos mais espaçosos que é da Câmara Municipal de Almada. O espaço exterior, que se encontra disponível para a prática de EF, pertence à Escola Básica Carlos Gargaté e situa-se no mesmo espaço do que o recreio, onde existe um campo grande para os desportos coletivos, tabelas para a leção de basquetebol, sendo que este espaço exterior contém ainda duas pistas de atletismo e uma caixa de areia. Todo o material utilizado nas aulas de EF são da escola, contudo a Câmara Municipal de Almada cede o material mais pesado, como postes de badminton, colchões, Boque, Minitrampolim, etc.)

### **Escola Básica / Jardim de Infância Louro Artur**



Figura 4 - Escola Básica Louro Artur

A escola Básica/ Jardim de Infância Louro Artur tem duas salas de aulas destinadas ao pré-escolar, sendo ainda composta por doze salas de aula para o ensino básico, uma sala polivalente, uma sala multissalas, biblioteca, refeitório, um centro de recursos e ainda um campo de jogos.

Os alunos deste estabelecimento podem ainda usufruir dos seguintes serviços de apoio: Prolongamento de horário, aulas de Inglês, de atividades físicas e desportivas, de atividades lúdico-expressiva, e ainda de outras atividades tais como tecnologias de informação e comunicação e outros ateliês (Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, E.B./J.I. Louro Artur, E.B./J.I. Santa Maria, 2020). O horário de funcionamento desta instituição é compreendido das 8H às 19H30 minutos (Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, E.B./J.I. Louro Artur, E.B./J.I. Santa Maria, 2020).

### **Escola Básica / Jardim de Infância Santa Maria**



Figura 5 - Escola Básica Santa Maria

A escola Básica / Jardim de Infância de Santa Maria iniciou a sua atividade no ano letivo 2018/2019, tendo por objetivo acolher ainda mais alunos da zona da Charneca de Caparica e arredores, dado o aumento da população a habitar na Charneca e suas imediações, foi necessária uma nova escola, pois a Escola Básica Louro Artur não conseguia já apresentar solução para o número de alunos inscritos e pré-inscritos. A Escola iniciou funções no dia 7 de março de 2019, mas a inauguração oficial foi apenas no dia 11 de março de 2019, teve a presença da presidente da Camara de Almada, Inês de Medeiros, e da diretora do agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, Professora Graça Carvalha. A escola Básica / Jardim de Infância Santa Maria tem uma área de construção de 2300 m<sup>2</sup>, sendo composta por doze salas de 1º ciclo, três salas de jardim de infância, refeitório, biblioteca, ginásio, campo de jogos e recreio coberto.

## Órgãos de gestão do Agrupamento no ano letivo 2021/2022

O conselho Geral do Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté é o principal órgão colegial de direção estratégica.

O conselho Geral (Anexo 1) é o responsável pela aceção das guias orientadoras da atividade do agrupamento, proporcionando a participação e representação da comunidade educativa. No Conselho Geral estão representantes da escola (a diretora, o pessoal docente, o pessoal não docente) da família (pais e encarregados de educação), do município e da comunidade local.

A comunicação com o município faz-se através da Câmara Municipal de Almada, respeitando as competências do conselho municipal de educação.

A estrutura do Conselho Pedagógico encontra-se no Anexo 2.

A constituição da Direção dá-se pela descrição da tabela seguinte:

| <i>Diretora</i>                       | <i>Graça Dinis Carvalho</i> |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| <i>Subdiretora</i>                    | Teresa Santos               |
| <i>Adjunta da direção</i>             | Ângela Veiga                |
| <i>Adjunta da direção</i>             | Maria José Monteiro         |
| <i>Coordenador de estabelecimento</i> | João Bispo Anabela Correia  |

Tabela 1 - Direção

## Projeto Educativo do AE Carlos Gargaté 2020 / 2024

O PE é apresentado para um quadriénio, neste caso 2020/2024, são definidas metas que são o suporte para o futuro, mas sempre dado continuidade ao PE atual. As alterações introduzidas são referentes a alterações legislação sobre as Orientações da Educação Pré-escolar, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais, a Autonomia e Flexibilidade Curricular, a Inclusão, o Referencial para Cidadania e Desenvolvimento, o projeto “Novos Tempos para Aprender - NTA” e o Plano de Ensino a Distância (E@D) que foi implementado devido pandemia.

Para o ano letivo de 2021/2022, caso seja necessário deve ser usado o Plano de Ensino a Distância E@D, ou seja, a prioridade será sempre o aluno e a sua formação pessoal e académica. Os trabalhos desenvolvidos serão com o intuito de dar aos alunos as ferramentas necessárias para que seja possível obter sucesso no processo educativo, mas também na sua formação cívica tornando um cidadão informado, tolerante, responsável e consciente dos valores éticos e morais.

## **Objetivos do Projeto Educativo para 2020/2024**

No ano letivo de 2021/2022 os objetivos gerais do PE são: a **Missão**: Educar para a Autonomia, Intervenção Assertiva e Responsabilidade, desenvolvendo Valores Sociais e Éticos; a **Visão**: Educar os alunos para profissões até à data desconhecidas, mas decerto com uma componente fortemente relacionada com as tecnologias, em que as competências necessárias para o desempenho profissional requerem um novo modo de qualificação. Um dos grandes desafios que se coloca às escolas é, assim, a construção de ambientes de aprendizagem que capacitem os alunos com as ferramentas necessárias para explorar um mundo cada vez mais complexo, ambíguo e incerto; os **Valores éticos, sociais a privilegiar**: como a responsabilidade e integridade, Cidadania e participação, Liberdade, a curiosidade, reflexão e inovação e por último a excelência e a exigência.

O agrupamento em março de 2020, devido à pandemia, iniciou a modalidade de E@D, foi aplicado a todos os níveis de ensino. A formação de uma equipa para definir e implementar o E@D, ajudou bastante os alunos a obter competências de leitura, digitais e autonomia, podendo ser usado também no ensino presencial o que poderá mudar o processo de ensino-aprendizagem.

As relações entre a escola e a família estão devido à pandemia diferentes, a escola mais presente em casa, mas também as famílias mais presentes nas escolas. Os professores, podem também trabalhar em cooperação com outras disciplinas promovendo o trabalho colaborativo. As alterações no processo de ensino - aprendizagem e no processo avaliativo ajustadas devido à pandemia, trouxeram alterações que devemos continuar a usar e salientar a importância das tecnologias, sem esquecer da importância do professor na pedagogia e nas relações interpessoais estabelecidas nas interações em regime presencial.

No ano letivo 2020/2021, foi definido e implementado um Plano de Atuação para o Agrupamento, de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e Ministério da Educação (disponível em [www.aecg.pt/pt](http://www.aecg.pt/pt)), que apresenta as decisões de funcionamento, as opções pedagógicas, as aprendizagens a recuperar e, ainda, o Plano Quinzenal de trabalho e Plano Semanal de Atividades, este último para situações de isolamento profilático, de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde e Ministério da Educação.

Pretende-se neste ano letivo dar continuidade à realização do Plano Quinzenal) e, se surgirem situações de isolamento profilático, aplicar-se-á o Plano Semanal de Atividades.

## **Plano Anual de Atividades**

O Plano Anual de Atividades (PAA) é o documento que apresenta as atividades que devem ser realizadas ao longo do ano letivo, rege-se pelas normas do PE da escola, mas sempre que necessário deve ser modificado de forma a responder melhor às necessidades dos alunos. O presente PAA de 2021/2022 foi elaborado, pensando no ensino presencial, no entanto, foi pensado numa alternativa, caso seja necessário voltar a ter ensino não presencial ou regime misto. Foram assim criadas algumas atividades, nos diversos departamentos e fundamentalmente atividades da Biblioteca Escolar. A calendarização das atividades, a articulação nos diferentes ciclos, departamentos curriculares e projetos está contemplada no PAA.

Os objetivos do PAA são: ajudar os alunos que frequentam a escola na procura de resposta (função socializadora da escola); assegurar aos alunos condições para desenvolvam competências nas literacias da leitura e informação; que diariamente a escola seja uma partilha permanente de direitos e deveres de cidadania de todos os intervenientes no processo educativo; dar condições aos alunos para adquirirem conhecimentos e ferramentas que lhes permitam decidir conscientemente e viver dignamente quando terminarem a escolaridade.

## **Diretrizes do Plano Anual de Atividades**

De forma a atingir os objetivos do PAA, cada turma deve seguir as diretrizes definidas: por disciplina a definição das áreas de competências (tendo por base o conhecimento e as capacidades previstas no currículo nacional); as reuniões para enquadramento de professores, articulação vertical por ciclo, articulação curricular do trabalho preparatório dos conselhos de turma/ano; o trabalho cooperativo entre os professores dos diferentes ciclos, trabalho cooperativo mais aprofundado na assembleia de delegados/monitores; caracterização das turmas, avaliação dos alunos em simultâneo com a sua aprendizagem, quadros de valor, mérito e excelência; a avaliação interna do agrupamento, avaliação do desempenho dos docentes, plano de turma; biblioteca escolar, estudoteca; projetos nacionais e internacionais (apresentados no quadro seguinte) que a escola participou e os projetos da escola (jornal da escola "O PINHEIRINHO", projetos, educação para a saúde, departamento da pré-escolar e do 1.º ciclo, de Línguas, de Ciências Sociais e Humanas, de Ciências Exatas e experimentais, departamento de artes e expressões, o Corta-Mato Escolar, o DE, serviço de psicologia e mediação centro de apoio à aprendizagem, Educação Especial, Iniciativa de Recolha de material usado, exposições temporárias, Arraial - Festa de final de ano, seminário de balanço e prospetiva e por ultimo a formação contínua de educadores e professores).

| Projetos Nacionais                                  | Projetos Internacionais   |
|---|---|
| NTA (Novos Tempos para Aprender);                   | READ ON;  |
| Charneca aLeR+;                                     | STEPS(Steps to Ensure Planet Sustainability);                               |
| Projeto de Promoção de Saúde e Bem-estar (PHOMEHS); | STEAMing (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics and English); |
| Fundação Ilídio Pinho “Ciência na Escola”;          | +AECG<br>(+Aptidão, Evolução, Competência e Gestão).                        |
| Eco Escolas;  |   |
| Clube Europeu;                                      |   |
| Desporto escolar;                                   |   |

Tabela 2 - Projetos Nacionais e Internacionais

## II. Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

No início deste ano letivo (2021/2022), fomos convidados pela professora Sylvie Moreira para estarmos presentes na receção aos novos professores do agrupamento, dado assim início ao estágio. As boas-vindas foram dadas pela Diretora Graça Carvalha, que transmitiu uma breve explicação dos documentos de maior importância da escola como o PE, plano anual de atividades, regulamento interno, para que os novos professores tivessem conhecimento e se necessário, consultarem novamente estaria disponível no site da escola. Depois a professora Sylvie Moreira, apresentou-nos a escola com uma visita guiada, de forma a sabermos os recursos que estavam à nossa disposição.

Durante essa semana tivemos várias reuniões online, para ser dado a conhecer quem seria o meu colega de mestrado que irá partilhar o estágio comigo, realizar a escolha das turmas e horários. A professora Sylvie apresentou as características gerais de cada turma e os seus horários. As características mais específicas não foram apresentadas porque a professora acabou a continuidade pedagógica com as turmas do 9ºano e foi-lhe atribuído um novo grupo, que neste caso foram as quatro turmas de 7ºano, logo cada estagiário assumiu a função de lecionar duas turmas e a observação de uma outra turma.

As turmas que me foram atribuídas foram as turmas do 7ºA e 7ºD e a observação foi a da turma do 7ºB.

### Caracterização das turmas

Para se proceder à realização da caracterização da turma, recorreu-se à entrega de questionários que foram preenchidos pelos alunos no início do ano letivo na plataforma Google Forms (Anexo 3). A turma do 7º A é constituída por vinte e oito alunos, dezanove raparigas e nove rapazes, verifica-se um desequilíbrio de género. Os alunos são provenientes das turmas diferentes de 6º ano.

A nível da idade tem 4 alunos de 2008 (12 anos) e 24 alunos de 2009 (13 anos). A média de idades ronda os doze anos, dois alunos beneficiaram de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão (com Medidas Seletivas).

Na turma três alunos (nº4, nº9 e nº22) são referenciados como tendo NEE II, um aluno (nº10) com sibilância<sup>1</sup> e cinco alunos (nº3, nº4, nº14, nº16 e nº22) tem asma.

Nesta turma também se realizou um questionário aos alunos através da plataforma Google Forms (Anexo 3), para caracterizar a turma.

---

<sup>1</sup> Sibilância - é um sinal respiratório inespecífico resultante do fluxo de ar em vias aéreas parcialmente obstruídas. A sibilância recorrente define-se como a existência de  $\geq 3$  episódios de sibilância nos 3 primeiros anos de vida ou  $\geq 3$  episódios no último ano, com resposta a broncodilatadores e intervalos livres de sintomas.

A turma do 7ºD inicialmente era composta por vinte e oito alunos, tendo um aluno sido transferido para outra escola ficando com 27 alunos. Dos 27 alunos 14 são do sexo feminino e 13 do sexo masculino, logo verificamos que existe um grande equilíbrio ao nível do género.

A nível da idade tem 1 alunos de 2006 (16 anos), 2 alunos de 2007 (15 anos), 5 alunos de 2008 (14 anos), 18 alunos de 2009 (13 anos) e 1 aluno de 2010 (12 anos).

A média de idades é de 13 anos, sendo que as mesmas variam entre os 12 e os 16 anos.

Nesta turma três alunos (nº4, nº9 e nº22) são referenciados como tendo NEE II, um aluno (nº15) é repetente. O aluno (nº24) apresentou comportamento desadequado durante as aulas nos anos anteriores, enquanto seis alunos (nº8, nº12, nº16, nº17, nº18 e nº28) têm um comportamento exemplar. Os alunos (nº10 e nº13) apresentam algumas dificuldades a nível da coordenação motora.

O teste sociométrico e a análise pedagógico-didática do mesmo, permite ao professor através da observação identificar os alunos populares, os isolados, os excluídos, as amizades e os subgrupos existentes nas turmas, segundo Bonito (2018), para conhecer um melhor conhecimento das turmas de estágio realizei um estudo sociométrico.

### **Caracterização dos recursos**

O planeamento realizado deve ter em conta os recursos disponíveis. De seguida são apresentados os recursos temporais, espaciais, materiais e humanos que influenciaram todo o processo de planeamento das aulas de EF.

### **Recursos temporais**

A EB 2/3 Carlos Gargaté trabalha com um esquema de divisão do ano letivo por semestres desde o ano letivo 2019/2020, isto significa que em vez do ano estar dividido em três períodos, está dividido em dois semestres. De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018 esta mudança tem como objetivo garantir que todos os alunos são capazes de desenvolver as suas capacidades e conhecimentos e adquirir todas as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

- 1º Semestre teve início no dia 17 de Setembro e terminou no dia 1 de Fevereiro
- 2º Semestre teve início no dia 7 de Fevereiro e terminou no dia 15 de Junho.

A carga horária semanal das turmas na disciplina de EF é de 3 tempos, de cinquenta minutos cada. Na turma do 7ºA estão organizados dois deles à segunda-feira, fazendo uma aula de 100 minutos, e o terceiro tempo à quinta-feira de 50 minutos. Na turma do 7ºD estão organizados um deles à segunda-feira, fazendo uma aula de 50 minutos, e dois deles à sexta-feira de 100 minutos.

| Horário de Estágio |       |         |                     |          |          |          |
|--------------------|-------|---------|---------------------|----------|----------|----------|
| Entrada            | Saída | 2ªFeira | 3ªFeira             | 4ªFeira  | 5ªFeira  | 6ªFeira  |
| 08:20              | 09:10 | APT 7ªA |                     |          |          |          |
| 09:10              | 10:00 | D.T 7ªA |                     |          | 7ªB Obs. | 7ªD      |
| 10:15              | 11:05 |         | Desporto<br>Escolar | 7ªB Obs. |          |          |
| 11:05              | 11:55 |         |                     |          |          |          |
| 12:05              | 12:55 | 7ªD     |                     |          |          | 7ªC Obs. |
| 13:25              | 14:25 |         |                     |          |          |          |
| 14:25              | 15:15 |         |                     |          |          |          |
| 15:30              | 16:20 | 7ªA     |                     | 7ªC Obs. |          |          |

Tabela 3 - Horário de Estágio

No ano letivo 2021/2022, entre as aulas de EF da turma do 7ªA e 7ªD, a observação das turmas do 7ªB e 7ªC, o DE, as aulas de DT e apoio tutorial (APT) do 7ªA que pertencem a DT e por último 1h de reunião semanal que se realizava todas as 4f de manhã, estive semanalmente em média 35h e 30m na escola.

De forma rentabilizar o tempo “morto” nos dias em que estive na escola sem estar a lecionar, aproveitei para realizar outras tarefas importantes, por exemplo o planeamento de aulas e a elaboração dos relatórios das aulas, entre outros.

Estes momentos também foram de integração no ambiente escolar, dado que me deram a oportunidade de conhecer docentes de outras disciplinas.

### Recursos espaciais

Na ocupação dos espaços, foram criados 3 grupos de rotação (Rotação 1, Rotação2 e Rotação 3) de forma a rodar pelos 3 espaços disponíveis, o Pavilhão (PAV que pode ou não ser dividido em 2 espaços) e o espaço exterior (EXT<sup>2</sup>), estando os professores identificado por cores no horário apresentado (Anexo 4). A rotação dos espaços ocorre quinzenalmente, existem rotações com 2 turmas e com 3 turmas.

<sup>2</sup> Caso as condições atmosféricas não permitirem em vez do espaço EXT deve ser usada a sala dos espelhos (SE)

*Espaços Disponíveis*

|   |                 |
|---|-----------------|
| <i>Pavilhão Gimnodesportivo campo 1</i> | PAV1 (Interior) |
| <i>Pavilhão Gimnodesportivo campo 2</i> | PAV2 (Interior) |
| <i>Espaço Exterior campo 3</i>          | EXT (Exterior)  |

Tabela 4 - Espaços de Educação Física

O Ginásio Gimnodesportivo possui as medidas oficiais de um campo de Futsal ou Andebol, possui também medidas de quatro campos de Badminton e um de Voleibol. Não tem medidas de um campo oficial de Basquetebol, mas tem marcações para 3 campos onde as tabelas ficam nas zonas laterais do campo principal.

A sala dos espelhos é utilizada como recurso, caso as condições climatéricas não sejam as mais favoráveis para a prática da EF. Neste espaço podem realizar teste escritos, do FITescola, podemos lecionar a Dança e Ginástica de solo (sendo sempre uma solução de recurso pois as dimensões da sala são pequenas).

O espaço exterior apresenta as medidas oficiais quarenta metros de comprimento por vinte de largura, onde podemos lecionar os desportos coletivos e o atletismo pois apresenta uma minipista de atletismo com 40 metros com três corredores e uma caixa de areia.

A nível dos espaços para a AFD na próxima tabela quais as matérias que podemos realizar nos diferentes espaços.

*Atividades Físicas e Desportivas*

| <i>Matérias e local</i> | JDC     |             |         | Ginástica |          | ARE       | Atletismo |                   |        |           |           |           |
|-------------------------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|-----------|-------------------|--------|-----------|-----------|-----------|
|                         | Andebol | Basquetebol | Futebol | Voleibol  | Corfebol | Badminton | Solo      | Dança Tradicional | Saltos | Barreiras | Estafetas | Badminton |
| <i>PAV</i>              | SIM     | SIM         | SIM     | SIM       | SIM      | SIM       | SIM       | SIM               | SIM    | SIM       | NÃO       | SIM       |
| <i>EXT</i>              | SIM     | SIM         | SIM     | NÃO       | NÃO      | NÃO       | NÃO       | NÃO               | NÃO    | SIM       | SIM       | SIM       |
| <i>S.E</i>              | NÃO     | NÃO         | NÃO     | NÃO       | NÃO      | NÃO       | SIM       | SIM               | NÃO    | NÃO       | NÃO       | NÃO       |

Tabela 5 - Espaços de Atividade Física e Desportiva

A nível dos espaços para a aptidão física (ApF) na próxima tabela indica quais os testes de FITescola que podemos realizar nos diferentes espaços.

*Aptidão física*

| <i>Matérias e local</i> | Aptidão Aeróbia / Composição corporal/ Aptidão Neuromuscular |     |            |                   |                     |                 |                |                      |                  |
|-------------------------|--|-----|------------|-------------------|---------------------|-----------------|----------------|----------------------|------------------|
|                         | Vaivém   | IMC | Abdominais | Flexões de braços | Impulsão horizontal | Agilidade 4x10m | Velocidade 20m | Flexibilidade Ombros | Flexibilidade MI |
| PAV                     | SIM  | SIM | SIM        | SIM               | SIM                 | SIM             | SIM            | SIM                  | SIM              |
| EXT                     | SIM  | SIM | NÃO        | NÃO               | SIM                 | SIM             | SIM            | SIM                  | NÃO              |
| S.E                     | NÃO  | NÃO | NÃO        | SIM               | SIM                 | NÃO             | SIM            | SIM                  | SIM              |

Tabela 6 - Espaços de Aptidão Física

### **Recursos Materiais**

Todo o material utilizado nas aulas de EF é da escola, contudo a Câmara Municipal de Almada cede o material mais pesado, como postes de badminton, colchões, Boque, Minitrampolim, etc.). O inventário do material da escola foi realizado no início do ano, onde podemos conhecer qual o material que tínhamos para a planificação e realização das aulas, a situação de pandemia foi tida em conta levando à exclusão de algum material (nomeadamente coletes de jogo) devido ao maior perigo de transmissão do vírus (Anexo 5).

### **Recursos Humanos**

Na Escola Básica Carlos Gargaté, o departamento de Expressões é composto pelo coordenador Rui Páscoa e pelas secções de Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Musical e TIC.

A secção de EF e Desporto é constituído pelos seguintes docentes de EF: as professoras Ana Luísa Gonçalves, Dora Silva e Sylvie Moreira e os professores Pedro Agostinho e Rui Carmo.

Neste ano letivo, os professores estagiários provenientes do Instituto Superior Estudos Interculturais e Transdisciplinares - Instituto Piaget de Almada (ISEIT - Instituto Piaget Almada) são Bruno Pereira e Manuel Pereira do Mestrado, estando sob a orientação da professora Sylvie Moreira, e Francisco Garrido e Margarida Faroia da Licenciatura em EF e Desporto, sob a orientação da professora Ana Luísa Gonçalves. Todos eles têm em comum o mesmo orientador interno, o professor Doutor Fernando Vieira do ISEIT - Instituto Piaget Almada.

## **Planeamento**

O processo de ensino-aprendizagem consiste na transmissão de informação e conhecimentos por parte do professor para os alunos. O professor adquiriu ferramentas teóricas, técnicas práticas, para dar resposta aos diversos estímulos e exigências diários onde é incentivado a explorar novos processos aprendizagem, desafiando as suas capacidades de adaptação, sendo para os alunos quem orienta, faz a gestão e soluciona problemas com sucesso (Alonso, 2003).

Nesta troca de conhecimentos o professor deve transmitir aos alunos os conteúdos das diferentes áreas que compõem o currículo da disciplina. O método de ensino deve ser estruturado com base nas capacidades iniciais dos alunos, visto que cada aluno tem o seu ritmo de aprendizagem, é fundamental proporcionar oportunidades e tempos de prática ajustados, bem como alternar no tipo de estilos de ensino de acordo com as suas necessidades.

No agrupamento de escolas Carlos Gargaté o modelo de ensino escolhido pelos docentes é o modelo por etapas. Segundo Gonçalves (2013), refere que o modelo por etapas é o modelo que tem referências no PNEF, sendo que os conteúdos a partir deste modelo são distribuídos de uma maior forma a nível temporal, exigindo desta forma uma maior defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma. A organização do ano letivo em etapas em períodos mais curtos de tempo, facilita a organização, a orientação e a regulação do processo de ensino e aprendizagem. Bom et al (2001, p. 5)

Neste caso, o modelo permite que as aprendizagens no domínio motor sejam técnicas ou táticas se distribuam ao longo do tempo. A avaliação inicial é efetuada sobre todas as matérias desportivas e condição física, o que permite uma maior individualização do plano de turma. As definições das unidades de ensino são realizadas de forma interna, estando como base para estas decisões o plano de turma, estas etapas são estruturas intermédias entre os planos anuais e as unidades didáticas.

A minha intervenção vai ter como base o modelo por etapas, é um modelo em que me identifico e que utilizo nas aulas do 1º ciclo (AEC), pois permite que os conteúdos estejam distribuídos ao longo do ano assim permite ao aluno fazer uma revisão e ao aperfeiçoamento. As diferentes etapas seguem numa sequência lógica progressiva de aumento da complexidade ao nível das aprendizagens.

Neste modelo por etapas é bastante importante conhecer minimamente a turma os recursos a disposição, saber quais os instrumentos de observação e avaliação a utilizar, realizar e analisar a avaliação Inicial. Este tipo de planeamento define 4 etapas a serem alcançadas para que os objetivos anuais sejam atingidos, a duração das etapas será definida em função dos objetivos definidos. Todas as etapas poderão ter durações diferentes consoante a realização dos objetivos definidos. As 4 etapas definem-se como: 1ª Etapa – Avaliação Inicial; 2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento; 3ª Etapa – Desenvolvimento e Aplicação e a 4ª Etapa – Aplicação e Consolidação.

O grupo de alunos é novo, o que leva a que não existam registos anteriores da turma, a professora Sylvie Moreira deu-nos a total liberdade para que fossem criados de raiz todos os documentos necessários de observação e avaliação das turmas. Com o intuito de manter a

continuidade da aprendizagem das diversas matérias/atividades físicas, foram tidos em conta os documentos orientadores para a disciplina.

Tendo como referência o PNEF, sendo este um documento fundamentado que garante a coerência entre os conteúdos transmitidos nos diferentes anos de escolaridade, entre turmas e entre escolas (Quina, 2009), assim foram criados documentos novos de raiz tendo em conta os Critérios de avaliação do 7º ano da escola Carlos Gargaté<sup>3</sup> e a supervisão da professora Sylvie Moreira.

Segundo Quina (2009), a base para o ensino de uma disciplina consiste em 3 grandes tarefas:

- a preparação - todo o processo de planeamento do ensino, baseado na conceção de documentos do apoio,
- a realização - a lecionação das aulas,
- a análise e avaliação - dos processos de ensino e aprendizagem dos alunos.

Promover a prática do exercício físico, melhorar a condição física, influenciar a aquisição de estilos de vida saudável é o objetivo das aulas (e a sua preparação), no entanto também se pretende mostrar novas atividades e deixar que sejam eles a descobrir, promover o trabalho de equipa, o respeito mútuo, o cumprimento de regras e transmitir regras, valores e sentido de responsabilidade.

Os alunos foram avaliados nas atividades físicas e desportivas e na ApF, nessa avaliação foram utilizadas as grelhas de avaliação inicial das diferentes matérias como instrumentos de observação e avaliação, essas fichas vão sendo utilizadas para os alunos fazerem a autoavaliação.

A partir dos diversos recursos, Temporais, Espaciais, Materiais e humanos e após a observação dos resultados obtidos pelos alunos durante o período de avaliação inicial, do planeamento da escola é importante organizar esses resultados e utilizá-los para a definição de matérias prioritárias, formação de grupos de nível e definição de objetivos concretos para o processo ensino-aprendizagem de cada aluno, para as próximas etapas. Assim, o planeamento anual vai sendo construído, as unidades de ensino e os planos de aula.

### **Avaliação Inicial**

Para a avaliação inicial da atividade física (AF) foram avaliados os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica de solo e aparelhos atletismo, Raquetes e Dança (Anexo 6). Para a área de ApF foi realizado o teste Vaivém e feito o registo peso e da altura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Para a realização do teste Vaivém foi seguido o protocolo definido para os testes FITescola e as normas estabelecidas pelo GEF. Para o IMC também foram tidos em conta os valores de referência da plataforma FITescola. Na tabela 2 em baixo estão indicados os valores de diagnóstico da área de ApF. Os valores obtidos são transformados em resultados dos testes, num nível de avaliação, conforme a idade e o sexo (Anexo 7). Após a observação dos resultados

---

<sup>3</sup> Documento de referência: Aprendizagens Essenciais (Anexo3).

obtidos pelos alunos durante o período de avaliação inicial é importante organizar esses resultados e utilizá-los para a definição de matérias prioritárias, formação de grupos de nível e definição de objetivos concretos para o processo ensino-aprendizagem de cada aluno, para as próximas etapas.

### **Definição de matérias prioritárias**

A primeira turma apresenta matérias com resultados mais insatisfatórios são o Futebol, nos JDC e a Ginástica de Solo nas atividades Gímnicas e os lançamentos e corridas no atletismo.

A turma do 7ºD apresenta resultados mais insatisfatórios, mas matérias: o Futebol e Voleibol nos JDC, a Ginástica de Solo nas Atividades Gímnicas e os lançamentos e corridas, no Atletismo.

Desta forma e tendo em conta que um dos objetivos da disciplina é garantir o ecletismo, as matérias prioritárias da turma são as referidas anteriormente, contudo, por o nível da turma ser baixo, não se pode dar como garantido que o nível nas outras matérias se mantenha, porque a avaliação pode não espelhar o que o aluno sabe realmente.

Na ApF, a turma do 7ºA apresenta valores satisfatórios ao contrário do 7ºD que apresenta valores preocupantes quando pensamos que um objetivo da disciplina é a saúde dos alunos. Desta forma, a ApF é o estilo de vida dos alunos, deverá ser um dos principais focos durante as aulas.

### **Formação de grupos**

Segundo de Carvalho, L. M. D. (2017), os grupos de trabalho devem ser formados pelo professor de EF, no entanto podem existir exceções por exemplo quando o professor ainda não conhece a turma, ou conhecer as afinidades dos alunos. O ensino deve ser sempre que possível diferenciado, de forma a potenciar a aprendizagem de todos, mas deve sempre ser preservada a dignidade e o respeito de todos.

Nas turmas, a formação de grupos foi realizada tendo em conta a avaliação inicial (que se encontra explicada no próximo capítulo da avaliação) e Avaliação Sociométrica (conhecimento adquirido, na unidade curricular de seminários formação apresentada pela professora Amália Rebolo, encontra-se no anexo 8, ou seja, toda a análise nos resultados das atividades físicas e ApF, bem como a análise social entre os alunos, e ainda, os objetivos colocados para o ano letivo.

De acordo Bessa e Fontaine (2002), a divisão da turma em grupos pequenos organizados, existindo uma heterogeneidade dos elementos, permitem que nas atividades desenvolvidas em conjunto sejam desenvolvidas competências de cooperativas, ou seja, a partilha de conhecimentos e comportamentos que podem ser usados diariamente, ajudando a formar cidadãos conscientes, livres, responsáveis, cooperantes e solidários. Segundo Sousa (2012), em aula, deve ser criado um ambiente que ajude na aprendizagem e a partilha de conhecimentos diferentes e de diferentes níveis, ajuda na aprendizagem, desde que os objetivos, os conteúdos, os recursos, os grupos e estratégias sejam adequados.

A formação de grupos foi realizada tendo em conta a avaliação inicial (Anexo 6 e 7) e Avaliação Sociométrica (Anexo 8) (conhecimento adquirido, na unidade curricular de seminários formação apresentada pela professora Amália Rebolo), ou seja, toda a análise nos resultados das atividades físicas e ApF, bem como a análise social entre os alunos, e ainda, os objetivos colocados para o ano letivo.

Torna-se importante referir que estes grupos de nível podem sempre sofrer alterações ao longo do ano (o diagnóstico ou prognóstico podem estar incorretos), os alunos podem melhorar e adaptar-se aos objetivos pretendidos por exemplo. Em algumas aulas foi adotada como estratégia a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes.

A escolha dos grupos de trabalho teve em conta principalmente dois fatores: as relações entre os alunos e os seus níveis nas matérias nos jogos JDC.

As matérias dos jogos desportivos coletivos foram usadas para escolher os grupos, devido ao facto de serem matérias onde o trabalho em equipa é fundamental. A escolha dos grupos foi com a intenção de colocar grupos mais homogéneos podendo ter exercícios que fossem ao encontro das suas necessidades, no entanto, houve situações em aulas que foi necessário misturar os níveis para que os alunos com mais dificuldades pudessem ter a ajuda dos que estão em níveis mais avançados das matérias. A formação dos grupos já previamente feitas ajuda na economização do tempo.

Os grupos de trabalho devem ser formados rapidamente, o professor pode optar por informar diretamente os alunos ou afixar um papel com os grupos, a estabilidade dos grupos é importante para que ao longo do ano seja possível economizar tempo nas aulas com objetivos e matérias comuns. (Carvalho, L. M. D. (2017))

## **Plano Anual**

Segundo Carvalho (1994), o plano anual, numa situação perfeita seria elaborado após o contacto com a turma e da realização da avaliação das competências, dado que deve ser adaptado às necessidades de cada turma. No entanto, muitas vezes tal não acontece, principalmente devido a fatores externos aos alunos, por exemplo os recursos materiais da escola e o sistema de rotações das instalações da escola, que condicionam o planeamento e as decisões a tomar.

Neste capítulo será apresentado o plano anual das turmas do 7ºA e do 7ºD. Antes do início do semestre foi elaborada a calendarização das aulas, distribuídas por matérias de acordo com as suas características, tendo em conta as decisões do domínio pedagógico, planificação EF (anexo 9) e Roulement (anexo 4). No entanto, este documento está em constantemente ajustamento, ou seja, terá de ir sofrendo alterações, devido à necessidade de dar mais espaço às matérias prioritárias, nunca esquecendo das outras.

Segundo Libâneo (2013), devemos entender o Plano Anual como um guia orientador do professor, devendo este possuir uma ordem sequencial, objetividade e coerência entre os objetivos gerais e específicos, sendo também flexível.

O 1º semestre teve início no dia 20/09/2021 e acabou no dia 31/01/2022, neste período existiram algumas alterações ao planeamento inicial, como a introdução do Torneio de Badminton, o cancelamento do torneio do Gira Vólei e do calendário escolar por motivos de Saúde Pública (Covid -19), por indicação do Ministério da Educação, foi retirada a primeira semana de janeiro e prolongado o final do semestre (Anexo 10). O 2º semestre teve início no dia 07/02/2022 e acabou no dia 15/06/2022, neste período também existiram alguns ajustamentos ao planeamento inicial, concretamente a inclusão neste semestre do Torneio de Gira Vólei (que tinha sido anulado no semestre passado), as provas de aferição do 2ºano e do 8ºano entre outras atividades, como apoio as Atividades do Clube Europeu, as atividades do DE e o Encontro CFD Sines (Anexo 10).

Estas atividades condicionaram muitos as aulas de EF, das duas turmas, sendo a turma do 7ºD ficou mais prejudicada pois teve menos 6 aulas o que equivale a três semanas de aulas.

A distribuição do número de aulas por turma e semestre foi a seguinte: A turma do 7ºA teve um total de 48 aulas no 1º semestre, no 2º semestre teve um total de 42 aulas, o que totalizou 90 aulas no final do ano. Enquanto a turma do 7ºD teve um total de 42 aulas no 1º semestre, no 2º semestre teve um total de 42 aulas, o que totalizou 84 aulas no final do ano.

### **Unidades Didática**

A unidade didática, deve ser planeada com base no plano anual, ou seja, devem ser definidos os objetivos a concretizar que são essenciais na formação e educação da personalidade, que levam a que seja apresentada uma estrutura coordenadora da matéria e definição das linhas orientadoras para a organização do processo pedagógico. (Bento, 2003)

As Unidades Didáticas fazem parte do Planeamento Anual e estão na base de todo o processo ensino-aprendizagem, tem sequência de conteúdos e as progressões pedagógicas de cada matéria.

As Unidades Didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, uma vez que constituem unidades integrais e essenciais do processo pedagógico e ainda apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas e objetivas do processo ensino-aprendizagem. (Bento, 2003)

Neste ponto pretende-se apresentar as unidades didáticas a serem desenvolvidas neste ano letivo e apresentar os objetivos para os alunos e professores (Anexo 11).

Objetivos para os alunos: Melhorar as suas aprendizagens de forma consciente procurando participar de forma correta e ativa.

Objetivos para o professor: Gerir a turma de forma organizada e clara procurando que os alunos estejam concentrados e atentos nas tarefas com os comportamentos adequados. Garantir que os exercícios cumpram com a exigência necessária para a sua evolução, mas que também sejam

desafiantes. Fazer uma avaliação inicial dos JDC, Atletismo, Badminton Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (AP) e ApF.

Nas tabelas abaixo serão apresentadas as planificações das unidades didáticas de cada turma, apresentam-se as 4 etapas e as 4 unidades de ensino:

- Avaliação Inicial / 0
- Introdução e aprendizagem / 1;
- Aprendizagem e desenvolvimento / 2;
- Desenvolvimento e consolidação / 3.

As matérias que vão ser dadas são apresentadas nas diferentes unidades didáticas, mas também os espaços em que se realizam as aulas, a sua duração, o número de aulas, o que se pretende trabalhar na Aptidão Física nos diferentes momentos e os exercícios escolhidos no 1.º Semestre e o 2.º Semestre (Anexo 11).

A construção da Unidade Didática teve como base as informações da avaliação inicial, ou seja, a definição dos objetivos e das estratégias baseou-se nas dificuldades e nas capacidades dos alunos.

A definição das tarefas teve em conta as capacidades dos alunos em realizar as tarefas, mas também que sejam desafiados, surgindo a necessidade da criação de grupos com níveis em algumas das modalidades.

A nível dos exercícios nos diferentes momentos da Unidade Didática: As matérias e os exercícios foram muito semelhantes, o que mudou foram os objetivos de cada matéria relativamente ao nível de cada turma (Anexo 11).

### **Plano de aula;**

Na construção e planeamento de uma aula, o plano de aula é essencial, a determinação da função didática e a distribuição dos conteúdos, de forma encadeada e progressiva, tendo como objetivo atingir a meta delineada para o final da Unidade D.

A necessidade de haver uma diversidade em relação à organização metodológica e prática, no plano de aula, resulta das condições pessoais, materiais, climatéricas, externas, com os conteúdos a lecionar e com a complexidade gradual das tarefas de ensino e formação (Bento, 2003).

Segundo Bento (2003), o professor antes de realizar uma aula, deve ter uma ideia da forma como ela deve correr, uma imagem organizada e estruturada, ou seja, um plano de aula. Tal como as Unidades Didáticas, o Plano de Aula faz parte do Plano Anual, é planeado a curto prazo, é onde o professor planeia o que vai realizar na aula.

Neste capítulo será apresentado um exemplo de planos de aula que foram adotados. O plano de aula usado será dividido em 3 fases. A primeira fase é composta pelo cabeçalho (que não sendo obrigatório é importante para a identificação da aula), com os seguintes dados da aula: Nº da aula, turma e ano, data, nº de alunos, duração, espaço, material necessário e por fim, objetivos gerais e específicos. Na segunda parte, estão as três partes essenciais do plano de aula que são: Parte Inicial, Parte Fundamental e Parte Final. Na terceira fase estão a constituição dos grupos, a observação e análise da aula e caso seja importante foram colocados croquis do espaço da aula (Anexo12).

Segui esta estrutura devido ao fato de estar bem organizado, tem uma boa distribuição dos conteúdos, de forma progressiva. A parte da constituição dos grupos e observação e reflexão.

### **Técnicas e Estilos de ensino;**

O professor quando ensina deve ter domínio da matéria que vai ensinar e deve decidir que estilo e técnica irão ser usados, ou seja, o professor deverá dominar um vasto repertório de técnicas e estilos de ensino, sendo esta umas características mais eficazes dos programas de intervenção em EF (segundo Dudley, Okely, Pearson, & Cotton, 2011; Lonsdale et al., 2013, citado por Marques e Catunda (2017)).

As técnicas de ensino podem ser descritas como um conjunto dos procedimentos relativos à:

- Instrução
- Organização
- Feedback
- Controlo da turma
- Clima emocional e motivacional

### **Instrução**

Segundo Quina (2009), procedimento onde o professor motiva e transmite informações sobre as tarefas de aprendizagem é a Instrução. A instrução permite fornecer aos alunos as informações sobre o que se deve fazer e o como fazer, justificar e fundamentar de forma que os alunos estejam motivados, ou seja, a forma como o professor transmite as informações sobre as tarefas a realizar devem responder as questões: Como fazer? O que fazer? A razão de o fazer. Existem duas preocupações associadas o tempo que se gasta a explicar deve ser o mais curto possível e a informação a ser transmitida deve clara e objetiva. (Carreiro da Costa e Onofre,1994)

Ao nível da instrução, foram apresentados os objetivos das aulas e dos conteúdos que seriam abordados de uma forma clara e linguagem adequada, sempre com a preocupação do controlo da turma durante a instrução. A instrução de cada exercício foi feita de forma clara identificando sempre as componentes críticas mais importantes. Instrução final feita através de questionamento e correções para perceber se a mensagem foi transmitida corretamente.

## **Organização**

Segundo Quina (2009), a dimensão Gestão tem a ver com as estratégias realizadas de forma a melhorar a qualidade da gestão do tempo, dos materiais, das formações e das transições a longo da aula. Esta dimensão define-se como a capacidade do professor em gerir as diferentes dinâmicas da aula, ou seja, por exemplo a definição de regras de funcionamento, rotinas de circulação do espaço, interação do professor com todos os alunos, através de uma deslocação periférica.

Relativamente à organização as aulas foram planeadas sempre tendo em atenção os grupos e os níveis de cada aluno, os espaços foram utilizados de forma equilibradas durante as atividades. Pretende-se que os alunos realizem um maior tempo de AF durante a aula, a montagem e desmontagem do material é bastante importante para não perder tempo de aula (como já referi na instrução é importante as regras para a montagem e desmontagem do material).

Para essa organização funcionar os exercícios devem ser ajustados às capacidades de cada aluno (para não criar comportamentos fora da tarefa ou mesmo comportamentos desviantes) e o cumprimento dos tempos tem de ser fundamental como o início das aulas e os tempos de transições.

Existem diversos fatores que influenciam o funcionamento de uma aula, concretamente nas aulas de EF, as condicionantes externas dado que influenciam a realização da aula, por exemplo as condições meteorológicas afetam mais a disciplina de EF que qualquer outra, no entanto devemos ter em conta a existências das condições e do número de instalações e materiais desportivos disponíveis. (Bento, 2003)

O cumprimento dos tempos foi das grandes dificuldades que tive durante algumas aulas. Por diversos motivos:

- Instrução não muito clara na explicação dos exercícios ou por desatenção dos próprios alunos;
- Inicialmente verificou-se que o tempo destinado a alguns exercícios não era adequado (não permitia tempo suficiente para os alunos terem um bom tempo de prática)
- Por vezes foi necessário interromper algum exercício por não estarem a perceber ou por estarem a ter comportamentos fora da tarefa, ou comportamentos desviantes;
- Devido a alguns exercícios não estarem a funcionar como o desejado foi necessário alterar o exercício.
- Pelos exercícios estarem a funcionar bem e os alunos estarem demasiado envolvidos na tarefa.

Na organização no início houve alguns problemas com a turma do 7ºD, os exercícios que eram abordados compreendiam mais que uma matéria ao mesmo tempo e sentia que os alunos não percebiam muito bem o que era para fazer em determinados exercícios (não devido à instrução, mas sim pela quantidade de matérias ao mesmo tempo que estavam a abordar).

Na turma do 7<sup>ª</sup>A funcionou bem este tipo de abordagem, no 7<sup>º</sup>D a estratégia teve de ser alterada, foram abordadas na mesma as diferentes matérias durante a aula, mas que tinham de ser dadas uma de cada vez e não ao mesmo tempo.

### **Feedback**

O feedback deve ser incisivo, pertinente e positivo, de preferência individual, quando existir necessidade de corrigir deve ser de forma que exista aprendizagem o que leva também à participação, empenho e superação dos alunos. (Carreiro da Costa e Onofre, 1994)

Os feedbacks introduzidos foram:

- Avaliativos positivos e negativos: Reação à prestação de uma avaliação podendo ser negativo ou positivo.
- Descritivo simples e explicativo: Explicação de uma tarefa aos alunos.
- Prescritivo simples e justificado: Quando procuramos que o aluno melhore a execução de um exercício ou melhor o seu comportamento no exercício.
- Interrogativo: realizar o questionamento sobre o que se tinha passado durante a aula ou num determinado exercício.
- Afetivo positivo e negativo: quando reagimos de forma afetiva ao aluno seja negativamente ou positivamente.

A grande dificuldade foi utilização de forma frequente os feedbacks. Os feedbacks interrogativos foram sempre usados no início e no fim das aulas para perceber o que os alunos conseguiram aprender naquela aula. O descritivo e avaliativos foram usados para a explicação e execução dos exercícios pretendidos.

A lacuna ao nível do feedback verificou-se no prescritivo onde se pretende que o aluno melhore a execução do exercício. No sentido de não estar a parar a execução dos exercícios, após a deteção da incorreção só no fim da execução por parte do aluno é que era realizada a correção, este método foi eficaz em alguns alunos e noutros não (vício do treino desportivo para não perder tempo).

Na turma do 7<sup>ª</sup>A os feedbacks que melhor funcionaram foram o feedback avaliativo tanto o positivo como o negativo e o prescritivo, porque é uma turma bastante competitiva e procuravam saber se estavam a fazer bem ou mal a tarefa e o que precisavam de mudar.

Na turma do 7<sup>º</sup>D, foi aplicada a mesma abordagem, mas não funcionou, dado que ao nível da EF a turma não tinha muito sucesso. Os feedbacks avaliativos passavam a ser muito mais negativos do que positivos, o tempo destinado aos feedbacks prescritivos era superior ao pretendido, por isso—como estratégia, os feedbacks interrogativos passaram a ser usados em maior quantidade durante as aulas e nos próprios exercícios. Quando os mesmos tinham sucesso utilizava o feedback afetivo positivo numa estratégia de motivação dos alunos.

Nesta turma foi necessário parar mais vezes os exercícios e questionar os alunos do que estavam a fazer para perceber se os mesmos percebiam bem o que estavam a fazer.

### Controlo da turma

Nas aulas foram propostos exercícios e atividades desafiantes, jogos de cooperação, jogos de competição, onde os alunos estão envolvidos nos jogos e com os quais se pretende reduzir os comportamentos fora da tarefa e comportamentos desviantes. O posicionamento do professor é muito importante logo, houve a necessidade de o fazer da melhor forma circulado pelo espaço sem nunca estar de costas para os alunos.

### Clima emocional e motivacional

Nas aulas, a interação com os alunos através de feedback afetivo positivo e dando atenção às suas dificuldades e às suas necessidades nas aulas e fora delas. Pretende-se que consigam obter o máximo de cada um e que evoluam. Neste aspeto foi mais utilizado na turma do 7ºD, dado que existem mais alunos carenciados e com muitos problemas familiares.

### Estilos de ensino

Mosston e Ashworth (2008), estruturam os estilos de ensino em dois grandes grupos: Estilo de ensino convergente, ou de reprodução e Estilo de ensino divergente, ou de produção.

| <i>Estilos de ensino (Mosston e Ashworth, 2008)</i> |                               |
|---|-------------------------------|
| <i>Convergentes (Reprodução)</i>                    | <i>Divergentes (Produção)</i> |
| <i>Comando</i>                                      | <i>Descoberta Guiada</i>      |
| <i>Tarefa</i>                                       | <i>Descoberta Convergente</i> |
| <i>Autoavaliação</i>                                | <i>Descoberta Divergente</i>  |
| <i>Inclusivo</i>                                    | <i>Programa individual</i>    |
|   | <i>Iniciado pelo aluno</i>    |
|   | <i>Autoensino</i>             |

Tabela 7 - Estilos de ensino (Mosston e ashworth, 2008)

Ao longo deste ano letivo procurei utilizar o máximo de estilos de ensino possível e necessário, baseando-me no espectro de estilos de ensino de Mosston & Ashworth.

Numa primeira fase utilizei estilos de ensino mais convergentes, visto que a turma apresenta algumas dificuldades em cumprir regras, por exemplo respeitar e a cooperar.

Inicialmente os estilos de ensino usados foram de comando e tarefa, procurando desenvolver hábitos e rotinas e o controlo da turma. O estilo de comando foi utilizado num primeiro momento no aquecimento para demonstrar o que era pedido. Este estilo foi também utilizado para o ensino da Dança Tradicional Portuguesa “O Regadinho”, para ensinar os paços da música através da voz de comando que os alunos deverão seguir de forma a garantir a sincronia entre a música e os passos.

O estilo de ensino por tarefa foi o mais utilizado, porque a maior parte das aulas foi politemática e era realizada por circuito. Neste estilo é indispensável a existência de demonstração da tarefa pretendida, bem como a explicitação dos seus critérios de êxito, foi utilizado para explicar o salto de tesoura no Atletismo, os gestos técnicos de execução de um passe ou remate nos JDC e na dança tradicional portuguesa foi utilizado o modelo de tarefa para ser feito a pares e como correção.

O estilo de ensino recíproco foi utilizado mais na Ginástica de Aparelhos, dado que os alunos eram colocados em pares ou trios, enquanto um realizava o outro observava e depois fornecia o feedback. Com isto pretendia-se o relacionamento positivo entre colegas, sempre com a supervisão do professor para que os mesmos não se focassem só nos aspetos negativos (o professor comunica com o aluno observador), assim o professor consegue controlar melhor a turma. Este estilo também foi utilizado na situação de jogo 2x2 e 4x4.

O estilo de ensino de autoavaliação foi realizado também na Ginástica de Solo e de Aparelhos. O aluno, ao realizar uma tarefa, envolve-se num processo de autoavaliação orientado por critérios fornecidos pelo professor, através da demonstração e de uma ficha. Permite ao aluno desenvolver a consciência do seu desempenho, confrontando com os critérios de êxito presentes na ficha.

O estilo de ensino inclusivo foi utilizado em todas as matérias, mas foi mais preponderante na Ginástica de Solo e de Aparelhos, onde apresentava os diferentes exercícios com diferentes níveis de dificuldade, como exemplo a sequencia na ginástica de solo onde eram apresentadas diferentes sequências com diferentes dificuldades e os alunos escolhiam qual a melhor sequencia que se enquadrava ao seu nível de dificuldade.

Este estilo também foi utilizado nas situações de jogo dos diferentes JDC, com a introdução de normas e diferentes objetivos para cada equipa.

Nos estilos divergentes, o estilo por descoberta guiada foi o mais utilizado, porque a maior parte das aulas foi politemática e era realizada por circuito e depois de passarem pelos outros estilos convergentes, e sentir que a turma estaria controlada segundo as regras predefinidas no início. Comecei a utilizar o estilo de ensino de descoberta guiada onde eram definidos os objetivos para os exercícios pretendidos e os alunos depois tinham que realizar esses mesmo objetivos por eles próprios tendo de arranjar as suas soluções para atingirem os objetivos propostos.

Organização dos alunos e da atividade ao longo do ano letivo irei procurar que o máximo de aulas sejam politemáticas, permitindo que trabalhe várias matérias na mesma aula e que cada aluno tenha uma matéria que lhe é prioritária. Deste modo, irei funcionar por estações, sendo que em cada uma delas terei atividades diferentes com o intuito de promover o máximo de tempo em prática possível com os alunos, garantindo que estes estejam motivados e empenhados com ou sem a minha presença na tarefa.

Para garantir que todos os alunos passem o mesmo tempo em cada estação irei utilizar um sistema de rotação e ao meu sinal (sonoro) irão trocar de estação. Para que os alunos desenvolvam o trabalho pretendido, é importante que estes sejam autónomos e conheçam em

que nível estão e quais os objetivos para atingir o próximo nível. Por uma questão de rentabilização do tempo também irei procurar que as aulas de 45 minutos sejam quase uma replica das aulas de 90 minutos do dia anterior.

### **Análise das aulas dadas**

Realizando uma análise generalizada das aulas dadas, posso dizer que foi bastante positiva pois, na maior parte das mesmas os objetivos foram cumpridos e não tivemos problemas com os alunos relativamente comportamentos desviantes. Na maior parte das aulas o clima era bom, os alunos estiveram interessados e empenhados nas diferentes matérias.

No primeiro momento tive mais dificuldades nos registos da avaliação inicial por vezes perdia a perceção de toda a turma e dos tempos de troca.

Estas dificuldades foram mais evidentes na turma do 7ºD do que no 7ºA, dado que é uma turma mais fraca e não estar tão focados nas aulas e não estarem preparados para ter as aulas em circuito.

Na primeira turma do 7ºA, mantive o método, várias matérias sempre alternando as que tinham mais dificuldades com as que tinham menos dificuldades, para os alunos também não se desmotivarem.

Na outra turma o 7ºD, apesar de continuamos a dar várias matérias, mas uma de cada vez, para que haja uma melhoria na concentração da turma na realização dos exercícios. Depois de avaliação inicial estivemos focados nas matérias onde teriam mais dificuldades. Os JDC foram muito usados, onde mais uma vez a outra turma teve bastantes dificuldades.

Nas primeiras aulas a constituição dos grupos de trabalho foi um pequeno problema, alguns alunos estiveram em grupos com pessoas com as quais não se dão e com níveis bastantes diferentes acabando por o clima de aula não ser o ideal.

A avaliação inicial e da análise sociométrica, permitiram formar novos grupos e foi logo uma melhoria no clima de aula. O grande desafio foi encontrar alguns exercícios adaptados ao nível de todos os alunos.

A nível das outras matérias de carácter mais individual, o método de trabalho foi mais de pares e trios sempre com grupos do mesmo nível ou semelhante. A maior parte dos exercícios tinha progressões pedagógicas como a Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos e os alunos trabalhavam com os colegas na execução e observação.

Ao longo do ano letivo, as aulas tornaram se muito mais dinâmicas e mais fáceis de gerir, a maior parte dos alunos já percebiam a metodologia de trabalho e a sua organização, tornando a organização da turma mais fácil.

A nível dos JDC, não tive muitas dificuldades uma vez que a minha experiência como treinador de Andebol ajudou-me bastante na criação de exercícios (exercícios que cativassem a turma) em relação à Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos também não tive dificuldades, dado que sou antigo atleta de Ginástica de competição, por isso na parte da demonstração à turma os exercícios, não tinha nenhuma dificuldade em demonstrar.

A nível da resolução de problemas tive a necessidade de encontrar estratégias para conseguir registar melhor as avaliações iniciais, aumentando o tempo de prática de cada exercício ou realizar a mesma coisa numa futura aula. No primeiro momento tive também de aumentar o tempo de cada exercício porque perdia muito tempo na explicação e correção dos exercícios pretendidos.

No início do 2º semestre, o 7ºD teve uma grande evolução a todos os níveis, desde a concentração na aula, no empenho, na AF, na ApF e até mesmo na prova do conhecimento. Essa grande evolução aconteceu porque no 1º semestre o 7ºD registou notas muito fracas na disciplina de EF, o que correspondia ao nível da turma naquele momento. Optámos no início do 2º Semestre falar com as turmas acerca das avaliações, foi uma aula que perdemos muito tempo a falar, mas ficámos a ganhar nas aulas futuras. O 7ºD depois dessa conversa tornou-se uma turma exemplar com muita vontade de aprender e muito empenho. O 7ºD passou a realizar os exercícios em circuito e passámos a ter aulas mais dinâmicas e com um bom clima de aula.

Para mim a maior dificuldade foram as matérias de Orientação e a Dança. No decorrer do ano como tive uma formação da dança o que me ajudou na parte prática, mas apesar disso ainda tive alguma dificuldade no foi fácil introduzir durante as aulas o pior foi mesmo o à-vontade, mas com o passar das aulas fiquei mais confiante e posso dizer que foi a matéria que me deu uma grande satisfação em dar. As reuniões semanais com a orientadora foram fundamentais para a minha evolução, na resolução de problemas, no pensamento antecipado e mesmo na reflexão de cada aula.

## **Avaliação**

De acordo com Peralta (2002), a Avaliação é um processo eficaz no ensino, podendo definir-se como a recolha sistemática de informação que facilita a tomada de decisões.

Os documentos foram feitos de raiz tendo como referência o PNEF, Aprendizagens essenciais 7ºano / 3ºciclo do ensino Básico EF e os Critérios de avaliação do 7ºano da escola Carlos Gargaté e a supervisão da professora Sylvie Moreira.

No planeamento e avaliação tivemos em conta 3 documentos importantes o PNEF, Planificações de EF do 7ºano da escola Carlos Gargaté e os critérios de avaliação para o 7º ano da escola Carlos Gargaté <sup>4</sup>.

Segundo Carvalho (2017), podemos identificar três tipos de informações diferentes que estão na origem de decisões com diferentes propósitos: no início do ano, queremos saber o que é que os nossos alunos podem aprender (avaliação inicial ou diagnóstica); ao longo do ano, recolhemos informações que nos permitem avaliar a forma como os alunos estão a aprender (avaliação formativa); e por fim tomamos uma decisão acerca da classificação dos alunos em função do grau de aquisição dos objetivos pré definidos (avaliação sumativa).

---

<sup>4</sup> Documento de referência: Aprendizagens Essenciais (Anexo3).

### **CrITÉRIOS de avaliação**

Segundo as os critérios de avaliação do 7ºano da escola básica Carlos Gargaté a nível o aluno do 7ºano tem que dominar 3 grandes áreas: -

- Atividade física (65%);
- Aptidão física (25%);
- Conhecimento (10%).

Na AF o aluno deve ter nível introdutório em 5 matérias, de diferentes subáreas:

- SUB Áreas Jogos Desportivos Coletivos: (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol).
- SUB Áreas Ginástica: (Ginástica de solo, Ginástica de Aparelhos, Ginásticas Rítmica).
- SUB Áreas Atletismo: (Saltos, Corridas, Lançamentos).
- SUB Áreas atividades rítmicas e expressivas: (Dança, Danças Sociais, e Danças Tradicionais).
- Outras: (Orientação, Raquetes: Badminton, Corfebol e Tag Rugby).

Existem diversas matérias o que faz com proporcione aos alunos um desenvolvimento maior, a abordagem de diferentes modalidades, permite a aprendizagem de competências psicomotoras, psicológicas e sociais.

Nos critérios de avaliação do 7ºano da escola o aluno para ter classificação:

- Nível 3 (1 nível introdutório SUB Áreas JDC, 1 nível introdutório SUB Áreas Ginástica, 3 níveis introdutórios numa das SUB Áreas Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas e Outras.
- Nível 4 (1 nível introdutório SUB Áreas JDC, 1 nível introdutório SUB Áreas Ginástica, 3 níveis introdutórios numa das SUB Áreas Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas, Outras e 1 nível elementar em qualquer das SUB Áreas.
- Nível 5 (1 nível introdutório SUB Áreas JDC, 1 nível introdutório SUB Áreas Ginástica, 3 níveis introdutórios numa das SUB Áreas Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas, Outras e 3 nível elementar em qualquer das SUB Áreas, sendo 1 nível elementar na Área dos JDC.

Na ApF o aluno deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, realizando um conjunto de testes da bateria do FITescola:

- Aptidão Aeróbia: Vaivém;
- Composição Corporal: Índice de Massa Corporal;
- Aptidão Neuro Muscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão Horizontal, Agilidade 4x10m, Velocidade 20m, Flexibilidade dos membros inferiores.

Todos os testes têm valores de referência relativos há zona saudável, consoante a idade e o género.<sup>5</sup>

Nos critérios de avaliação do 7ºano da escola o aluno para ter classificação:

- Nível 3 tem de ter 1 teste de aptidão aeróbia mais 3 testes de aptidão neuromuscular;
- Nível 4 tem de ter 1 teste de aptidão aeróbia mais 4 testes de aptidão neuromuscular;
- Nível 5 tem de ter 1 teste de aptidão aeróbia mais 5 testes de aptidão neuromuscular e 1 dos testes tem de estar no perfil atlético;

#### Domínio do conhecimento

Neste ponto importa salientar a relação entre a ApF e saúde, mas também identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Devemos também enquadrar o desporto na sociedade e na cultura no país por exemplo os jogos olímpicos e paralímpicos

Nos critérios de avaliação do 7ºano da escola o aluno para ter classificação:

- Nível 3 avaliação de 50% a 74%;
- Nível 4 avaliação de 75% a 89%;
- Nível 5 avaliação de 90% a 100%.

#### **Avaliação Inicial**

A avaliação inicial, tem como objetivo orientar o processo de ensino-aprendizagem, ou seja, é na avaliação inicial que é feito o diagnóstico (em que nível os alunos se encontram nas diferentes matérias) e qual o possível desenvolvimento dos alunos nas diferentes matérias ao longo do ano letivo, essa avaliação também permite adquirir um conhecimento mais profundo da turma.

A criação de um bom clima de aula, as rotinas e as regras no processo ensino-aprendizagem, a recolha de dados para definir as prioridades de desenvolvimento para a etapa seguinte (objetivos), a identificação dos aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.) são também consequências da avaliação inicial.<sup>6</sup>

De acordo com Lemos et al. (1993), a primeira etapa a realizar com a turma é uma avaliação inicial, ou seja, recolher informação para definir os níveis (aptidões e dificuldades) dos alunos nas diferentes matérias, para servirem de base, para o trabalho a desenvolver ao longo do ano. Assim é proporcionado ao professor uma base de inicial de forma a ser possível orientar e organizar o seu trabalho ao longo do ano, possibilitando ao mesmo, segundo os PNEF (2001).

---

<sup>5</sup> Os valores de referência podem ser consultados na plataforma do FITescola

<sup>6</sup> A avaliação Inicial e a sua análise encontram no anexo 6.

### **Avaliação Formativa**

A avaliação formativa (Anexo 13) contínua, tem como objetivo acompanhar a evolução dos alunos durante o ano letivo. Em todas as aulas procurei dar feedbacks aos alunos sobre a sua prestação nas diferentes matérias e o quanto e onde ainda precisavam de melhorar para chegar aos objetivos, esta ação foi realizada no decorrer de todo o ano letivo e foi transversal a todas as etapas. A avaliação formativa, permite controlar e assegurar que as etapas são cumpridas, tanto pelos alunos como pelos professores realizando os procedimentos sem que existam desvios ao que foi planeado. As formas e estratégias utilizadas consistem em conversas e fichas de identificação dos níveis em que os alunos se encontram em cada matéria e preenchimento de fichas de autoavaliação pelos alunos.

### **Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa (Anexo 15), tem como objetivo a avaliação do trabalho realizado pelos alunos. Esta avaliação ocorre no final de cada semestre e consistiu a análise global de cada aluno com o propósito de obter uma classificação final na disciplina.

Na ApF, os alunos foram avaliados com base no FITescola que integra uma bateria de testes dividida em três áreas: a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular, verificado se os alunos estão na zona saudável.

Relativamente à área das atividades físicas, a avaliação incidirá sobre o cumprimento dos objetivos estabelecidos no início do ano para cada matéria segundo sempre o PNEF.

Por último, relativamente à área dos conhecimentos é avaliada em dois momentos: através do questionamento nas aulas e na realização de minifichas de avaliação (Anexo 14) ao longo do ano das diferentes matérias. Os objetivos propostos depois da avaliação inicial foram atingidos por quase toda a turma, destacando-se o empenho demonstrado as aulas e o espírito de equipa entre todos resultando na ultrapassagem dos obstáculos encontrados.

### **III. Dimensão Participação na escola e relação com a comunidade**

Nesta dimensão apresentam-se todas as atividades realizadas e que contribuíram para a integração na comunidade escolar e tendo em conta o PE de escola. O estágio pedagógico permitiu adquirir competências nesta área, dado que o trabalho do docente não se resume exclusivamente a dar aulas, com ações em articulação com a comunidade escolar.

Permitiu também o desempenho de todas as funções, no âmbito da DT e participar em todas as atividades escolares ao nível do desporto.

O trabalho do DrT de Turma e o DE são importantes para a concretização de alguns objetivos que estão definidos no PE como:

- ✓ Responsabilidade e integridade
- ✓ Excelência e exigência
- ✓ Curiosidade, reflexão e inovação
- ✓ Fomentar a formação e intercâmbios nacionais e internacionais
- ✓ Cidadania e participação
- ✓ Liberdade (Autonomia)

A nível da EF um dos eixos de intervenção prioritários da escola é o de “Educar para uma vida saudável”, em ambiente saudável, promovendo um estilo de vida ativa, dando continuidade e enriquecendo as atividades que suportam os projetos “Eco Escolas” e “Promoção da Educação para a Saúde e o Desporto Escolar”.

De acordo com as diretrizes do PE dos eixos de prioridade e do Plano Anual de Atividades, o grupo de EF, tem a responsabilidade de organizar e dinamizar as seguintes atividades:

- O Desporto Escolar (Grupos equipa)
- Torneio inter turma Gira Vólei da Primavera;
- Torneio Inter turmas de Badminton;
- Torneio Inter turmas de Voleibol;
- Torneio Inter turmas de Futebol;
- Caminhada;
- Surf Encontro CFD Sines;
- Clube Europeu (ajuda nas atividades dos jogos tradicionais).

## Desporto escolar

### Desporto escolar no agrupamento

O agrupamento Carlos Gargaté está inserido na Coordenação Regional DE Lisboa e Vale do Tejo e pertence a Coordenação Local DE Península de Setúbal, cujo seu coordenador é o Professor João Calado, fazendo a ligação entre os agrupamentos de escolas da região de Setúbal.



Figura 6 - Organograma do Desporto Escolar no Agrupamento Carlos Gargaté

No Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, é possível participar em atividades desportivas além das atividades regulares desenvolvidas na disciplina de EF, assim o agrupamento oferece a possibilidade de os alunos participarem em várias modalidades inseridas no DE.

No ano letivo de 2021/2022, as modalidades disponíveis para os alunos praticarem são o Basquetebol, Voleibol, Surf, Badminton e Atividades Rítmicas e Expressivas-Dança. Os alunos interessados em praticar alguma destas modalidades devem entrar em contacto com os seus professores de EF e pedir informações sobre o Grupo/equipa nos quais gostariam de participar. Em seguida no anexo 16 será apresentado o cartaz com os horários do DE deste ano letivo, que estará afixado por vários pontos do recinto escolar, de forma que os alunos tomem conhecimento dos horários antes de decidir em que Grupo/equipas querem participar de forma a verificar se a modalidade que gostariam de praticar é compatível com o seu horário escolar. Para efetivar a participação dos alunos estes devem entregar dois documentos que precisam ser preenchidos com o auxílio dos encarregados de educação. Os documentos são a autorização dos Encarregados de Educação para que o seu educando participe no DE e a declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais que inclui a autorização de recolha de imagens.

## Estrutura do Desporto Escolar



Figura 7- Organograma do Desporto Escolar da escola Básica Carlos Gargaté

## Planeamento do Desporto Escolar

O Planeamento anual do DE na Escola Básica Carlos Gargaté foi elaborado na reunião do departamento de EF, onde foram discutidas as propostas e datas das atividades de nível I a realizar durante o ano letivo.

## Atividades Nível I

As atividades de nível I a realizar neste ano letivo são os apresentados na figura seguinte.

| ATIVIDADE                                | ANOS                     | CICLO         | DATA         | LOCAL                        |
|--|--------------------------|---------------|--------------|------------------------------|
| <b>TORNEIO GIRA VÓLEI</b>                | 4ºano                    | 1º Ciclo      | Natal        | Escola Básica Carlos Gargaté |
| <b>TORNEIO INTER TURMAS DE BADMINTON</b> | 5º, 6º, 7º, 8º e 9º Anos | 2º e 3º Ciclo | Natal        | Escola Básica Carlos Gargaté |
| <b>TORNEIO INTER TURMAS DE VOLEIBOL</b>  | 5º, 6º, 7º, 8º e 9º Anos | 2º e 3º Ciclo | Páscoa       | Escola Básica Carlos Gargaté |
| <b>TORNEIO INTER TURMAS DE FUTEBOL</b>   | 5º, 6º, 7º, 8º e 9º Anos | 2º e 3º Ciclo | Final do ano | Escola Básica Carlos Gargaté |
| <b>CAMINHADA</b>                         | 9º Ano                   | 3º Ciclo      | Final do ano | Mata dos Medos               |
| <b>SURF</b>                              | 1º,2º,3º,4ºanos          | 1º Ciclo      | Final do ano | Escola de Surf               |

Tabela 8 - Calendário das Atividades Nível I

Relativamente às atividades de nível I, aos torneios propriamente dito no geral correram todos bem, uns com mais aspetos positivos e outros com menos, mas sempre seguindo os princípios fundamentais do DE como, Visão Missão e Valores (Anexo13).

A visão de dar a conhecer todas as atividades existentes no sistema educativo e garantir oferta desportiva a todos os alunos.

Valores durante os jogos do DE pretende-se desenvolver e potenciar algumas competências físicas e psicológicas que ajuda no desenvolvimento global dos jovens. Permite estimular hábitos saudáveis, competências saudáveis e valores morais.

Esses valores e competências fazem parte do programa estratégico que está previsto no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins, et al., 2017), com principal destaque para:

- **Valores:** como a Responsabilidade e integridade, a Excelência e exigência, a Curiosidade, a reflexão e a inovação; a Cidadania e a participação, a Liberdade e competências, a Consciência e domínio do corpo, o Bem-estar, saúde e ambiente;
- **Competências:** como o Raciocínio e a resolução de problemas, o Pensamento crítico e o pensamento criativo, o Relacionamento interpessoal, Desenvolvimento pessoal e autonomia e a Sensibilidade estética e artística.

Missão de realizar essas mesmas atividades para promoção e divulgação do DE e para estimular a prática de AF da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

O novo programa estratégico do DE centra-se em seis eixo:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

Estes torneios enquadram-se nas atividades de nível I segundo o programa estratégico de 2021 /2025., existem outras atividades organizadas pelos Clubes do DE que poderão envolver outros agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Estas atividades integram, entre outros, os Projetos Complementares e são dinamizadas na componente não letiva dos professores de EF, no âmbito da autonomia dos estabelecimentos escolares. Os Diretores dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas deverão por isso privilegiar a atribuição da componente não letiva dos professores do DE para o desenvolvimento de atividades no Nível I, potenciando a sua regularidade.

Como os torneios inter turmas devem ser promovidos pelas escolas, com vista a desenvolver a formação desportiva na vertente competição, as atividades devem ser promovidas em várias modalidades, sendo a sua dinamização enquadrada no âmbito da autonomia das escolas. No quadriénio 2021-2025 será dada ênfase à participação dos alunos na organização destes torneios (Eixo 4) e no desempenho de outras funções, como por exemplo o de juizes árbitros (contribuindo para o Eixo 2).

## **Atividades Nível II**

A nível das atividades de nível II, temos as atividades do DE que são desenvolvidos ao nível de grupos/equipa. Na escola Carlos Gargaté a decisão de quais as atividades a desenvolver foi tomada aquando da reunião do departamento de EF. As escolhas recaíram em 5 Grupos/equipas, apenas uma se alterou relativamente ao ano passado, que serão o Voleibol, o Basquetebol, o Badminton, o Surf e as Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)/ Dança, que veio substituir o Boccia.

## **Caracterização dos Grupo/equipas de Desporto Escolar**

O professor responsável pelo Grupo/equipa de voleibol optou por um ensino por etapas, nos últimos anos foi possível trabalhar num princípio de continuidade pedagógica com o professor responsável. Neste ano letivo não foi possível dado que saíram muitos alunos e entraram outros de variados escalões. O horário das atividades do Grupo/equipa de DE de Voleibol é às Terças-feiras (12H:40min. às 14H:20min) e às Quintas-feiras (13H:00min às 13H:50min) no espaço interior (pavilhão). Este ano letivo o grupo de trabalho é composto por 14 alunas do sexo feminino, tendo este grupo vários escalões. Durante as sessões de ensino é trabalhado numa primeira parte da aula certos gestos técnicos, terminando maioritariamente em situações de jogo formal. Tal como no Grupo/equipa de Voleibol também neste grupo/equipa de badminton optou por um ensino por etapas, nos últimos anos foi possível trabalhar num princípio de continuidade pedagógica com o professor responsável. Este ano letivo só foi possível manter essa continuidade com o aumento de horas de DE deste Grupo/equipa que não são remuneradas, também aqui houve entrada de alunos de diferentes escalões. O horário das atividades do Grupo/equipa de DE de Badminton é às Quartas-feiras (12H:40min. às 13H:30min) e às Sextas-feiras (13H:15min às 14H:55min) no espaço interior (pavilhão). Este ano letivo o grupo é composto por 15 alunos, não existindo restrições no que diz respeito ao escalão e ao género. A parte fundamental da aula é sempre preenchida com trabalhos específicos dos gestos técnicos a trabalhar, existindo sempre um momento de jogo formal para explicação das regras básicas de jogo. Na ARE Dança o grupo/equipa é constituído por 19 alunos inscritos na plataforma do DE. Neste Grupo/equipa aprende-se essencialmente a exploração de movimentos (deslocamento, postura, gestos, equilíbrios). Em algumas aulas exploram os movimentos individuais e noutras os movimentos coletivos na criação de coreografias de grupo. É um grupo/equipa novo na escola que está a ter uma grande aceitação por parte dos alunos. O

horário das atividades do Grupo/equipa de DE, de ARE Dança é às Segundas-feiras (13H:00min. às 13H:30min) e às Terças-feiras (12H:40min às 13H:30min.) e às Quintas-feiras (13H:00min às 13H:50min) na sala dos espelhos (pavilhão). No basquetebol o professor optou durante as sessões são sempre realizados jogos ou minijogos consoante o número de alunos. Este foi o grupo/equipa que teve pouca adesão por parte dos alunos, neste momento conta apenas com 10 alunos, para tal contribuíram os horários e a colocação tardia o professor no agrupamento. O horário das atividades do Grupo/equipa de DE de Basquetebol é às Terças-feiras (13H:15min. às 14H:05min) e às Quintas-feiras (12H:35min às 14H:05min), Grupo/equipa funciona no espaço exterior e interior consoante o clima. Já no Grupo/equipa de DE de Surf, utiliza as instalações do Centro de Formação Desportiva Dr. Bernard Surf Center, localizada na Costa de Caparica. O agrupamento trabalha em parceria com o Agrupamento de Escolas António Gedeão, partilhando instalações, materiais e horários, no entanto é mantida a definição de dois grupos equipa diferentes, cada um a representar a sua escola.

Os alunos ficam responsáveis por trazer uma muda de roupa, toalha, protetor solar, chinelos e produtos de higiene, o restante material necessário para a prática da modalidade, encontra-se nas instalações do centro de formação desportiva, prancha, fato isotérmico, shop e licra.

Este grupo/equipa de Surf é constituído por 19 alunos e é da responsabilidade da Professora Sylvie Pereira, tendo o meu auxílio e do meu colega de estágio pedagógico Manuel Pereira e funciona às Terças-feiras (09H:30min e as 11H:30min) e às Quintas-feiras (14h às 16h).

Os alunos devem deslocar-se até à praia de forma autónoma ou com o auxílio do encarregado de educação, dado que o transporte até à praia não é da responsabilidade da escola.

O Grupo/equipa de DE que acompanhei neste ano de estágio foi o Surf, foi um grande desafio para mim pois não tinha tido qualquer contacto anterior com a modalidade como já tinha tido com as outras.

A minha primeira aula foi como aluno, os professores Sylvie Moreira e Carlos Milho, realizaram a explicação pormenorizada do que tínhamos de saber e como explicar aos alunos, incluindo os nomes técnicos. Realizámos a aula com boas condições para a prática do Surf no mar “calmo”, bom tempo, não muito vento. Desfrutei muito dessa aula como aluno, pois como já referi não tinha tido contacto com o Surf, no entanto estive sempre atento ao feedback dado pelos professores Sylvie Moreira e Carlos Milho, dado que nas próximas aulas estarei na posição de professor.

Antes da primeira aula fui pesquisar algumas coisas acerca do Surf e depois da primeira aula continuei sempre a pesquisar para aprofundar o meu conhecimento dos nomes técnicos, progressões pedagógicas e aquecimentos.

O professor deve garantir que os alunos estão devidamente equipados com o fato de licra que os identifica antes de entrarem dentro de água (para sua segurança). Aquando da realização do aquecimento a área que os alunos devem respeitar é sinalizada com bandeiras altas e afastadas aproximadamente 30/40 metros uma da outra. Esta bandeiras devem ser visíveis quando os alunos estiverem dentro de água, para saberem até onde se podem distribuir lateralmente ao longo do mar.

Realizamos também “batismos” de outras escolas, o primeiro contacto da maior parte dos alunos com a modalidade de Surf.

Realizamos também um encontro CFD Sines, na praia de São Torpes em Sines. Este encontro foi uma experiência fantástica a vários níveis, fomos de autocarro juntamente com outras escolas, a Escola Secundária António Gedeão e a Escola Secundária do Monte da Caparica. O encontro decorreu o dia todo, saímos de manhã da Escola Carlos Gargaté tendo pela frente uma viagem de 1h e 30 min. Ao chegamos ao local “instalámo-nos” na praia para almoçar. As condições do mar não permitiam que se iniciasse a atividade. Depois as condições do mar melhoraram e conseguimos realizar a atividade de surf, tendo sido envolvidos todos os alunos, foram divididos por grupos porque não tínhamos pranchas para todos.

Enquanto uns realizavam a aula de surf outros estavam dentro de água a realizar outras atividades lúdicas por razões de segurança estavam em zonas diferentes. Na parte final, enquanto alguns alunos estavam na toalha deu para os professores também apanharem algumas ondas. Ao saírem iam tirando os fatos e arrumando as pranchas. Depois de tudo arrumado, realizar a viagem de regresso à escola.

O encontro CFD Sines correu bastante bem, os objetivos foram atingidos:

- quer ao nível dos objetivos implícitos nos valores e competências do DE, como a Responsabilidade e integridade, Cidadania e participação, Liberdade segurança e Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- quer na missão de realizar essas mesmas atividades para promoção e divulgação do DE e para estimular a prática de AF da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

Foram também dinamizadas algumas atividades, no âmbito da disciplina de EF, como por exemplo a atividade de Vela e Canoagem no Clube Náutico de Almada em que a turma 7<sup>º</sup>A participou.

## **Direção de turma**

Coordenação direção de turma

A DT que acompanhei foi com a professora Helena Serôdio, a Diretora de turma A, a DT que acompanhei foi com a professora Helena Serôdio, a Diretora de turma do 7ºA. Foi uma experiência bastante enriquecedora, uma vez que só tinha o conhecimento do trabalho a nível geral de uma DT apenas como aluno, agora tive a perceção como professor.

Segundo Marques (2001), o diretor de turma (DrT) não se deve limitar à transmissão de informações e gestão das faltas, deve contribuir para o desenvolvimento psicológico do aluno, promovendo o conhecimento, a aceitação de normas, valores e atitudes. Em complemento, de acordo com Lopes (2016) deve intervir na construção do projeto curricular da turma e envolver os pais na escola.

O DrT, para além do papel de professor, tem muitas outras funções burocráticas, ele tem a função de ligação entre os alunos e todos os professores, não esquecendo a ligação com escola e pais/encarregados de educação.

O DrT apresenta-se como um orientador cuja finalidade é facilitar ao aluno uma aprendizagem que o conduza ao encontro da máxima concordância possível entre as suas capacidades, atitudes, valores e interesses, como pessoa. O DT deverá também incentivar os alunos à participação nos projetos da escola nomeadamente, no PE do Agrupamento, no Plano Anual de Atividades e o cumprimento do Regulamento Interno do Agrupamento.

Estimulará ainda a solidariedade e a preocupação pelo bem-estar da comunidade e proporcionará oportunidades para que os alunos se envolvam em projetos, quer individuais, quer coletivos.

O plano curricular da turma foi desenvolvido durante o ano e com a colaboração de todos os professores. Sempre com a supervisão da diretora de turma.

O plano curricular de turma, segue a seguinte estrutura:

**A. Caracterização/Diagnóstico da Turma:** para esta caracterização foi usada a lista de alunos, o Horário da turma e a Equipa Educativa, identificados os Representantes da turma (alunos e encarregados de educação). Identificação das seguintes situações: composição da turma em número, género e nível etário, para quantos alunos com português como Língua não Materna, alunos com problemas de saúde, as retenções, os hábitos de estudo e as expectativas, que alunos são beneficiários dos serviços de ASE (qual o escalão) e quais as dificuldades da turma quer as globais quer as individuais.

**B. Propostas de Trabalho:** nestas propostas de trabalho estão incluídos os Critérios Comuns de atuação, as Prioridades para a turma, a Articulação – DAC, o Acompanhamento Pedagógico e as Atividades de Enriquecimento.

**C. Avaliação:** a avaliação foi dividida nas seguintes fases: Avaliação Inicial; Avaliação intercalar 1º semestre; Avaliação 1º semestre; Avaliação intercalar 2º semestre.

A nível do trabalho burocrático do DrT, salienta-se todas as reuniões que tem de ser realizadas e às quais eu assisti a todas (Anexo 17): as dos DTs, as de conselho de turma e com os encarregados de educação.

O primeiro contacto que tive com a turma do 7ºA como DrT foi na receção ao aluno. A professora Helena Serôdio foi buscar a turma ao portão e encaminhou até a sala do 7ºA a sala S4. Apresentou-se à turma, procedeu ao esclarecimento das normas de funcionamento dos horários da turma e a trocas de turnos. Nessa aula foi criada a google classe, o link e a pass, foram facultados a todos os alunos.

A criação da google classe teve o intuito da partilha de informação com os alunos de todos os assuntos e acontecimentos que vão decorrendo durante o ano letivo, será uma plataforma de informação e para realização de trabalhos.

Posteriormente realizaram-se duas atividades, uma onde tinham de escrever numa cartolina o que era a escola e na outra atividade tinham de fazer um carro, ou um avião com material reciclado (que tinha sido distribuído pelos grupos de trabalho). Caso não conseguissem terminar as atividades nesse dia podiam acabar nas aulas de APT, foi o que aconteceu.

#### Aulas APT

Nas aulas de APT foram realizados diferentes projetos, conversas e debates de diferentes temas como por exemplo os Direitos relacionados com o grupo Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero (LGBT), os restantes temas podem ser consultados no anexo 17.

#### IV. Dimensão Desenvolvimento profissional ao longo da vida

Em relação à forma como pretendo desenvolver as minhas competências no desenvolvimento profissional ao longo da vida, apenas posso falar de forma geral, como estagiário devo identificar pelo menos uma problemática no local de estágio, que devo estudar de forma aprofundada, definindo os objetivos, a metodologia a utilizar e depois realizar a pesquisa e recolha de dados. Por fim propor soluções para as problemáticas identificadas e estudadas.

#### Projeto de Investigação

### A influência de um Circuito de Treino Funcional na Aptidão Aeróbia

Bruno Pereira [1], Fernando António Vieira [1,2]

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

[2] ISEIT de Almada; Kinesioblab – Laboratory of Human Movement Analysis

#### RESUMO

O presente estudo surgiu da necessidade de aumentar a atividade física dos jovens. Durante a pandemia esta situação foi agravada. Pretende-se mostrar se um circuito de treino funcional tem influência ou não a aptidão aeróbia. A amostra foi constituída por 53 alunos (31 raparigas e 22 rapazes) com idades entre os 11 e os 15 anos de uma escola da Charneca de Caparica. O estudo durou 20 semanas, o circuito foi aplicado duas vezes por semana, tendo como objetivo específico a comparação do nível de aptidão aeróbia dos dois grupos, nos 3 momentos de avaliação, através do teste do vaivém do FITescola. Posteriormente comparar os momentos entre si e também em função de ser praticante ou não de desporto fora das aulas de Educação Física (EF) e em função do sexo. Para a análise estatística foi usado o SPSS 28, na estatística descritiva foi estudada a média, desvio padrão, valores mínimos e máximos e para a estatística inferencial o Friedman test, o Wilcoxon test e o Mann Whitney test. Concluiu-se que a aplicação de um circuito de treino funcional nas aulas de Educação Física, melhora os níveis de aptidão aeróbia, independentemente do sexo e de serem ou não praticantes de desportivas fora das aulas de EF.

**Palavras-Chave:** Aptidão Aeróbia, Escola, FITescola, Circuito, Treino Funcional.

## **The Influence of a Functional Training Circuit on Aerobic Fitness**

### **ABSTRAT**

The present study arose from the need to increase the physical activity of young people. During the pandemic, this situation was aggravated. It is intended to show whether or not a functional training circuit influences aerobic fitness. 53 students were selected for the sample (31 girls and 22 boys) aged between 11 and 15 years old from a school in Charneca de Caparica. The study lasted 20 weeks, the circuit was applied twice a week, with the specific objective of comparing the aerobic fitness level of the two groups, in the 3 evaluation moments, through the FITescola shuttle test. Afterwards, compare the moments between them and also according to whether or not they practice sports outside Physical Education (PE) classes and according to sex. In terms of statistical procedures, SPSS 28 was used, in descriptive statistics, the mean, standard deviation, minimum and maximum values were studied, and for inferential statistics, the Friedman test, the Wilcoxon test and the Mann Whitney test. It was concluded that the application of a functional training circuit in Physical Education classes, improves aerobic fitness levels, regardless of gender and whether or not they practice sports outside of PE classes.

**Keywords:** Aerobic Fitness, School, FITschool, Circuit, Functional Training.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente estudo surgiu da necessidade de aumentar a AF dos jovens. Durante a pandemia esta situação foi agravada, mas já antes as crianças e os jovens cada vez mais estavam em casa “fechados” juntos dos aparelhos eletrónicos, em vez de brincarem na rua com outras crianças e jovens. Para Seabra, A., (2017) muitas crianças e jovens as aulas de EF são o único local onde realizam AF, tornando-se a escola um fator importante no desenvolvimento e promoção de estilos de vida saudável e ativos para todos os alunos. A dependência dos aparelhos eletrónicos poderá levar direta ou indiretamente a uma diminuição do aproveitamento escolar. Existem investigações que indicam que a prática de atividade física pode influenciar uma melhoria no aproveitamento, aumentando os níveis de autoestima e reduzindo os níveis de ansiedade e stress (Boas & Machado, 2016; Cruz, Santos & Rodrigues, 2016).

AFD praticada na adolescência, poderá significar um aumento na sua autoestima dado que a prática regular de AF poderá levar a uma aceitação do seu corpo/imagem, levando também a uma melhoria a nível afetivo, social e moral (melhor relacionamento com a família e sociedade), além dos benefícios físicos a nível cardiovascular, respiratório, ósseo e muscular (Matos, Carvalhosa & Diniz, 2001).

A Organização Mundial de Saúde (OMS 2020) recomenda que as crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de AF de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, sendo que a maior parte dessa AF deve ser aeróbica (3 dias por semanas). É importante fornecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas e encorajar para participar de AF que sejam agradáveis/ divertidas, ofertar variedade, e que sejam adequadas para sua idade e habilidade. Para algumas crianças a escola torna-se o único local de prática de AF, tendo a escola assim um papel importante na promoção de desenvolvimentos e promoção de hábitos saudáveis. Os professores de EF são os únicos responsáveis por transmitir aquilo que são os programas educativos e a implementação do currículo (Vieira, 2015) e são essenciais para a promoção e desenvolvimento dos alunos e na criação de hábitos para um estilo de vida ativo e saudável, seguindo O Programa Nacional da Educação Física (PNEF) definido pelo Ministério da Educação (2001) e os seus objetivos como: “melhorar a aptidão física (APF), elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno” e “promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas”.

Os alunos de uma forma geral, não acham que o trabalho para a melhoria da condição física (CF) seja motivador, assim este estudo pretende mostrar que com uma metodologia de treino da CF organizada em circuito é possível obter melhorias na AF.

O treino foi realizado em circuito onde é monitorizado o tempo de atividade e descanso pela música e a monitorização da correção da execução realizada pelo professor de EF. Pretende-se consciencializar os alunos de que, de uma forma simples, é possível obter resultados para que no futuro eles se motivem e estejam abertos a novos desafios.

Pretende-se consciencializar os alunos e dotá-los de um conjunto de ferramentas que lhes permitam treinar individualmente, de forma eficaz e eficiente, com ou sem material auxiliar, com exercícios semelhantes aos da bateria de teste do FITescola.

A avaliação da AF em contexto escolar é um instrumento de referência para os professores de EF, assim o FITescola revela-se importante na ajuda ao professor para avaliar/monitorizar a aptidão física dos alunos, mas também acompanhar a sua evolução ao longo do ano escolar, nunca esquecendo o incentivo à prática de AF. O FITescola, apresenta uma bateria de testes dividido em três áreas: aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular (FITescola, 2017).

Este estudo, baseia-se na AA, define como a habilidade de levar oxigênio aos músculos e de gerar energia durante os exercícios, depende dos componentes pulmonares, cardiovasculares e hematológicos do fornecimento de oxigênio e dos mecanismos oxidativos do músculo em exercício. Segundo Armstrong (2006), as crianças e adolescentes com uma AA elevada, mostram risco menor de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, alguns estudos associam os níveis elevados de AA e um melhor desempenho cognitivo, nomeadamente ao nível do controlo inibitório, atenção, memória, capacidade aritmética e processamento da linguagem.

Diversos autores realizaram estudos para verificar o efeito da aplicação de CTF na CF nos alunos e de forma geral a conclusão é de que a aplicação do circuito resulta numa melhoria da condição física dos alunos.

O estudo de Coutinho, (2015) teve a duração de doze semanas e o circuito de treino foi realizado duas vezes por semana, a conclusão foi de que a inclusão, nas aulas de EF, de um programa de treino funcional (TF) melhorou, significativamente, os níveis de CF geral dos alunos. O estudo de Silva, (2016) centrou-se também se os alunos são praticantes e não praticantes de modalidades desportivas, a conclusão foi de que a realização de CFT nas aulas de EF, são importantes para a melhoria efetiva da CF dos alunos.

O estudo de Marques, J (2020) teve a duração 19 semanas nas aulas de EF, a conclusão foi de que o CTF, aplicado nas aulas de EF, melhora a AF de todos os alunos, independentemente do sexo e de realizarem ou não, modalidades desportivas fora do contexto escolar. O estudo de Ribeiro, S (2020) teve a mesma duração e foi aplicado duas vezes por semana durante as aulas de EF e a conclusão foi que a realização de CTF nas aulas de EF, apresentam um papel importante para a melhoria da CF dos alunos.

O estudo de Vítor, A (2020) teve a duração de 16 semanas e foi aplicado duas vezes por semana nas aulas de EF, a conclusão foi de que é possível melhorar a CF dos alunos com a aplicação de um CTF, com música.

O estudo de Santos (2018) teve a duração de 8 semanas, para verificar a existência ou não de alterações nos níveis de AF, composição corporal (CC), AA e aptidão muscular (AM) e a conclusão foi que existiu melhoria nas três áreas após a aplicação do CTF.

O estudo de Morais (2017) usou a bateria de testes FITescola e os seus valores de referência, nomeadamente a AA e AM, avaliando capacidades motoras condicionais de força e flexibilidade de alunos com idades compreendidas dos 10 aos 13 anos e através da aplicação de um programa de intervenção ao longo de 3 meses, com 2 aulas de 60 minutos por semana, obtendo uma evolução positiva nas variáveis de aptidão aeróbia e muscular no fim do programa de intervenção por parte do grupo experimental, defendendo assim a importância da aplicação de programas de exercícios físico e de intervenções multidisciplinares em contexto escolar.

Atendendo aos resultados de referência do FITescola, é de registar que dos 70 participantes, 52% “Precisa de Melhorar” a aptidão aeróbia e 53% “Precisa de Melhorar” no I. Vertical.

O treino funcional (TF), combina o treino de resistência física com o de resistência aeróbia, pode ser aplicado em diversos contextos e locais, não necessita de aparelhos/máquinas tradicionais que se encontram associados aos ginásios. Os métodos de treino intervalado de alta intensidade devem ser usados nas aulas e consistem em alternar períodos de esforço com curtos períodos de pausa (Tabata et al., 1996). Para Kraemer & Fleck (2007), a forma mais comum de trabalhar a CF geral é recorrendo ao CTF de resistência muscular. Em contexto escolar este tipo de treino é o indicado, que necessita de pouco ou nenhum material e como é dinâmico para os alunos é visto como um treino divertido. A escola serve de ponto de partida para que os comportamentos sejam alterados dos alunos para as famílias, dado que o TF é uma atividade acessível a qualquer aluno e fácil de implementar. O CTF é vantajoso porque podemos enquadrar um conjunto de alunos, mas com a organização facilitada e menor constrangimento ao nível de espaço ou material, sendo motivador para os alunos pois pode envolver competição e é possível trabalhar diferentes grupos musculares. (Garganta e Santos, 2015).

Este método permite desenvolver as capacidades cardiorrespiratória, aptidão neuromuscular e composição corporal em simultâneo (Abarzua et al., 2018) e que a aula seja motivadora, dado que é adaptável a diversas atividades aumentando o estímulo dos alunos nas aulas.

## **2. METODOLOGIA**

Esta investigação pretende mostrar se um CTF influencia ou não a aptidão aeróbia, o método usado no estudo, teve uma abordagem positivista, usando estatística descritiva e inferencial. O estudo durou 20 semanas com duas interrupções (2 semanas nas Férias de Natal e 1 semana nas Férias da Páscoa) e o CTF foi aplicado duas vezes por semana nas aulas de EF.

O objetivo geral foi a introdução de um CTF com o objetivo de melhorar a CF dos alunos e averiguar o efeito da aplicação do CTF na AA nas aulas de EF numa turma de 7ºano.

Objetivo específico foi comparar o nível de AA dos dois grupos de Controlo e de Intervenção, nos 3 momentos de avaliação, através do teste do vaivém da bateria de testes do FIT escola (tendo em conta os valores de referência do FITescola), os resultados dos 3 momentos de avaliação foram comparados entre si.

No entanto, também se estudou o efeito do circuito tendo em conta se os alunos praticam ou não desporto fora das aulas EF, mas também qual o efeito em função do sexo dos alunos.

O estudo foi realizado em fases, sendo a inicial a recolha da informação dos alunos através do inquérito (nome, idade, género, se praticam ou não desporto fora das aulas de EF), utilizado para fazer a caracterização da turma. Nesta fase foi realizada a primeira avaliação (inicial) através da bateria de teste do FITescola aos grupos de Intervenção e de Controlo, antes da introdução do circuito nas aulas de EF.

Na fase seguinte, implementou-se o programa de um CTF com acompanhamento musical. Tendo a duração de 4 semanas aplicado ao grupo de Intervenção, este programa serviu para

aprendizagem do circuito, isto é para os alunos ficarem familiarizados com os exercícios, para executarem de forma correta os exercícios e evitarem futuras lesões.

Numa terceira fase foi realizada a segunda avaliação feita através da bateria de teste do FITescola ao grupo de Intervenção e do grupo de Controlo. Esta avaliação surge devido à interrupção de Natal (2 semanas) e ao atraso de uma semana do início das aulas após a interrupção devida às restrições do Covid 19. Esta avaliação foi necessária verificar se existiram perdas na AA dos alunos. Dando continuidade à aplicação ao grupo de Intervenção do programa de CTF com acompanhamento musical, esta fase teve duas etapas de duração de 8 semanas sem alterações e mais 8 semanas com aumento da dificuldade. Na penúltima fase, realizou-se a terceira avaliação (Final) feita através da bateria de teste do FITescola ao grupo de Intervenção e do grupo de Controlo. Na última fase procedeu-se à análise dos resultados obtidos.

## 2.1. AMOSTRA

Para este estudo foram selecionados para a amostra 53 alunos (31 raparigas e 22 rapazes) do 7º Ano de uma escola da Charneca de Caparica, sendo divididos em dois grupos: o de Intervenção, no qual foi aplicado o CTF e o de Controlo, no qual não será aplicado o circuito.

Os participantes neste estudo apresentaram idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, sendo a média de idades de 12,28 e o desvio padrão de +-0,6 anos.

Os pesos dos participantes variaram entre 34kg e 85kg, com uma média de 49,83kg e desvio padrão de +- 10,5kg e as alturas entre 145 cm e os 172 cm, apresentando uma média de 157,81cm e desvio padrão de +- 5,9cm, com estas medidas foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) que variou entre os 14,91 e os 31,60, apresentando uma média de 19,83 e um desvio padrão de +-3,6.

O grupo de Intervenção é composto por 26 alunos, dos quais 17 são raparigas e 9 rapazes. Relativamente à participação no desporto fora das aulas de EF 12 praticam e 14 não praticam.

O grupo de Controlo é composto por 27 alunos, dos quais 14 são raparigas e 13 rapazes. Relativamente à participação no desporto fora das aulas de EF 16 praticam e 11 não praticam:

Na tabela seguinte apresentam-se as medidas descritivas por grupo (Controlo e Intervenção), o número de alunos, relativamente às variáveis idade, peso, altura e IMC, apresentam-se as seguintes medidas a média, o desvio padrão, o valor mínimo e o valor máximo.

*Tabela 1: A Estatística descritiva dos grupos de Controlo e Intervenção.*

|        | Controlo |       |       |       |     | Intervenção |       |       |       |      |
|--------|----------|-------|-------|-------|-----|-------------|-------|-------|-------|------|
|        | N        | Mín   | Máx   | Média | DP  | N           | Mín   | Máx   | Média | DP   |
| IDADE  | 27       | 11    | 15    | 12,40 | 0,8 | 26          | 12    | 13    | 12,15 | 0,3  |
| PESO   | 27       | 38,00 | 74,60 | 49,81 | 8,5 | 26          | 34,00 | 84,00 | 49,85 | 12,4 |
| ALTURA | 27       | 150,0 | 172,0 | 159,4 | 5,7 | 26          | 145,0 | 170,0 | 156,1 | 5,8  |
| IMC    | 27       | 15,22 | 26,75 | 19,40 | 3,0 | 26          | 14,91 | 31,60 | 20,27 | 4,2  |

Legenda: N= número de alunos; Média- valor médio; DP- desvio padrão; Min- valor mínimo; Máx- valor máximo.

## 2.2. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Os instrumentos de avaliação utilizados neste estudo foram: a recolha dos resultados do teste vaivém (utilização do APP “TABATA HIIT Counter”, o registo dos dados (plataforma do FITescola), o plano de treino e a análise de dados no SPSS 28.

A avaliação foi feita através de dois testes, sendo o primeiro o teste de composição corporal onde foi calculado o IMC, que é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m<sup>2</sup>) e tende a associar-se com indicadores de CC. O IMC é o teste recomendado para avaliação da CC e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura. O equipamento utilizado foi uma balança (Becken BBS-3054) e de uma fita métrica. Após a recolhas dessa informação foram registados os valores na plataforma do FITescola (fita métrica e balança digitais), dado o programa apresenta logo o resultado para o teste.

Os valores de referência do IMC estão representados na tabela seguinte:

Tabela 2: Valores referência IMC da bateria de teste do FITescola.

| IDADE | Raparigas |      | Rapazes |       |
|-------|-----------|------|---------|-------|
|       | >         | <    | >       | <     |
| 11    | 14,1      | 20,3 | 14,2    | 19,5  |
| 12    | 14,7      | 21,3 | 14,7    | 29,4  |
| 13    | 15,2      | 22,5 | 15,2    | 21,3  |
| 14    | 15,7      | 23,1 | 15,7    | 22,2  |
| 15    | 16,0      | 23,8 | 16,3    | 23,18 |

O segundo momento de avaliação foi o teste de AA, os dados retirados do teste são introduzidos na plataforma do FITescola, permitindo uma melhor análise dos resultados, dado que permite saber quais os alunos que estão ou não na zona saudável.

Recorrendo à bateria de testes do FITescola, a escolha foi o teste do Vaivém para a avaliação da AA. O teste avalia o número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m, com uma certa cadência. O teste foi realizado no pavilhão da escola, em metade do campo (20m por 20m), foram usados cones para limitar os corredores de cada aluno com 1 metro de distância entre eles, foi usada a fita métrica, para marcar o espaço entre corredores e também os pontos de avaliação do teste. A cadência pré-determinada foi apresentada pelo som de uma coluna de som com leitor de mp3 e Bluetooth, reproduzindo o ficheiro áudio (mp3) do teste.

Os testes foram registados da seguinte forma, o aluno X registava os percursos do aluno Y que estava a realizar o teste e depois trocavam, posteriormente os valores recolhidos pelos alunos foram introduzidos no programa do FITescola pelo professor.

Os valores de referência do Teste do Vaivém estão representados na figura seguinte:

*Tabela 3: Valores referência Teste Vaivém da bateria de teste do FITescola.*

| IDADE | Raparigas          |                 |                    |                 | Rapazes            |                 |                    |                 |
|-------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
|       | Zona Saudável      |                 | Perfil Atlético    |                 | Zona Saudável      |                 | Perfil Atlético    |                 |
|       | VO2<br>(ml/kg/min) | Nº de Percursos | VO2<br>(ml/kg/min) | Nº de Percursos | VO2<br>(ml/kg/min) | Nº de Percursos | VO2<br>(ml/kg/min) | Nº de Percursos |
| 11    | 40,2               | 20              | 47,1               | 39              | 40,2               | 20              | 52,4               | 54              |
| 12    | 40,1               | 22              | 47,3               | 43              | 40,3               | 23              | 53,0               | 59              |
| 13    | 39,7               | 25              | 46,9               | 45              | 41,1               | 28              | 54,7               | 67              |
| 14    | 39,4               | 27              | 46,5               | 47              | 42,5               | 36              | 57,1               | 77              |
| 15    | 39,1               | 29              | 45,7               | 48              | 43,6               | 42              | 58,8               | 85              |

O programa aplicado foi o Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT), que consiste em alternar exercícios de alta intensidade com exercícios de baixa intensidade ou intervalos de descanso (Bossi, L. C., 2018). Este treino teve três variações: começou com 30'' de exercício e 30'' de descanso, na segunda variação passou para 35'' de exercício e 25'' de descanso e na terceira para aumentar mais a dificuldade 40'' de exercício e 20'' de descanso'', realizando três voltas ao circuito. Assim, o CTF foi realizado nos 20 minutos iniciais de cada aula e consistiu num CTF constituído por 6 estações. Para Weineck (1986), seis a doze exercícios será número mais correto para um circuito mais eficaz, a organização de exercícios teve como propósito o desenvolvimento da AA, da AM, e da melhoria da CC, nos testes que compõem a bateria de testes do FITescola. Houve dois CTF diferentes no programa HIIT, um mais adequado às condições e materiais do espaço exterior e outro mais adequado ao pavilhão, mas ambos com o mesmo objetivo desenvolvimento da CF.

*Tabela 4: Descrição dos exercícios realizados no circuito Exterior e no pavilhão relacionados com a bateria de teste do FITescola.*

| Nº | Circuito exterior |                                | Circuito Pavilhão |    |
|----|-------------------|--------------------------------|-------------------|----|
|    | Exercício         | Teste FITescola                | Exercício         | Nº |
| 1  | Agachamento       | Impulsão horizontal e vertical | Agachamento       | 1  |
| 2  | Flexões de braços | Flexão de braços               | Flexões de braços | 2  |
| 3  | Side Shuffle      | Aptidão Aeróbia – Vaivém       | Side Shuffle      | 3  |
| 4  | Prancha Dinâmica  | Abdominais                     | Abdominais        | 4  |
| 5  | Afundos           | Impulsão horizontal e vertical | Afundos / Lounge  | 5  |
| 6  | Jumping Jacks     | Aptidão Aeróbia – Vaivém       | Jumping Jacks     | 6  |

Segundo Pereira et al. (2015), o CTF pode ser realizado de duas formas, através de um número estipulado de repetições ou através de um tempo fixo para cada exercício. O circuito foi realizado por tempo fixo para cada estação, para um maior controlo sobre as rotações do circuito e os alunos realizaram os exercícios consoante as suas capacidades e ao seu ritmo. Este

possibilitou ainda que a reflexão e retificação da postura e do método correto para a realização de cada exercício, aumentando o tempo de empenho motor dos alunos nas aulas.

A escolha da realização do exercício foi através de um tempo fixo para cada exercício e foi utilizada a aplicação Tabata HIIT Counter para controlar o tempo de atividade e de recuperação do circuito através da música, permitindo assim uma maior motivação e empenho dos alunos como a sua organização.

### **2.3. ANÁLISE DE DADOS E PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS**

Este estudo baseou-se na aplicação do CTF de forma a verificar se o mesmo tem influência na AA. Para isso foram realizadas algumas análises estatísticas descritivas e inferenciais dos resultados do teste do vaivém do FITescola. Esta avaliação foi realizada em 3 momentos e aplicada a dois grupos (Controlo e Intervenção), foi testada a significância da diferença entre os grupos (antes e após a aplicação do circuito no grupo de Intervenção) através do Mann Whitney test. A comparação entre os 3 momentos de avaliação foi realizada pelo Friedman Test e Wilcoxon. A nível dos procedimentos estatísticos de tratamento de dados o programa utilizado foi o Statistical Package for the Social Sciences – 28.0.1.0 versão (SPSS 28 ( $p < 0.05$ )). A estatística descritiva foi efetuada recorrendo à média como medida de tendência central e ao desvio padrão como medida de dispersão assim com os valores mínimos e máximos e para a estatística inferencial o Friedman test para aferir em que testes havia diferenças significativas entre os momentos de avaliação, o Wilcoxon test para a comparação de medidas repetidas em cada momento de avaliação e o Mann Whitney test na comparação de medidas independentes entre os grupos de Controlo e Intervenção, praticantes ou não praticantes e sexo Feminino e Masculino.

### **3. RESULTADOS**

Para isso a nível dos resultados vamos apresentar nas próximas tabelas a estatística descritiva e inferencial dos resultados do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção através do Mann Whitney test, a significância das diferenças nos grupos de Controlo e Intervenção do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação e a comparação entre si no Friedman Test e Wilcoxon Test. Serão realizados os mesmos testes, em função do sexo dos alunos e se é praticante ou não praticante de atividades extracurriculares.

*Tabela 5: Estatística descritiva e inferencial (Manny Whitney Test) dos resultados do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação, nos grupos de Controlo e Intervenção.*

|     | Controlo |       |       |       |       | Intervenção |       |       |       |       | p     |
|-----|----------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | N        | Mín   | Máx   | Média | DP    | N           | Mín   | Máx   | Média | DP    |       |
| Vt1 | 27       | 8,00  | 64,00 | 31,44 | 15,64 | 26          | 14,00 | 71,00 | 36,73 | 14,62 | 0,159 |
| Vt2 | 27       | 13,00 | 71,00 | 32,93 | 14,94 | 26          | 20,00 | 77,00 | 44,04 | 15,17 | 0,009 |
| Vt3 | 27       | 17,0  | 71,00 | 38,33 | 16,09 | 26          | 25,00 | 96,00 | 47,73 | 18,10 | 0,029 |

Legenda: N= número de alunos; Média- valor médio; DP- desvio padrão; Min- valor mínimo; Máx- valor máximo; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Na tabela 5 estão apresentadas as características dos dois grupos, o número de alunos de cada grupo e as seguintes medidas da variável teste do Vaivém, a média, o desvio padrão, o valor mínimo, o valor máximo e a significância do teste de Manny Whitney (p).

Analisando os dados obtidos dos três momentos da avaliação do teste do Vaivém da bateria de testes do FITescola, verifica-se que no primeiro momento de avaliação não existem diferenças significativa entre os dois grupos, ao contrário dos outros dois momentos de avaliação. Os dois grupos estão praticamente ao mesmo nível no primeiro momento de avaliação, o grupo de Intervenção regista uma evolução superior à registada no grupo de Controlo nos outros momentos de avaliação.

Avaliando os valores médios de cada grupo verifica-se que no grupo de Controlo, existiu uma evolução superior do segundo para o terceiro momento e que no grupo de Intervenção, existiu uma evolução superior do primeiro para o segundo momento.

O grupo de Controlo, apresenta valores mais baixos quando avaliamos os valores mínimos e máximo. O valor mínimo no segundo momento de avaliação do grupo de Controlo é inferior ao valor mínimo do primeiro momento de avaliação do grupo de Intervenção.

*Tabela 6: Friedman Test - significância das diferenças nos resultados do teste do vaivém do FITescola dos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção.*

| Mom1 | Mom2 | Mom3 | Controlo | Intervenção |
|------|------|------|----------|-------------|
|      |      |      | p        | p           |
| Vt1  | Vt2  | Vt3  | <0,001*  | <0,001*     |

Legenda: Mom – momento; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Os resultados apresentados na tabela 6 indicam que em ambos os grupos existiram alterações significativas entre os momentos de avaliação.

*Tabela 7: Wilcoxon Test - significância das diferenças nos resultados do teste do Vaivém nos grupos de Controlo e Intervenção, comparando os momentos de avaliação entre si.*

|             | Controlo  |           |           | Intervenção |           |           |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|             | Vt2 – Vt1 | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 | Vt2 – Vt1   | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 |
| Vaivém Test | ,096      | <,001*    | <,001*    | <,001*      | <,001*    | ,005*     |

Legenda: Vt – Vaivém test; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Nesta tabela está a comparação dos dados que apresentaram diferenças significativas na tabela anterior (tabela 7). O terceiro momento de avaliação do teste Vaivém apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, no grupo de Controlo, revelando que apenas existiu evolução no último momento de avaliação neste grupo. No grupo de Intervenção, existem diferenças significativas entre todos os momentos de avaliação, ou seja, neste grupo existiu uma evolução gradual com a aplicação do CTF.

Neste ponto dividimos ambos os grupos (Controlo e Intervenção) em dois subgrupos por sexo (Feminino e Masculino), para verificarmos se existem diferenças significativas entre os grupos, ou seja, vamos realizar uma comparação por grupos (Controlo e Intervenção) relativos ao sexo.

*Tabela 8: Estatística descritiva e inferencial (Manny Whitney Test) dos resultados do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, no grupo masculino.*

|     | Masculino |       |       |       |       |             |       |       |       |       |        |
|-----|-----------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|     | Controlo  |       |       |       |       | Intervenção |       |       |       |       | p      |
|     | N         | Mín   | Máx   | Média | DP    | N           | Mín   | Máx   | Média | DP    |        |
| Vt1 | 13        | 8,00  | 64,00 | 38,30 | 18,33 | 9           | 15,00 | 71,00 | 48,00 | 16,62 | 0,300  |
| Vt2 | 13        | 16,00 | 71,00 | 38,95 | 17,96 | 9           | 20,00 | 77,00 | 57,11 | 15,73 | 0,042* |
| Vt3 | 13        | 25,00 | 71,00 | 46,61 | 18,21 | 9           | 29,00 | 96,00 | 65,88 | 17,65 | 0,019* |

Legenda: N= número de alunos; Média- valor médio; DP- desvio padrão; Min- valor mínimo; Máx- valor máximo; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Através da tabela 8 podemos analisar que no primeiro momento de avaliação do teste de vaivém não existem diferenças significativa entre os dois grupos, ao contrário dos outros dois momentos de avaliação. Isto acontece porque os dois grupos estão praticamente ao mesmo nível no primeiro momento de avaliação, o grupo de Intervenção regista uma evolução superior à registada no grupo de Controlo nos outros momentos de avaliação.

Avaliando os valores médios de cada grupo verifica-se que no grupo de Controlo, existiu uma evolução superior do segundo para o terceiro momento de avaliação e que no grupo de Intervenção, existiu uma evolução superior do primeiro para o segundo momento de avaliação. O grupo de Intervenção, apresenta os valores mais altos quando avaliamos os máximos e mínimos em todos os momentos de avaliação. O valor máximo no grupo feminino do segundo para o terceiro momento não se alterou e no grupo masculino apresenta uma evolução positiva significativa (+19).

*Tabela 9: Friedman Test - significância das diferenças nos resultados do teste do vaivém do FITescola dos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, no grupo masculino.*

| Masculino |      |      |          |  |             |
|-----------|------|------|----------|--|-------------|
| Mom1      | Mom2 | Mom3 | Controlo |  | Intervenção |
|           |      |      | p        |  | p           |
| Vt1       | Vt2  | Vt3  | <0,004*  |  | <0,001*     |

Legenda: Mom – momento; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

A tabela 9 indica, que em ambos os grupos existiram alterações significativas entre os momentos de avaliação.

*Tabela 10: Wilcoxon Test - significância das diferenças nos resultados do teste do Vaivém, nos grupos de Controlo e Intervenção, no sexo masculino, comparando os momentos de avaliação entre si.*

| Masculino   |           |           |           |             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|             | Controlo  |           |           | Intervenção |           |           |
|             | Vt2 – Vt1 | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 | Vt2 – Vt1   | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 |
| Vaivém Test | ,600      | ,021*     | ,005*     | ,018*       | ,008*     | ,017*     |

Legenda: Vt – Vaivém test; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Esta tabela apresenta a comparação dos dados com diferenças significativas na tabela 10. O terceiro momento de avaliação do teste Vaivém apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, no grupo de Controlo, revelando que apenas existiu evolução no último momento de avaliação neste grupo. No grupo de Intervenção, existem diferenças significativas entre todos os momentos de avaliação, ou seja, neste grupo existiu uma evolução gradual com a aplicação do circuito.

*Tabela 11: Estatística descritiva e inferencial (Manny Whitney Test) dos resultados do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, no grupo Feminino.*

| Feminino |          |       |       |       |      |             |       |       |       |      |        |
|----------|----------|-------|-------|-------|------|-------------|-------|-------|-------|------|--------|
|          | Controlo |       |       |       |      | Intervenção |       |       |       |      | P      |
|          | N        | Mín   | Máx   | Média | DP   | N           | Mín   | Máx   | Média | DP   |        |
| Vt1      | 14       | 12,00 | 45,00 | 25,07 | 9,38 | 17          | 14,00 | 51,00 | 30,76 | 9,43 | 0,080  |
| Vt2      | 14       | 13,00 | 52,00 | 28,00 | 9,69 | 17          | 21,00 | 54,00 | 37,11 | 9,42 | 0,018* |
| Vt3      | 14       | 17,00 | 52,00 | 30,64 | 8,90 | 17          | 25,00 | 54,00 | 38,11 | 8,51 | 0,022* |

Legenda: N= número de alunos; Média- valor médio; DP- desvio padrão; Min- valor mínimo; Máx- valor máximo; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

A tabela 11 mostra que no primeiro momento de avaliação do teste de vaivém não existem diferenças significativa entre os grupos, ao contrário dos outros dois momentos de avaliação. Isto acontece porque os dois grupos estão praticamente ao mesmo nível no primeiro momento de avaliação, o grupo de Intervenção regista uma evolução superior à registada no grupo de Controlo nos outros momentos de avaliação.

Avaliando os valores médios de cada grupo verifica-se que no grupo de Controlo, existiu uma evolução gradual em todos os momentos de avaliação e que no grupo de Intervenção, existiu uma evolução superior do primeiro para o segundo momento de avaliação, não sendo a diferença entre os dois últimos momentos de avaliação significativa.

O grupo de Intervenção, apresenta os valores mais altos quando avaliamos os máximos e mínimos em todos os momentos de avaliação. No entanto o valor mínimo no primeiro momento de avaliação dos primeiros momentos de avaliação do grupo Controlo é bastante próximo do grupo Intervenção (diferença -2). O valor máximo no grupo feminino do segundo para o terceiro momento não se alterou em ambos os grupos.

*Tabela 12: Friedman Test - significância das diferenças nos resultados do teste do vaivém do FITescola dos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, no grupo feminino.*

| Feminino |      |      |          |             |
|----------|------|------|----------|-------------|
| Mom1     | Mom2 | Mom3 | Controlo | Intervenção |
|          |      |      | p        | p           |
| Vt1      | Vt2  | Vt3  | <0,001*  | <0,001*     |

Legenda: Mom – momento; \*p≤0,05 – existem diferenças significativas.

Os resultados apresentados desta tabela indicam que em ambos os grupos existiram alterações significativas entre os momentos de avaliação.

*Tabela 13: Wilcoxon Test - significância das diferenças nos resultados do teste do Vaivém, nos grupos de Controlo e Intervenção, no sexo feminino, comparando os momentos de avaliação entre si.*

|             | Feminino  |           |           |             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|             | Controlo  |           |           | Intervenção |           |           |
|             | Vt2 – Vt1 | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 | Vt2 – Vt1   | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 |
| Vaivém Test | ,059      | ,002*     | ,041*     | <,001*      | <,001*    | ,140      |

Legenda: Vt – Vaivém test; \*p≤0,05 – existem diferenças significativas.

Nesta tabela está a comparação dos dados que apresentaram diferenças significativas na tabela 12. No grupo de Controlo o terceiro momento de avaliação do teste Vaivém apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, revelando que a maior evolução foi no último momento de avaliação neste grupo. O primeiro momento de avaliação apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, no grupo de Intervenção, revelando que existiu uma maior evolução entre o primeiro e o segundo momento e menor do segundo para o terceiro momento, com a aplicação do CTF, que faz com que não existam diferenças significativas entre os dois últimos momentos de avaliação.

Neste ponto queremos avaliar as diferenças entre os alunos que praticam ou não atividades desportivas fora das aulas de EF (considerada toda a atividade desportiva fora das aulas de EF, ou seja, o Desporto Escolar ou desporto fora da escola) dentro dos grupos de Controlo e Intervenção.

*Tabela 14: Estatística descritiva e inferencial (Manny Whitney Test) dos resultados do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, em função dos alunos praticantes de atividades desportivas fora das aulas de EF.*

|     | Praticantes |       |       |       |       |             |       |       |       |       | p      |
|-----|-------------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|     | Controlo    |       |       |       |       | Intervenção |       |       |       |       |        |
|     | N           | Mín   | Máx   | Média | DP    | N           | Mín   | Máx   | Média | DP    |        |
| Vt1 | 16          | 08,00 | 64,00 | 35,87 | 17,41 | 12          | 31,00 | 71,00 | 42,66 | 12,78 | 0,227  |
| Vt2 | 16          | 13,00 | 71,00 | 36,12 | 16,87 | 12          | 37,00 | 77,00 | 52,75 | 11,84 | 0,006* |
| Vt3 | 16          | 17,00 | 71,00 | 42,81 | 18,22 | 12          | 37,00 | 96,00 | 57,33 | 18,17 | 0,032* |

Legenda: N= número de alunos; Média- valor médio; DP- desvio padrão; Min- valor mínimo; Máx- valor máximo; \*p<0,05 – existem diferenças significativas.

A tabela 14 mostra que no primeiro momento de avaliação do teste de vaivém não existem diferenças significativa entre os grupos, ao contrário dos outros dois momentos de avaliação. Isto acontece porque os grupos estão praticamente ao mesmo nível no primeiro momento, o grupo de Intervenção regista uma evolução superior à registada no grupo de Controlo nos outros momentos de avaliação.

Avaliando os valores médios de cada grupo verifica-se que no grupo de Controlo, existiu uma evolução superior do segundo para o terceiro momento e que no grupo de Intervenção, existiu uma evolução superior do primeiro para o segundo momento.

O grupo de Intervenção, apresenta os valores mais altos quando avaliamos os máximos e mínimos em todos os momentos de avaliação. No entanto a maior diferença é nos valores mínimos com as diferenças mais significativas (Vt1 -23; Vt2 -24; Vt3 -20) entre os dois grupos. Os valores máximo em ambos os grupos não apresentam alterações entre o segundo e o terceiro momento de avaliação.

*Tabela 15: Friedman Test - significância das diferenças nos resultados do teste do vaivém do FITescola dos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, nos praticantes de atividades desportivas fora das aulas de EF.*

| Praticantes |      |      |          |         |             |
|-------------|------|------|----------|---------|-------------|
| Mom1        | Mom2 | Mom3 | Controlo |         | Intervenção |
|             |      |      | p        | p       |             |
| Vt1         | Vt2  | Vt3  | <0,001*  | <0,001* | <0,001*     |

Legenda: Mom – momento; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Na tabela 15 estão apresentados os resultados que indicam, que em ambos os grupos existiram alterações significativas entre os momentos de avaliação.

*Tabela 16: Wilcoxon Test - significância das diferenças nos resultados do teste do Vaivém, nos grupos de Controlo e Intervenção, nos praticantes de atividade desportivas fora das aulas de EF, comparando os momentos de avaliação entre si.*

|             | Praticantes |           |           |             |           |           |
|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|             | Controlo    |           |           | Intervenção |           |           |
|             | Vt2 – Vt1   | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 | Vt2 – Vt1   | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 |
| Vaivém Test | ,469        | ,010*     | ,011*     | <,003*      | <,002*    | ,062      |

Legenda: Vt – Vaivém test; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Nesta tabela apresenta-se a comparação dos dados com diferenças significativas na tabela 15. O terceiro momento de avaliação do teste Vaivém apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, no grupo de Controlo, revelando que apenas existiu evolução no último momento de avaliação neste grupo. O primeiro momento apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, no grupo de Intervenção, revelando que existiu uma maior evolução entre o primeiro e o segundo momento e menor do segundo para o terceiro momento, com a aplicação do circuito, que faz com que não existam diferenças significativas entre os dois últimos momentos de avaliação.

*Tabela 17: Estatística descritiva e inferencial (Manny Whitney Test) dos resultados do teste do vaivém do FITescola nos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, em função dos alunos não praticantes de atividades desportivas fora das aulas de EF.*

|     | Não Praticantes |       |       |       |       |             |       |       |       |       | P     |
|-----|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | Controlo        |       |       |       |       | Intervenção |       |       |       |       |       |
|     | N               | Mín   | Máx   | Média | DP    | N           | Mín   | Máx   | Média | DP    |       |
| Vt1 | 11              | 12,00 | 45,00 | 25,00 | 10,19 | 14          | 14,00 | 58,00 | 31,64 | 14,56 | 0,249 |
| Vt2 | 11              | 17,00 | 52,00 | 28,27 | 10,62 | 14          | 20,00 | 65,00 | 36,57 | 13,92 | 0,084 |
| Vt3 | 11              | 25,00 | 52,00 | 31,81 | 9,80  | 14          | 25,00 | 65,00 | 39,87 | 13,87 | 0,093 |

Legenda: N= número de alunos; Média- valor médio; DP- desvio padrão; Min- valor mínimo; Máx- valor máximo; \*p≤0,05 – existem diferenças significativas.

Através da tabela 17 podemos verificar que não existem diferenças significativas entre os dois grupos em nenhum dos momentos de avaliação do teste de vaivém, ou seja, o grupo de Intervenção apesar da aplicação do circuito não apresenta diferenças face ao grupo de Controlo. Avaliando os valores médios de cada grupo verifica-se que em ambos existiu uma evolução gradual entre todos os momentos de avaliação.

O grupo de Intervenção, apresenta de uma forma geral valores mais altos quando avaliamos os valores máximos e mínimos em todos os momentos de avaliação, com exceção do valor mínimo do último momento de avaliação que é igual em ambos. O valor máximo de ambos os grupos, não se alterou do segundo para o terceiro momento.

*Tabela 18: Friedman Test - significância das diferenças nos resultados do teste do vaivém do FITescola dos três momentos de avaliação, no grupo de Controlo e Intervenção, nos não praticantes de atividades desportivas fora das aulas de EF.*

| Não Praticantes |      |      |          |             |   |
|-----------------|------|------|----------|-------------|---|
| Mom1            | Mom2 | Mom3 | Controlo | Intervenção | p |
|                 |      |      | p        | p           |   |
| Vt1             | Vt2  | Vt3  | <0,001*  | <0,001*     |   |

Legenda: Mom – momento; \*p≤0,05 – existem diferenças significativas.

Os resultados apresentados na tabela 18 indicam que em ambos os grupos existiram alterações significativas entre os momentos de avaliação.

*Tabela 19: Wilcoxon Test - significância das diferenças nos resultados do teste do Vaivém, nos grupos de Controlo e Intervenção, nos não praticantes de desporto fora das aulas de EF, comparando os momentos de avaliação entre si.*

|             | Não Praticantes |           |           |             |           |           |
|-------------|-----------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|             | Controlo        |           |           | Intervenção |           |           |
|             | Vt2 – Vt1       | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 | Vt2 – Vt1   | Vt3 – Vt1 | Vt3 – Vt2 |
| Vaivém Test | ,066            | ,004*     | ,005*     | ,003*       | ,001*     | ,018*     |

Legenda: Vt – Vaivém test; \* $p \leq 0,05$  – existem diferenças significativas.

Nesta tabela apresenta-se a comparação dos dados com diferenças significativas na tabela 19. O terceiro momento apresenta diferenças significativas face aos outros dois momentos, no grupo de Controlo, revelando que apenas existiu evolução no último momento neste grupo, dado que os outros dois momentos não apresentam diferenças significativas. No grupo de Intervenção, com a aplicação do circuito, todos os momentos apresentam diferenças significativas, ou seja, neste grupo existiu uma evolução gradual com a aplicação do circuito, sendo menos evidentes entre o segundo e terceiro momento de avaliação.

#### **4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

O presente trabalho permitiu concluir que o CTF aplicado durante 20 semanas, nas aulas de EF teve influência na melhoria da AA dos alunos. Nos três testes realizados do vaivém, tanto no grupo de Controlo como no de Intervenção foram apresentadas melhorias. No primeiro momento de avaliação dos dois grupos estão praticamente ao mesmo nível (sem diferenças significativas). Ao contrário, os outros dois momentos revelam que existem diferenças significativas entre os dois grupos, registando uma maior evolução do grupo de Intervenção, ou seja, o grupo de Intervenção apresentou melhores resultados que o grupo de Controlo. Assim, podemos dizer que o circuito de treino funcional teve influência positiva na aptidão aeróbia. No passo seguinte, foram realizadas as mesmas análises separando primeiro as amostras em duas subamostras em função do sexo e comparando na mesma os dois grupos diferentes (grupo de Controlo e de Intervenção). Relativamente ao sexo masculino no primeiro momento, verifica-se que não existem diferenças significativas no teste do vaivém. O grupo de Intervenção apresentou resultados superiores em comparação com o grupo de Controlo, no segundo e terceiro momento apresentaram diferenças significativas no teste do vaivém. Relativamente ao sexo feminino no primeiro momento de avaliação, verificamos que apesar de não existirem diferenças significativas no teste do vaivém, o grupo de Intervenção apresentou resultado superior em comparação com o grupo de Controlo, no segundo e terceiro momento apresentaram diferenças significativas no teste do vaivém.

A última análise realizada foi se os alunos praticam ou não atividades desportivas fora das aulas de EF. No grupo dos participantes de atividades desportivas fora das aulas de EF percebe-se que no primeiro momento de avaliação não tem diferenças significativas os valores são superiores no grupo de Intervenção do que no grupo de Controlo. Nos outros dois momentos já existem

diferenças significativas. Em relação aos alunos que não praticam modalidades desportivas fora do contexto escolar não existem diferenças significativas, mas a maioria dos valores do grupo de Intervenção, são melhores do que o grupo de Controlo.

Depois destas análises evidencia-se o efeito positivo que CTF tem na AA, em todas as situações analisadas, ou seja, por grupos, por sexo e por prática ou não de atividade desportivas fora das aulas de EF. Tanto no grupo de Controlo, como no grupo de Intervenção, o facto de os alunos serem ou não praticantes de modalidades, influencia a AA, sendo que os praticantes têm melhores resultados do que os não praticantes.

Os alunos praticantes do grupo de Intervenção tiveram no final do programa, melhores resultados do que os alunos praticantes do grupo de Controlo. O mesmo se verificou entre os alunos não praticantes do grupo de Intervenção e o grupo de Controlo.

Apesar de os alunos terem interrompido o CTF, no grupo de Intervenção os resultados dos alunos praticantes continuaram a ser não só elevados, como os mais elevados.

Tanto no grupo de Controlo, como no grupo de Intervenção, o facto de os alunos serem do sexo Masculino ou Feminino, influencia a AA, sendo que os rapazes têm melhores resultados do que as raparigas. Os alunos do sexo género masculino do grupo de Intervenção, tiveram no final do programa, melhores resultados do que os alunos do sexo masculino do grupo de Controlo. O mesmo se verificou entre as alunas do sexo feminino do grupo de Intervenção e do grupo de Controlo.

## **5. LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

Em estudos futuros seria benéfico que a amostra fosse maior dando maior consistência aos resultados obtidos e às conclusões a retirar. A variável praticante ou não praticante de atividade desportiva fora das aulas de EF deveria também estar mais controlada, por exemplo saber quantos dias treinam por semana, ou até mesmo que trabalho físico realizam durante os treinos.

Realização de um CTF consoante as diferentes matérias e conforme o planeamento, ou seja, utilizar exercícios que consigam fazer um transfere para modalidades coletivas quando estão a abordar os jogos desportos coletivos e individuais quando estão a abordar o atletismo.

## **6. CONCLUSÃO**

Podemos concluir que o CTF durante a aula de EF tem influência na melhoria da AA. Esta melhoria verificou-se quando analisados os dados tanto no conjunto de todos alunos da turma, como por sexo e por se pratica ou não desporto fora das aulas de EF.

As melhorias no grupo de Intervenção são significativas ao longo do tempo de aplicação do treino funcional face ao grupo de Controlo, mesmo quando analisamos os praticantes de desporto fora das aulas de EF os resultados do grupo de Intervenção foram melhores. Após a divisão por sexos, os resultados obtidos seguiram o mesmo caminho e em ambos o grupo de Intervenção obteve melhores resultados do que o grupo de Controlo.

A aplicação do CTF teve assim um efeito positivo na AA, após a aplicação por período de vinte semanas (com as duas paragens referidas). Nos três momentos de avaliação em que foram realizados os testes do vaivém, existiu uma evolução positiva em todos os grupos avaliados sendo sempre mais significativas no grupo de Intervenção.

De acordo com alguns estudos, não estão definidos qual a duração e frequência mais eficaz do HIIT no que concerne a efeitos benéficos para a saúde. Em pesquisas futuras seria importante determinar especificamente a intensidade, duração e períodos de descanso, bem como a duração total do programa, a fim de que estas se possam adequar às recomendações de AF em crianças e ao contexto escolar.

## REFERÊNCIAS

- Abarzua, J., Villoff, W., Bahamondes, J., Olivera, Y., Poblete-Aro, C., Palma, V., & Morales, S. (2018). Efectividad de ejercicio físico intermitente en las mejoras del fitness cardiovascular Y muscular en escolares: Una revision sistemática. *Revista Horizonte*, 9(1), 37–28.
- Armstrong, N. (2006). *“Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes”*. *Jornal de Pediatria*, 82, 406-408.
- Boas, A. , & Machado, L. (2016). Como a Educação Física e Exercício Físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens. (Tese de Licenciatura, *Faculdade Sant’Ana*). Disponível em <https://iessa.edu.br/revista/index.php/tcc/article/view/54>
- Bossi, L. C. (2018). *Periodização para HIIT e cross training (1. ed.)*. Phorte Editora.
- Coutinho, R. (2015). *Amor – Ingrediente chave para ser professor*. (Relatório de Estágio Profissional, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/79342/2/35459.pdf>
- Cruz, M., Santos, L. R., & Rodrigues, L. P. (2016). *O autoconceito e autoestima de adolescentes praticantes de modalidades náuticas*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 17(3), 389-402.
- FMH/DGE. (2017) FITescola: Aptidão Aeróbia. Disponível em [https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2\\_docValoresReferencia\\_fichas\\_apt aer.pdf](https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2_docValoresReferencia_fichas_apt aer.pdf)
- FMH/DGE. (2017) FITescola: Aptidão Física. Disponível em <https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/aptidao-fisica/>
- FMH/DGE. (2017) FITescola: Atividade Física. Disponível em <https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/atividade-fisica/>
- FMH/DGE. (2017) FITescola: Índice de Massa Corporal. Disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=4>
- FMH/DGE. (2017) FITescola: O que é a Aptidão Física. Disponível em [http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/aptidaofisica\\_02.pdf](http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/aptidaofisica_02.pdf)

- FMH/DGE. (2017) FITescola: Teste Vaivém e Valores de Referência. Disponível em [https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2\\_doc\\_vaivem.pdf](https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2_doc_vaivem.pdf)
- FMH/DGE. (2017) FITescola: Teste Vaivém. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=2>
- FMH/DGE. (2017) FITescola: Valores de Referência IMC. Disponível em: [https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4\\_docValoresReferencia\\_fichas\\_imc-4.pdf](https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4_docValoresReferencia_fichas_imc-4.pdf)
- Garganta, R., & Santos, C. (2015). Proposta de um sistema de promoção da atividade física/exercício físico, com base nas "novas" perspetivas do treino funcional. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 125-157.
- Kraemer, WJ, & Fleck, SJ (2007). *Otimizando o treinamento de força: projetando exercícios de periodização não linear*. Cinética Humana.
- Marques, J. O. (2020). *O efeito da aplicação de circuito de treino funcional na aptidão física dos alunos do 11º ano*. (Relatório de Estágio Profissional, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra). Disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/96631>
- Marques, L. F. D. S. (2018). *O efeito do treino funcional na aptidão física*. (Relatório de Estágio Profissional, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade beira interior de Ciências Sociais e Humanas). Disponível em <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/10182>
- Matos, M., Carvalhosa, S., & Diniz, J. (2002). *Fatores associados à prática da atividade física nos adolescentes portugueses*. *Análise Psicológica*, 1(20), 57-66.
- Ministério de Educação. (2001). *Programa de Educação Física (Reajustamento)*. Direção Geral da Educação. Disponível em: <http://dge.mec.pt/metascurriculares/index.php?s=directorio&pid=41>
- Morais, A.(2017). *Efeito de um programa de exercício físico nas medidas antropométricas, aptidão aeróbia e muscular*. um estudo em contexto escolar com alunos entre os 10 e os 13 anos. (Tese de Mestrado, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja). Disponível em <https://repositorio.ipbeja.pt/handle/20.500.12207/4712>
- Organização Mundial de Saúde. (2020). Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamentos Sedentários: Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Pereira, A., Nunes, P., Figueiredo, T. & Espada, M. (2015). *Efeito de diferentes protocolos de treino na força máxima dos membros superiores e inferiores em contexto Fitness*. *Mediações*, 3(2), 28-39.
- Ribeiro, S. F. F. C. (2020). *O efeito da aplicação de circuitos de treino funcional na condição física dos alunos do 11º ano*. (Relatório de Estágio Profissional, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra). Disponível em <https://eg.uc.pt/handle/10316/96658>

- Seabra, A. (2017). *A Atividade Física em crianças e adolescentes - Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável*. Revista Fatores de Risco, (44), 9-20.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miya, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and  $\dot{V}O_2\text{max}$ . *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1327– 1330. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Vieira, FAR (2015). *Como orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física* (Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Vítor, A. F. (2020). *O efeito da aplicação regular de um circuito de treino funcional na condição física de alunos do 11º ano*. (Relatório de Estágio Profissional, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra). Disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/96694>

#### **4. REFLEXÃO FINAL**

Este Relatório final de estágio pretende demonstrar e refletir todo o trabalho realizado no Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté no ano letivo 2021 /2022.

O objetivo principal deste estágio foi verificar os conhecimentos práticos e teóricos adquiridos ao longo do Mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básicos e Secundários. Este relatório apresenta, todos os documentos relativos à descrição da planificação, lecionação e estratégias de intervenção de ensino inseridos em duas turmas do 3º ciclo.

Este documento vai ser muito importante para a nossa carreira como docente, pois através das experiências adquiridas este ano como professor de EF, com a direção de turma (DT), o DE entre outros, será uma ferramenta muito e importante para o nosso futuro.

O estágio foi uma grande experiência, que me fez crescer em diversos sentidos e aspetos, foi aqui que tomei decisões umas boas outras nem tanto, o que permitiu identificar os principais erros ocorridos e ganhar experiência na sua resolução.

A nível pessoal foi bastante difícil conciliar o estágio, família e trabalho, mas passado este ano posso dizer que o esforço e dedicação foram recompensados.

A fase inicial foi marcada por algum receio e ansiedade em relação ao desconhecido, em que tentávamos compreender se as nossas expectativas batiam certo com a nova realidade em que estávamos inseridos. Existiram dias em que coloquei em causa se ia conseguir ou não, porque senti que não tinha conseguido chegar aos alunos o que tinha planeado não correu como esperado, no entanto ultrapassei essas dificuldades com a ajuda dos meus orientadores.

No entanto, à medida que o tempo foi passando, esse receio e ansiedade foram passando e começámos a perceber que as nossas dificuldades podiam ser ultrapassadas com dedicação e trabalho e a ajuda dos orientadores foi essencial para o sucesso deste processo.

Após este longo percurso, que agora terminou, posso afirmar que, mesmo com todos os obstáculos e dificuldades que surgiram ao longo desta etapa, foi tudo recompensado, não só pelo crescimento individual, como também, pelo crescimento coletivo, no sentido em que aprendemos e melhorámos a nossa capacidade de trabalho em grupo, de reflexão e autoanálise, que nos irão ser bastante úteis num futuro próximo.

Foram muitos os dias que sai do estágio frustrado por nesses dias o estágio não correu bem e outros realizado por que tinham corrido bem, mas citada a professora Sylvie “ nunca vamos ter aulas iguais, as vezes saímos contente e outras vezes mais triste, mas é o trabalho do professor”.

A grande recompensa deste estágio foi ver a evolução das turmas que tive, acompanhar essa evolução mesmo como estagiário, as relações estabelecidas com os alunos. O papel de professor não é apenas dar aulas, todos contribuimos para a formação dos nossos alunos, isso torna esta profissão ainda mais especial. Avaliando existem sempre aspetos a melhorar e este é um processo contínuo, no entanto sinto-me mais confiante e capaz do que quando iniciei o estágio.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, I. (1996). Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão. Porto: Porto Editora.
- Alonso, L. (2003). Desenvolvimento profissional dos professores e inovação educativa. In Revista Elo - A formação dos professores (pp. 167-185). Guimarães: Centro de Formação de Francisco de Holanda.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física (3ª ed.). Lisboa: LIVROS HORIZONTE, LDA.
- Bessa, N. e Fontaine, A. (2002). Cooperar para aprender: Uma introdução à aprendizagem cooperativa. Porto: Edições ASA.
- Bom, L., Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., Carvalho, L (2001). Programa de Educação Física (reajustamento). Disponível em [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb\\_ef\\_programa\\_3c.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf)
- Bonito, J. (2018). Sociometria. Évora.
- Caires, S. (2006). Vivências e percepções do estágio pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “Tornar-se professor”. *Análise Psicológica*, 24(1). 87-98.
- Carreiro, F., Onofre, M (1994). Formação de Formadores Supervisão Pedagógica em Didática da Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Coletânea de textos de apoio. Desporto Escolar. Ministério da Educação.
- Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação física escolar. *Referenciais para o*.
- Direção-Geral da Educação. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Lisboa: República Portuguesa, Educação. Disponível em [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)
- Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais em Educação Física - Secundário 7º ano. Lisboa: República Portuguesa, Educação. Disponível em [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/educacao\\_fisica\\_3c\\_7a\\_ff.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf)
- Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais em Educação Física - Secundário 7º ano. Lisboa: República Portuguesa, Educação. Disponível em [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/educacao\\_fisica\\_3c\\_7a\\_ff.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf)

- Gonçalves, S. C. G. C. (2013). *Relatório de estágio 2011-12: Escola Secundária Braamcamp Freire*. (Relatório de Estágio Profissional, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Motricidade Humana). Disponível em <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/6065>
- IVO, A. A., & KRUG, H. N. (2008). O Estágio Curricular Supervisionado e a formação do futuro professor de Educação Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 1-18.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J (2001). *Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico, 3º ciclo (reajustamento)*. Lisboa: Editorial ME/DES.
- Lemos, V., Neves, A., Campos, C., Conceição, J., Alaiz, V (1993). *A Nova Avaliação da Aprendizagem – O direito ao Sucesso*. Lisboa: Texto Editora.
- Libâneo, J. C. (2013). *Didática*. ( 2. ed.) São Paulo: Cortez.
- Lopes, F. S. (2016). O papel do diretor de turma na vida dos alunos.
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching psysical education*. First online edition. Disponível em <http://www.spectrumofteachingstyles.org>
- Peralta, H. (2002). Como avaliar competências. In Abrantes, Paulo (2001). *Reorganização curricular do ensino básico-avaliação das aprendizagens: das conceções às práticas* (pp. 27-33). Lisboa: ME/DEB.
- Pimenta, S.G.; Lima, M.S.L.(2004) *Estágio e docência*. São Paulo: Cortez.
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, A. Graça & P. Queirós (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 67-83). Porto: Editora FADEUP.
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Scalabrin, I. C., & Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista Unar*, 7(1), 1-12.
- Sousa, R. (2012). A promoção do aluno e do critério na aula de educação física. *Boletim SPEF*, 36, 85–92. Disponível em [www.boletim.spef.pt](http://www.boletim.spef.pt)

#### **Legislação Consultada:**

- DIÁRIO DA RÉPUBLICA n.º 201/2001, Série I-A de 2001-08-30, páginas 5569 - 5572, Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/240-2001-631837>

## **6. ANEXOS**

Anexo 1 Estrutura Conselho Geral

Anexo 2 Estrutura Conselho Pedagógico

Anexo 3 Caracterização e Questionário

Anexo 4 Roulement

Anexo 5 Inventário

Anexo 6 Avaliação Inicial Atividade Física

Anexo 7 Avaliação Inicial Aptidão Física

Anexo 8 Avaliação sociométrica

Anexo 10 Planeamento Anual 7ºA e 7ºD

Anexo 11 Unidades Didáticas/ Objetivos/ Exercícios

Anexo 12 Estrutura Plano de Aula

Anexo 13 Avaliação Formativa e Final 7ºA e 7ºD

Anexo 14 Avaliação do Conhecimento Mini Fichas

Anexo 15 Avaliação Sumativa de cada Semestre e o seu progresso.

Anexo 16 Desporto escolar

Anexo 17 Direção de turma

*Anexo 1 Estrutura Conselho Geral*

| <b>Representante</b>                        | <b>Nome</b>  |
|---|--|
| <i>Jardim de Infância</i>                   | Laura Casca  |
| <i>Suplentes</i>                            | Jl – Fátima Patrício   |
| <i>1ºCiclo</i>                              | Ana Cristina Ferreira  |
| <i>1ºCiclo</i>                              | Horácio Néri   |
| <i>Suplentes</i>                            | 1.C – Isabel Costa   |
| <i>2ºCiclo</i>                              | Ana Luísa Gonçalves  |
| <i>2ºCiclo</i>                              | Helena Lopes   |
| <i>Suplentes</i>                            | 2.C – Cláudia Ferreira   |
| <i>3ºCiclo</i>                              | João Cravidão  |
| <i>3ºCiclo</i>                              | Sónia Soares   |
| <i>Suplentes</i>                            | 3.C – Helena Marcelo   |
| <i>SAE</i>                                  | Cristina Favinha   |
| <i>Suplente</i>                             | Maria José Pires   |
| <i>AAE</i>                                  | Paulo Garcês   |
| <i>Suplente</i>                             | Teresa Nunes   |
| <i>CMA</i>                                  | Teodolinda Silveira, Luísa Ferreira                            |
| <i>Suplente 1, Suplente 2</i>               | Pedro Alves, Ana Martins                                       |
| <i>J.F. Charneca</i>                        | Pedro Matias.  |
| <i>Suplente 3</i>                           | Alda Fidalgo, Fernanda Martins, João dos Reis, Margarida Pinto |
| <i>APEE</i>                                 | Sandra Costa, Sandra Carvalho, Elisabete Gonçalves             |
| <i>Representantes<br/>comunicação Local</i> | <i>da</i> Gonçalo Cintra                                       |

Tabela 9 - Conselho Geral

## Anexo 2 Estrutura Conselho Pedagógico

| <b>Função</b>  | <b>Nome</b>           |
|--|-----------------------|
| <i>Presidente (Diretora)</i>   | Graça Carvalha        |
| <i>Coordenadora do Pré-escolar</i>                                     | Rita Mora             |
| <i>Coordenadora do 1º Ciclo</i>  | Odete Santos          |
| <i>Coordenadora do Departamento de Línguas</i>                         | Lucinada Dias         |
| <i>Coordenadora do Departamento de Ciências Sociais e Humanas</i>      | Céu Oliveira          |
| <i>Coordenadora do Departamento de Ciências Exatas e Experimentais</i> | Maria Manuela Gabriel |
| <i>Coordenador do Departamento de Expressões</i>                       | Rui Páscoa            |
| <i>Coordenador do Departamento de Educação Especial</i>                | Paula Torrado         |
| <i>Coordenadora dos Diretores de Turma do 1º Ciclo</i>                 | João Bispo            |
| <i>Coordenadora dos Diretores de Turma do 2º Ciclo</i>                 | Cláudia Corado        |
| <i>Coordenadora dos Diretores de Turma do 3º Ciclo</i>                 | Ilda Ribeiro          |
| <i>Coordenadora do Centro de Recursos</i>                              | Manuela de Fátima     |
| <i>Coordenadora de Cidadania e Desenvolvimento</i>                     | Paula Martins         |
| <i>Coordenadora do Desporto Escolar</i>                                | Sylvie Moreira-       |
| <i>Representante da Equipa da Saúde</i>                                | Margarida Valente -   |
| <i>Representante da Associação de Pais e Enc. De Educação</i>          | Sandra Costa          |
| <i>Representante do Pessoal não Docente</i>                            | Lurdes Martins        |
| <i>Presidente do Conselho Geral</i>                                    | João Cravidão         |

Tabela 10 - Conselho Pedagógico

## Anexo 3 Caracterização e Questionário

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

### CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

Este questionário será única e exclusivamente utilizado para caracterização da turma no âmbito do estágio curricular entre o Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT) e a Escola Básica Carlos Gargaté.

**\*Obrigatório**

1. 1- Nome Completo \*

\_\_\_\_\_

2. 2- Data de Nascimento \*

\_\_\_\_\_

*Exemplo: 7 de janeiro de 2019*

3. 3- Qual a tua turma do ano passado? \*

\_\_\_\_\_

4. 4- Qual a tua disciplina favorita? \*

\_\_\_\_\_

5. 5- Gostas da Disciplina de Educação física? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

6. 6- Tens algum problema de saúde que te condicione nas aulas de educação física (Problemas cardiovasculares, fraturas, problemas respiratórios, medicação, etc.)?

\_\_\_\_\_

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BIGZHQTQWYECB0M9AMffeGSd9DFfoHd2hm3g/edit>

1/5

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

8. 8- Qual a matéria que menos gostas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Andebol
- Futebol
- Basquetebol
- Voleibol
- Ginástica de solo
- Ginástica de Aparelhos
- Atletismo
- Badminton
- Corfebol
- Raguebi
- Hóquei em campo
- Judo
- Natação
- Dança
- Orientação
- Outra: \_\_\_\_\_

9. 9- Gostas de fazer jogos de competição nas aulas de Educação Física? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

10. 10- Estás inscrito no desporto escolar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BIGZHQTQwYECB0M9A1vffeGSd90DFoHd2hm3g/edit>

3/5

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

11. 10.1- Se respondes-te sim, qual?

*Marcar apenas uma oval.*

- Badminton
- Voleibol
- Basquetebol
- Surf
- Dança

12. 11- Frequentas alguma atividade extra curricular? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

13. 11.1- Se respondes-te sim, qual?

---

14. 12- Consideras que a Educação Física é uma disciplina tão importante como  
as outras? Porquê? \*

---

---

---

---

---

15. 13- Indica o nome de 3 colegas com os quais gostavas de formar um grupo  
nas aulas de Educação Física (Por ordem de preferência)? \*

---

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BKGZHQTcQwYECB0M9AMffeGSd9DFfoHd2hm3g/edit>

4/5

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

16. 14- Indica o nome de 3 colegas com os quais menos gostavas de formar um grupo nas aulas de Educação Física (Por ordem de preferência)? \*

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BIGZHQTQwYECB0M9AivfIfeGSd9DFoHd2hm3g/edit>

5/5

Anexo 4 Roulement



Agupamento de Escolas Carlos Gargaté  
Escolas Básica Carlos Gargaté



# HORÁRIOS

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Letivo de 2021-2022

**Rotação1**

| Tempos Lectivos |       | 2ª Feira          |       |     | 3ª Feira          |                 |     | 4ª Feira |       |                 | 5ª Feira |                   |                 | 6ª Feira |       |                 |
|-----------------|-------|-------------------|-------|-----|-------------------|-----------------|-----|----------|-------|-----------------|----------|-------------------|-----------------|----------|-------|-----------------|
| Início          | Termo | Pav 1             | Pav 2 | Ext | Pav 1             | Pav 2           | Ext | Pav 1    | Pav 2 | Ext             | Pav 1    | Pav 2             | Ext             | Pav 1    | Pav 2 | Ext             |
| 8:00            | 08:50 |                   |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 8:20            | 09:10 | 8D                |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 8:50            | 09:40 |                   | 9C    |     |                   |                 |     |          |       |                 | 7B       |                   |                 | 8A       |       | 7D              |
| 9:10            | 10:00 |                   |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 9:55            | 10:45 |                   | 6B    | 6C  | 6ªA               |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 10:15           | 11:05 | 8E *              |       |     |                   |                 |     |          |       | 8B*             | 6D       | 9E                |                 |          |       |                 |
| 10:45           | 11:35 |                   |       |     |                   |                 | 8A  | 7B       |       |                 |          |                   |                 | 9B       |       | 8C              |
| 11:05           | 11:55 |                   |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 11:45           | 12:35 |                   | 9A    | 5D  | 9B                |                 |     |          |       | 5C              |          | 9D                | 5B              |          |       | 5A              |
| 12:05           | 12:55 | 7D                |       |     | DE Dança<br>12.40 | DE Vol<br>12.40 |     |          |       | DE Bad<br>12.40 |          | 7A                |                 |          |       | 7C              |
| 13:15           | 14:05 | DE Dança<br>13.00 |       |     |                   | DE Vol<br>13.30 |     |          |       |                 |          | DE Dança<br>13.00 | DE Vol<br>13.00 |          |       | DE Bad<br>13.15 |
| 14:05           | 14:55 |                   |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       | DE Bad<br>14.05 |
| 14:25           | 15:15 |                   | 7A*   |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 15:10           | 16:00 |                   |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 15:30           | 16:20 | 9D                |       | 5B  |                   |                 | 5A  |          | 7C    |                 | 9C       | 5D                | 9A              |          |       | 5C              |
| 16:00           | 16:50 |                   |       |     |                   |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 16:20           | 17:10 |                   |       |     | 8E                |                 |     |          |       |                 |          |                   |                 |          |       |                 |
| 17:00           | 17:50 | 9E                |       | 6D  |                   |                 |     |          |       |                 | 6C       | 6B                |                 |          | 6A    |                 |
| 17:20           | 18:10 |                   |       |     |                   |                 |     |          | 8C    |                 |          |                   |                 | 8D       |       | 8B              |

| Rotação2        |       |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
|-----------------|-------|-------------------|-------|-----|-------------------|-----------------|-----|----------|-----------------|-----|-------------------|-----------------|-----|-----------------|-------|-----|
| Tempos Lectivos |       | 2ª Feira          |       |     | 3ª Feira          |                 |     | 4ª Feira |                 |     | 5ª Feira          |                 |     | 6ª Feira        |       |     |
| Início          | Termo | Pav 1             | Pav 2 | Ext | Pav 1             | Pav 2           | Ext | Pav 1    | Pav 2           | Ext | Pav 1             | Pav 2           | Ext | Pav 1           | Pav 2 | Ext |
| 8:00            | 08:50 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 08:20           | 09:10 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 08:50           | 09:40 | 9C                |       | 8D  |                   |                 |     |          |                 |     | 7B                |                 |     | 7D              |       | 8A  |
| 09:10           | 10:00 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 09:55           | 10:45 | 6C                |       | 6B  |                   |                 | 6ªA | 6D       |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 10:15           | 11:05 |                   | 8E *  |     |                   |                 |     |          |                 | 8B* |                   |                 |     |                 |       |     |
| 10:45           | 11:35 |                   |       |     | 8A                |                 |     |          |                 | 7B  |                   |                 |     | 8C              |       | 9B  |
| 11:05           | 11:55 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 11:45           | 12:35 | 5D                |       | 9A  |                   |                 | 9B  | 5C       |                 |     | 5B                |                 | 9D  | 5A              |       |     |
| 12:05           | 12:55 |                   | 7D    |     | DE Dança<br>12.40 | DE Vol<br>12.40 |     |          | DE Bad<br>12.40 |     |                   | 7A              |     |                 |       | 7C  |
| 13:15           | 14:05 | DE Dança<br>13.00 |       |     |                   | DE Vol<br>13.30 |     |          |                 |     | DE Dança<br>13.00 | DE Vol<br>13.00 |     | DE Bad<br>13.15 |       |     |
| 14:05           | 14:55 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     | DE Bad<br>14.05 |       |     |
| 14:25           | 15:15 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 15:10           | 16:00 |                   |       | 7A* |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 15:30           | 16:20 | 5B                | 9D    |     | 5A                |                 |     | 5D       | 7C              |     | 9D                | 9A              |     | 5C              |       |     |
| 16:00           | 16:50 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 16:20           | 17:10 |                   |       |     |                   |                 | 8E  |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 17:00           | 17:50 | 6D                |       | 9E  |                   |                 |     | 6C       |                 |     |                   |                 |     | 6B              |       | 6A  |
| 17:20           | 18:10 |                   |       |     |                   |                 |     |          |                 |     | 8C                | 8D              |     |                 | 8B    |     |

| Rotação3        |       |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
|-----------------|-------|-------------------|-------|------|-------------------|-----------------|-----|----------|-----------------|-----|-------------------|-----------------|-----|-----------------|-------|-----|
| Tempos Lectivos |       | 2ª Feira          |       |      | 3ª Feira          |                 |     | 4ª Feira |                 |     | 5ª Feira          |                 |     | 6ª Feira        |       |     |
| Início          | Termo |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| Espaços         |       | Pav 1             | Pav 2 | Ext  | Pav 1             | Pav 2           | Ext | Pav 1    | Pav 2           | Ext | Pav 1             | Pav 2           | Ext | Pav 1           | Pav 2 | Ext |
| 8:00            | 08:50 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 08:20           | 09:10 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 08:50           | 09:40 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 09:10           | 10:00 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 09:55           | 10:45 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 10:15           | 11:05 | 6B                | 6C    |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 10:45           | 11:35 |                   |       | 8E * |                   |                 |     |          | 8B*             |     |                   |                 |     |                 |       | 8C  |
| 11:05           | 11:55 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 | 7B  |                   |                 |     | 9B              |       |     |
| 11:45           | 12:35 | 9A                | 5D    |      |                   |                 |     |          | 5C              |     | 9D                | 5B              |     |                 | 5A    |     |
| 12:05           | 12:55 |                   |       | 7D   | DE Dança<br>12.40 | DE Vol<br>12.40 |     |          | DE Bad<br>12.40 |     |                   |                 | 7A  |                 |       | 7C  |
| 13:15           | 14:05 | DE Dança<br>13.00 |       |      |                   | DE Vol<br>13.30 |     |          |                 |     | DE Dança<br>13.00 | DE Vol<br>13.00 |     | DE Bad<br>13.15 |       |     |
| 14:05           | 14:55 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     | DE Bad<br>14.05 |       |     |
| 14:25           | 15:15 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 15:10           | 16:00 | 7A*               |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 15:30           | 16:20 |                   | 5B    | 9D   |                   |                 |     |          | 9C              | 5D  |                   |                 |     |                 |       |     |
| 16:00           | 16:50 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 16:20           | 17:10 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 17:00           | 17:50 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |
| 17:20           | 18:10 |                   |       |      |                   |                 |     |          |                 |     |                   |                 |     |                 |       |     |

**Anexo 5 Inventário**

| Descrição                   | Quantidade | Material Reserva | Material a Adquirir      |
|-----------------------------|------------|------------------|--------------------------|
| <b>ANDEBOL</b>              |            |                  |                          |
| Bolas                       | 16+8       | 2                | 20 n°2                   |
| <b>ATLETISMO</b>            |            |                  |                          |
| Blocos de Partida           | 4          |                  |                          |
| Barreiras pequenas laranja  | 10         |                  | 12 barreiras com retorno |
| Pesos 1 kg de ferro         | 2          |                  |                          |
| Pesos 1 kg de borracha      | 2          |                  |                          |
| Pesos de 2 kg de ferro      | 2          |                  |                          |
| Pesos de 2 kg de borracha   | 0          |                  |                          |
| Pesos de 3 kg de ferro      | 2          |                  |                          |
| Pesos de 3 kg de borracha   | 2          |                  |                          |
| Pesos de 5 kg de ferro      | 2          |                  |                          |
| Disco                       | 1          |                  |                          |
| Dardo                       | 1          |                  |                          |
| Dardo de iniciação (vortex) | 10+4       |                  |                          |
| Testemunhos                 | 22         |                  |                          |
| Martelo                     |            |                  | 1                        |
| Fasquia Elásticas           | 3          |                  |                          |
| <b>BASQUETEBOL</b>          |            |                  |                          |
| Bolas                       | 28+1       | 2                | 10 n6+10 n7              |
| <b>DESPORTOS RAQUETES</b>   |            |                  |                          |
| Raquetas DE                 | 24         |                  |                          |
| Raquetas mini               | 6          |                  |                          |
| Raquetes Badminton          | 32+2       | 8                |                          |
| Raquetes de Tennis          | 7          |                  |                          |
| Bolas de Tennis             | 1          |                  |                          |

| Volantes de Badminton | 10+5       | 8 TUBOS          | 6 caixas            |
|-----------------------|------------|------------------|---------------------|
| Bolas de espuma       | 5          |                  |                     |
| Redes de Badminton    | 8          | 1                |                     |
| <b>ESCALADA</b>       |            |                  |                     |
| CORDAS DINÁMICAS      | 2          |                  |                     |
| BOUDRIERS             | 2          |                  |                     |
| CORDELETAS            | 13         |                  |                     |
| DESCENSORES           | 0          |                  |                     |
| MOSQUETÕES            | 0          |                  |                     |
| GRIGRI                | 1          |                  |                     |
| ROLDANA               | 2          |                  |                     |
| CORDELETA GRANDE      | 1          |                  |                     |
| Descrição             | Quantidade | Material Reserva | Material a Adquirir |
| <b>FUTEBOL</b>        |            |                  |                     |
| BOLAS                 | 3+2        | 4                | 20 n5               |
| BOLAS DE ESPUMA       | 0          |                  |                     |
| BOLAS DE FUTSAL       | 0          |                  |                     |
| REDES DE BALIZA       | 0          |                  |                     |
| <b>GINASTICA</b>      |            |                  |                     |
| BOLAS RÍTMICAS        | 14+5       |                  | 10                  |
| CORDAS DE SALTO       | 16+1       |                  |                     |
| CORDAS GRANDES        | 2          |                  |                     |
| ARCOS                 | 24         |                  |                     |
| TAPETES VERDES        | 0          |                  | 2                   |
| REUTHER               | 3          |                  |                     |
| COLCHÕES DE QUEDAS    | 4          |                  |                     |
| TAPETE GRANDE         | 1          |                  |                     |
| CARRO DE TRANSPORTE   | 1          |                  |                     |
| <b>GOLFE</b>          |            |                  |                     |
| VÁRIOS TACOS (F.P.G.) | 21         |                  |                     |
| BOLAS FURADAS         | 17         |                  |                     |
| BOLAS REAIS           | 30         |                  |                     |
| TEES                  | 23         |                  |                     |

|                            |            |                  |                     |
|----------------------------|------------|------------------|---------------------|
| TAPETES DE SWING           | 5          |                  |                     |
| TAPETE DE GREN             | 1          |                  |                     |
| Tapete de iniciação        | 1          |                  |                     |
| DRIVE                      | 2          |                  |                     |
| <b>HOQUEI EM CAMPO</b>     |            |                  |                     |
| CONJUNTO HOQUEI            | 1          |                  |                     |
| STICKES                    | 15         |                  |                     |
| BOLAS REAIS                | 6          |                  |                     |
| BOLAS FURADAS              | 4+3        |                  |                     |
| CONJUNTO HOQUEI CAMPO      | 0          |                  | 1                   |
| <b>JOGOS TRADICIONAIS</b>  |            |                  |                     |
| MALHAS                     | 11         |                  |                     |
| MALHAS DE MADEIRA          | 18         |                  |                     |
| FERRADURAS                 | 4          |                  |                     |
| BILHAS DE PANO COM BASES   | 8          |                  |                     |
| PIÕES COM CORDA            | 12         |                  |                     |
| BOLAS DE PANO              | 22         |                  |                     |
| BERLINDES                  | 33         |                  |                     |
| ELÁSTICOS                  | 4          |                  |                     |
| SACAS                      | 24         |                  |                     |
| SKIS                       | 6          |                  |                     |
| PAUS COM PREGOS            | 13         |                  |                     |
| ANDAS                      | 8          |                  |                     |
| <b>ORIENTAÇÃO</b>          |            |                  |                     |
| BALIZAS COMPLETAS          | 10         |                  |                     |
| MAPAS DA MATA DOS MÉDOS    | 1+20       |                  |                     |
| BUSSOLAS                   | 7          |                  |                     |
| BALIZAS PEQUENAS COMPLETAS | 5          |                  |                     |
| ALICATES                   | 16         |                  |                     |
| Descrição                  | Quantidade | Material Reserva | Material a Adquirir |
| <b>PATINAGEM</b>           |            |                  |                     |

|                         |    |  |              |
|-------------------------|----|--|--------------|
| <b>Surf</b>             |    |  |              |
| lycras                  | 16 |  |              |
| short board madeira     | 2  |  |              |
| indo board              | 2  |  |              |
| skate/surf              | 2  |  |              |
| <b>ROUPA DESPORTIVA</b> |    |  |              |
| CAMISOLAS DE JOGO       | 0  |  | 12 NUMERADAS |
| CALÇÕES DE JOGO         | 0  |  | 12           |
| ROUPA DESPORTIVA        | 0  |  |              |
| <b>RUGBY</b>            |    |  |              |
| BOLAS Nº 4              | 5  |  |              |
| KIT TAG RUGBY           | 2  |  |              |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>   |    |  |              |
| CAIXA DE FLEXIBILIDADE  | 1  |  |              |
| ESCADA AGILIDADE        |    |  | 1            |
| ADIPOMETRO              |    |  |              |
| BALANÇA Bioimpedância   | 1  |  |              |
| <b>VOLEIBOL</b>         |    |  |              |
| BOLAS                   | 30 |  |              |
| REDES DE CAMPO          | 3  |  |              |
| <b>BEISEBOL</b>         |    |  |              |
| TACOS                   | 13 |  |              |
| BOLAS                   | 5  |  |              |
| LUVAS DT.               | 9  |  |              |
| LUVAS ESQ.              | 7  |  |              |
| Bases                   | 0  |  |              |
| <b>CORFEBOL</b>         |    |  |              |
| CESTOS                  | 2  |  |              |
| BOLAS                   | 2  |  |              |
| POSTES                  | 2  |  |              |
| CAPACETES               | 0  |  |              |
| STEPS AZUIS             | 8  |  |              |



Anexo 6 Avaliação Inicial Atividade Física

|                  |      | JDC      |         |             |         |         |           | Ginástica Solo / AP |                   |               |              |       | Atletismo |          |        | RAQ         |       | ARE       |       |                   |       |
|------------------|------|----------|---------|-------------|---------|---------|-----------|---------------------|-------------------|---------------|--------------|-------|-----------|----------|--------|-------------|-------|-----------|-------|-------------------|-------|
| 7 <sup>º</sup> A |      | VOLEIBOL | FUTEBOL | BASQUETEBOL | ANDEBOL | CORFEBO | TAG RUGBY | Total               | GINASTICA DE SOLO | MINITRAMPOLIM | BOQUE+PLUNTO | TRAVE | Total     | CORRIDAS | SALTOS | LANÇAMENTOS | Total | BADMINTON | Total | DANÇA TRADICIONAL | Total |
| N <sup>º</sup>   | Nome |          |         |             |         |         |           |                     |                   |               |              |       |           |          |        |             |       |           |       |                   |       |
| 1                | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | NI                | NI            | NI           | PE    | 3         | PI       | NI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 2                | +    | PE       | PE      | PE          | PE      | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | PI           | E     | 4         | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 3                | +    | NI       | PE      | PE          | PE      | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | PI           | PE    | 3         | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 4                | +    | PE       | PI      | PI          | I       | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | PE        | 3     | *                 |       |
| 5                | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | NI                | E             | NI           | PE    | 4         | PI       | I      | NI          | 3     | PI        | 2     | *                 |       |
| 6                | +    | NI       | PE      | NI          | NI      | *       | *         | 3                   | NI                | E             | PI           | PE    | 4         | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 7                | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 8                | +    | NI       | NI      | I           | NI      | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | PI        | 2     | *                 |       |
| 9                | +    | PE       | PE      | PE          | PE      | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | PE        | 3     | *                 |       |
| 10               | +    | PE       | PE      | PE          | PE      | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | NI           | E     | 4         | NI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 11               | +    | PE       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 3                   | NI                | E             | NI           | E     | 2         | NI       | I      | NI          | 3     | PI        | 2     | *                 |       |
| 12               | +    | PE       | PI      | PI          | PE      | *       | *         | 3                   | PI                | PE            | NI           | PE    | 3         | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 13               | +    | PI       | NI      | PI          | PI      | *       | *         | 2                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 15               | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | NI                | NI            | NI           | PE    | 3         | PI       | I      | NI          | 3     | NI        | 2     | *                 |       |
| 16               | +    | PE       | PI      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | E                 | PE            | NI           | PE    | 4         | NI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 17               | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | PA                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | PI        | 2     | *                 |       |
| 18               | +    | PI       | NI      | PE          | PI      | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | NI        | 2     | *                 |       |
| 19               | +    | PE       | PI      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | PI                | PE            | PI           | E     | 4         | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 20               | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | NI                | NI            | NI           | PE    | 3         | PI       | NI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 21               | +    | PE       | PE      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | PI                | PE            | PI           | PE    | 3         | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 22               | +    | PE       | PE      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | NI                | PE            | PI           | PE    | 3         | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 23               | +    | PE       | PI      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | PI                | E             | NI           | E     | 2         | PI       | I      | NI          | 3     | PE        | 3     | *                 |       |
| 24               | +    | NI       | NI      | NI          | NI      | *       | *         | 2                   | PI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | NI        | 2     | *                 |       |
| 25               | +    | NI       | NI      | PI          | NI      | *       | *         | 2                   | NI                | PE            | NI           | PE    | 3         | NI       | I      | NI          | 3     | NI        | 2     | *                 |       |
| 26               | +    | PE       | PE      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | NI                | E             | PI           | PE    | 4         | PI       | I      | NI          | 3     | PE        | 3     | *                 |       |
| 27               | +    | PE       | PE      | PE          | I       | *       | *         | 3                   | PI                | E             | PI           | PE    | 4         | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |

|      |      | JOC      |          |             |         |         |           | Ginástica Solo/ AP |                   |               |              | Atletismo |       |          | RAQ.   | ARE         |       |           |       |                   |       |
|------|------|----------|----------|-------------|---------|---------|-----------|--------------------|-------------------|---------------|--------------|-----------|-------|----------|--------|-------------|-------|-----------|-------|-------------------|-------|
| 7º D |      | VOLEIBOL | FLUTEBOL | BASQUETEBOL | ANDEBOL | COFEBOL | TAG RUGBY | Total              | GINASTICA DE SOLO | MINTRAMPOLIUM | BOQUE-PIUNTO | TRAVE     | Total | CORRIDAS | SALTOS | LANÇAMENTOS | Total | BADMINTON | Total | DANÇA TRADICIONAL | Total |
| Nº   | Nome |          |          |             |         |         |           |                    |                   |               |              |           |       |          |        |             |       |           |       |                   |       |
| 1    | *    | NI       | NI       | PI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | I             | PI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | NI        | 3     | *                 |       |
| 2    | *    | NI       | I        | NI          | NI      | *       | *         | 3                  | NI                | I             | NI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | PI        | 3     | *                 |       |
| 3    | *    | NI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | I             | PI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 4    | *    | NI       | PI       | I           | NI      | *       | *         | 3                  | NI                | PE            | NI           | PE        | 3     | PI       | I      | NI          | 3     | NI        | 3     | *                 |       |
| 6    | *    | PI       | NI       | PI          | I       | *       | *         | 3                  | NI                | I             | NI           | PE        | 3     | PI       | I      | NI          | 3     | NI        | 3     | *                 |       |
| 7    | *    | PI       | NI       | PI          | NI      | *       | *         | 2                  | PI                | I             | NI           | PE        | 3     | PI       | I      | NI          | 3     | NI        | 3     | *                 |       |
| 8    | *    | PI       | NI       | PI          | NI      | *       | *         | 2                  | PI                | PE            | PI           | PE        | 3     | PI       | I      | NI          | 3     | NI        | 3     | *                 |       |
| 9    | *    | PI       | NI       | PI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | NI            | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 10   | *    | NI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | I             | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 11   | *    | PI       | NI       | I           | NI      | *       | *         | 3                  | NI                | I             | NI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 12   | *    | PE       | PE       | PE          | I       | *       | *         | 3                  | NI                | PE            | NI           | PE        | 3     | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 13   | *    | NI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | PI                | PE            | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 14   | *    | PI       | I        | PI          | PI      | *       | *         | 3                  | PI                | PE            | PI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | PI        | 3     | *                 |       |
| 15   | *    | PI       | NI       | PI          | NI      | *       | *         | 2                  | E                 | PE            | PI           | PE        | 4     | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 16   | *    | PI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | PE            | NI           | PE        | 3     | PI       | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 17   | *    | PI       | NI       | PI          | PI      | *       | *         | 2                  | E                 | PE            | NI           | PE        | 4     | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 18   | *    | PI       | PI       | PE          | I       | *       | *         | 3                  | PI                | E             | PI           | PE        | 4     | I        | I      | NI          | 3     | PI        | 3     | *                 |       |
| 19   | *    | PI       | NI       | PI          | NI      | *       | *         | 2                  | PI                | PE            | NI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | PI        | 3     | *                 |       |
| 20   | *    | PI       | PE       | PE          | I       | *       | *         | 3                  | PI                | PE            | NI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 21   | *    | PI       | PE       | NI          | PI      | *       | *         | 3                  | E                 | NI            | NI           | PE        | 4     | PI       | PI     | NI          | 2     | PI        | 2     | *                 |       |
| 22   | *    | NI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | PI                | PE            | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 23   | *    | PI       | PE       | PI          | I       | *       | *         | 3                  | PI                | PE            | NI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |
| 24   | *    | PI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | I             | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 25   | *    | PI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | NI            | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 26   | *    | PI       | NI       | NI          | NI      | *       | *         | 2                  | NI                | PE            | NI           | PE        | 3     | PI       | PI     | NI          | 2     | NI        | 2     | *                 |       |
| 27   | *    | PE       | PE       | PE          | I       | *       | *         | 3                  | NI                | PE            | NI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | PE        | 3     | *                 |       |
| 28   | *    | PE       | PE       | PE          | I       | *       | *         | 3                  | PI                | PE            | PI           | PE        | 3     | I        | I      | NI          | 3     | I         | 3     | *                 |       |

Anexo 7 Avaliação Inicial Aptidão Física

|         |      | Aptidão física     |        |                    |         |                     |           |                |                   |                      |       |
|---------|------|--------------------|--------|--------------------|---------|---------------------|-----------|----------------|-------------------|----------------------|-------|
| 7º A    |      | IMC                | Valiém | Abdominais         | Flexões | Impulsão horizontal | Agilidade | velocidade 20m | Flexibilidade M.I | Flexibilidade Ombros | Total |
| Nº      | Nome |                    |        |                    |         |                     |           |                |                   |                      |       |
| 1       | *    | NZ                 | NZ     | NZ                 | NZ      | NZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | NZ                   | 2     |
| 2       | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | PT      | SZ                  | NZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 3       | *    | SZ                 | PT     | PT                 | PT      | PT                  | SZ        | PT             | NZ                | SZ                   | 5     |
| 4       | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | PT      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | SZ                   | 5     |
| 5       | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | PT      | SZ                  | NZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 6       | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | SZ      | PT                  | SZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 7       | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | PT             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 8       | *    | NZ                 | NZ     | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 2     |
| 9       | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| 10      | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | SZ                   | 5     |
| 11      | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | SZ                   | 4     |
| 12      | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| 13      | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | SZ                | NZ                   | 5     |
| 15      | *    | NZ                 | NZ     | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | NZ                   | 2     |
| 16      | *    | NZ                 | SZ     | PT                 | PT      | SZ                  | NZ        | SZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| 17      | *    | NZ                 | NZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 2     |
| 18      | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 19      | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | PT      | SZ                  | NZ        | PT             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 20      | *    | NZ                 | NZ     | NZ                 | SZ      | NZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | SZ                   | 2     |
| 21      | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | PT      | SZ                  | NZ        | PT             | NZ                | SZ                   | 5     |
| 22      | *    | SZ                 | PT     | PT                 | PT      | SZ                  | SZ        | PT             | SZ                | NZ                   | 5     |
| 23      | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | PT      | SZ                  | SZ        | PT             | PT                | SZ                   | 5     |
| 24      | *    | NZ                 | SZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | SZ                   | 4     |
| 25      | *    | NZ                 | SZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | SZ                   | 4     |
| 26      | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | PT      | SZ                  | NZ        | PT             | NZ                | SZ                   | 5     |
| 27      | *    | SZ                 | SZ     | PT                 | PT      | SZ                  | NZ        | PT             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 28      | *    | NZ                 | SZ     | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | SZ                   | 4     |
| 29      | *    | SZ                 | SZ     | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 4     |
| Legenda |      | Não, zona saudável | NZ     | Sim, zona saudável | SZ      | Perfil Atlético     | PT        |                |                   |                      |       |

| Aptidão física |      |                    |         |                    |         |                     |           |                |                   |                      |       |
|----------------|------|--------------------|---------|--------------------|---------|---------------------|-----------|----------------|-------------------|----------------------|-------|
| 7º D           |      | IMC                | Vaiivém | Abdominais         | Flexões | Impulsão horizontal | Agilidade | velocidade 20m | Flexibilidade M.I | Flexibilidade Ombros | Total |
| Nº             | Nome |                    |         |                    |         |                     |           |                |                   |                      |       |
| 1              | *    | SZ                 | NZ      | NZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 2     |
| 2              | *    | SZ                 | SZ      | NZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | NZ                   | 2     |
| 3              | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | NZ                   | 4     |
| 4              | *    | SZ                 | NZ      | SZ                 | NZ      | NZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | SZ                   | 2     |
| 6              | *    | NZ                 | NZ      | SZ                 | NZ      | NZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 2     |
| 7              | *    | SZ                 | SZ      | NZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 4     |
| 8              | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| 9              | *    | NZ                 | NZ      | NZ                 | NZ      | NZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | NZ                   | 2     |
| 10             | *    | SZ                 | NZ      | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | NZ                   | 2     |
| 11             | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | PT             | NZ                | SZ                   | 4     |
| 12             | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | SZ             | NZ                | NZ                   | 4     |
| 13             | *    | NZ                 | NZ      | NZ                 | NZ      | NZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | NZ                   | 2     |
| 14             | *    | NZ                 | SZ      | SZ                 | PT      | SZ                  | NZ        | SZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| 15             | *    | SZ                 | NZ      | NZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 2     |
| 16             | *    | SZ                 | SZ      | NZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 4     |
| 17             | *    | SZ                 | NZ      | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | PT             | SZ                | SZ                   | 2     |
| 18             | *    | PT                 | PT      | PT                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 19             | *    | NZ                 | SZ      | SZ                 | NZ      | PT                  | NZ        | SZ             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 20             | *    | SZ                 | PT      | SZ                 | SZ      | PT                  | SZ        | PT             | SZ                | SZ                   | 5     |
| 21             | *    | NZ                 | SZ      | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| 22             | *    | NZ                 | SZ      | NZ                 | NZ      | NZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | SZ                   | 2     |
| 23             | *    | SZ                 | SZ      | PT                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | SZ                   | 4     |
| 24             | *    | NZ                 | SZ      | NZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | SZ                   | 2     |
| 25             | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 4     |
| 26             | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | SZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | SZ                | SZ                   | 4     |
| 27             | *    | SZ                 | SZ      | SZ                 | NZ      | SZ                  | NZ        | NZ             | NZ                | SZ                   | 3     |
| 28             | *    | NZ                 | PT      | PT                 | PT      | PT                  | NZ        | SZ             | PT                | SZ                   | 5     |
| Legenda        |      | Não, zona saudável | NZ      | Sim, zona saudável | SZ      | Perfil Atlético     | PT        |                |                   |                      |       |

*Anexo 8 Avaliação sociométrica*

Sociometria – trata-se de uma ferramenta analítica para estudo de interações entre grupos desenvolvida pelo psicoterapeuta Jacob Levi Moreno (1889-1974). A palavra resulta da junção de duas palavras em latim *socius* e *metrum*, que correspondem ao social e à medida, logo trata de medir variáveis sociais, mais concretamente o grau de ligação entre pessoas de um grupo.

Este estudo das relações grupais, assenta nas aceitações e rejeições manifestados no seio do grupo, se o grupo de estudo for uma turma é possível classificar os alunos em grupos sociométricos de acordo com a natureza e dimensão das relações interpessoais com o grupo de



pares.

Nos sociogramas é possível identificar relações:

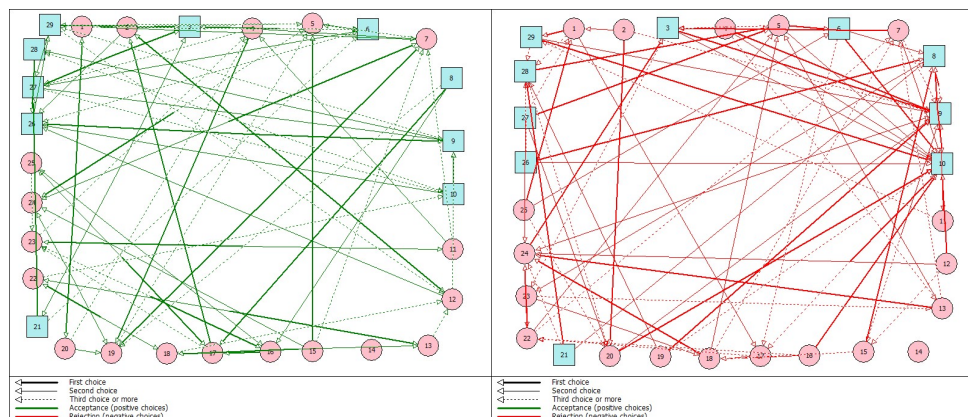
- pontos isolados, podendo ser revelador de conflito grave (sem mutualidades);
- em pares, quando estão unidos através do mesmo sinal e não têm outras ligações;
- em triângulos, quando um dos elementos do par permite/estabelece um terceiro sinal;
- em círculos, quando há coesão grupal.

Para se identificar estas relações é necessário aplicar um questionário de nomeação de pares de forma a mostrar as relações reais entre os alunos (questionário de nomeação de pares para alunos (Peer Nomination Questionnaire)).

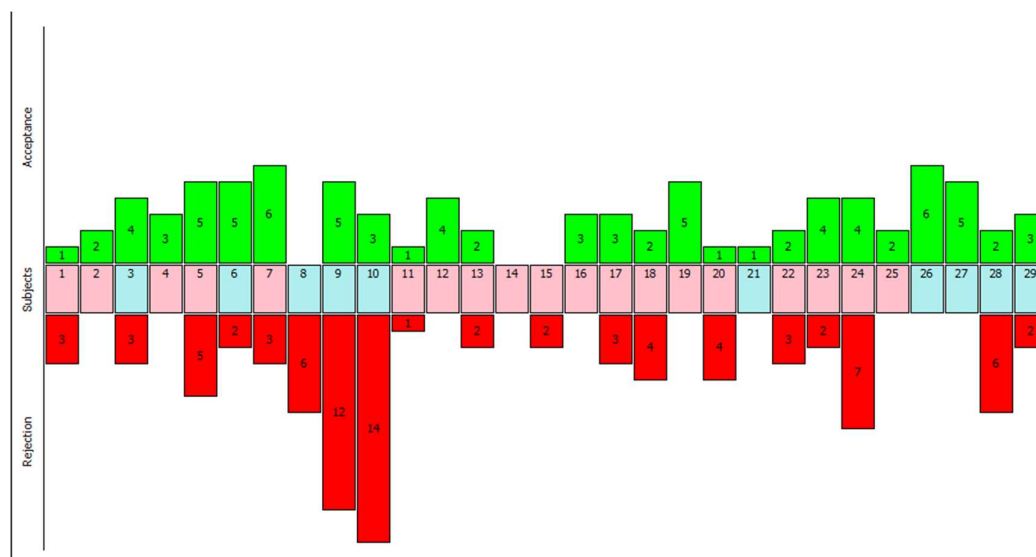
No âmbito deste estudo foi realizado um pequeno questionário com apenas duas perguntas e posteriormente foi aplicado um teste sociométrico às turmas do 7<sup>º</sup>A e do 7<sup>º</sup>D, para caracterização e conhecimento de relações grupais e sociais das turmas e as suas características individuais a nível do relacionamento, integração e sociabilidade.

### 7ª teste sociométrico

O gráfico seguinte, tem origem nas tabelas anteriores, construindo os sociogramas que se apresentam de seguida e a sua análise.



Este sociograma corresponde às respostas relacionadas com a matriz sociométrica desta turma, onde se indica as três escolhas positivas (Aceitações - cor verde) de cada aluno da turma e as três escolhas negativas (Rejeições - cor vermelha) de cada aluno. A primeira escolha é uma linha mais grossa, a segunda escolha é uma linha mais fina e a terceira escolha é uma linha tracejada.



Os alunos que tiveram mais aceitações foram a [redacted] com um total de 6 cada um, o que pode indicar que têm um elevado impacto social.

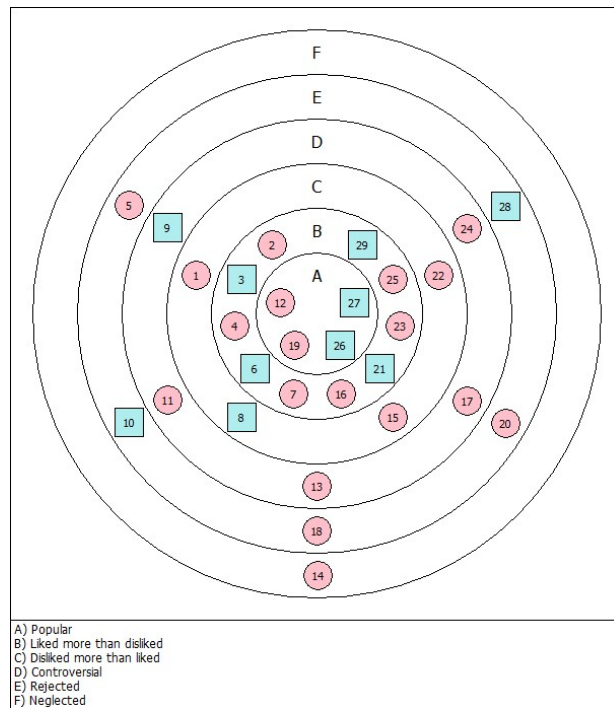
Os alunos [redacted] não tiveram nenhuma aceitação, o que indica que têm um baixo impacto social.

Os alunos que tiveram mais rejeições foram o [redacted], com 14 e 12 respetivamente, o que pode indicar que não são bem aceites pela turma.

Os alunos [redacted] não tiveram nenhuma rejeição.

Analisando as aceitações e rejeições em conjunto verifica-se que o [redacted] apesar de ter tido 12 rejeições teve 5 aceitações que o aproxima de outros alunos por exemplo o aluno [redacted] que teve 6 rejeições apenas.

**Frequência de perguntas positivas - Frequency of positive questions**



Os alunos mais populares são [redacted].

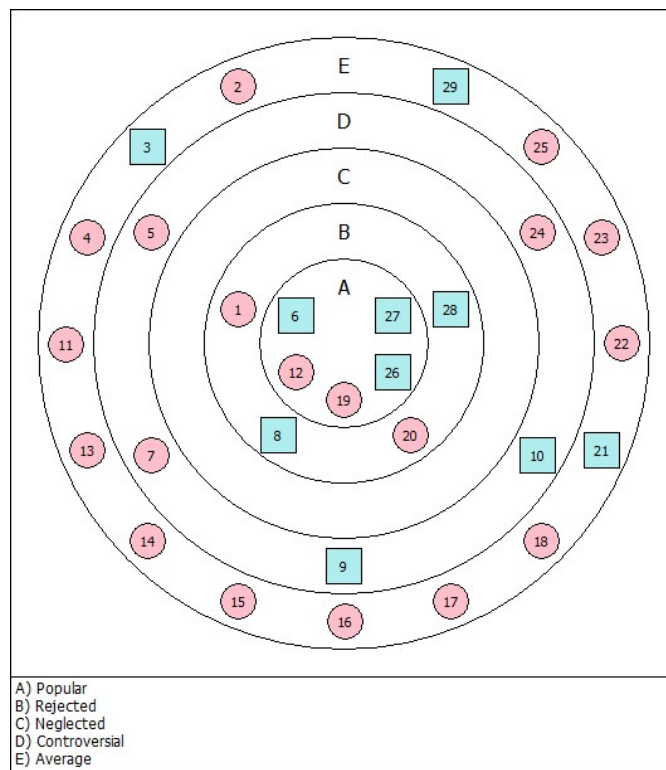
Os alunos que têm mais aceitações do que rejeições são [redacted].

Os alunos que têm mais rejeições do que aceitações são: [REDACTED]

Os alunos controversos são [REDACTED]

Os alunos rejeitados são [REDACTED]

**Preferência social e impacto social - Social preference and social impact**



Caracterizando os alunos ao nível social, os alunos mais populares são [REDACTED]

Os alunos rejeitados são [REDACTED]

Os alunos controversos são [REDACTED]

Os alunos médios são [REDACTED]

### Análise da turma 7<sup>ª</sup>A:

Através da análise da avaliação sociométrica, foi possível identificar um grupo de alunos que podemos classificar como rejeitados, os alunos são a Ana Mateus, o Gonçalo Vieira, a Marta Cardoso e o Tiago Cabrita, uma das razões poderá ser devido às dificuldades na disciplina de EF.

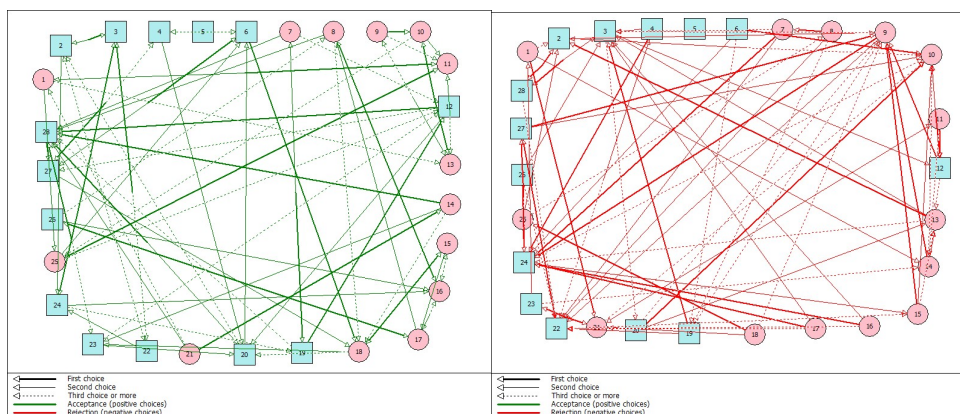
Devemos ter também muita atenção aos comportamentos dos alunos do grupo identificado como controversos, neste caso os alunos [redacted]. As meninas embora tenham alguns comportamentos controversos, por exemplo são muito faladoras e distraídas, são melhores aceites na turma do que os meninos. Os alunos [redacted] não são tão bem aceites pela turma devido aos seus comportamentos desviantes, por exemplo perturbando o bom funcionamento da aula.

De forma a melhorar a integração dos alunos identificados nos grupos rejeitados e controversos, devemos contar com a colaboração dos alunos identificados no grupo dos populares como [redacted].

Tomando o aluno [redacted] como exemplo verifica-se que ele não escolheu nenhum dos alunos do grupo dos populares como um dos seus rejeitados, no entanto dos 5 elementos do grupo dos populares apenas um o Salvador Marques não o escolheu como um dos seus rejeitados. No entanto, para escolher outras pessoas para formar grupo com ele, teríamos de ir aos alunos pertencem ao grupo dos “médios”, escolhendo [redacted], todos estes dados estão refletidos na matriz sociométrica.

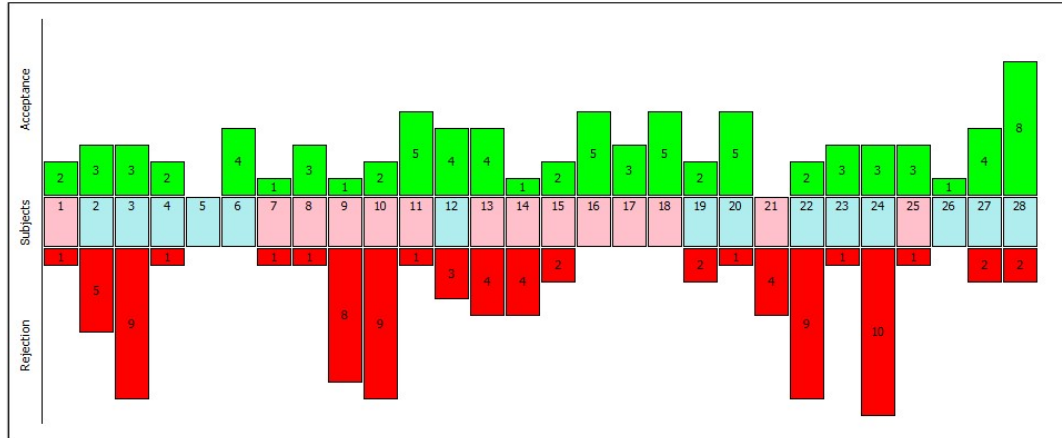
### 7<sup>º</sup>D teste sociométrico

Gráfico seguinte, tem origem nas tabelas anteriores, construindo os sociogramas que se apresentam de seguida e a sua análise.



Este sociograma corresponde às respostas relacionadas com a matriz sociométrica desta turma, onde se indica as três escolhas positivas (Aceitações - cor verde) de cada aluno da turma

e as três escolhas negativas (Rejeições - cor vermelha) de cada aluno. A primeira escolha é uma linha mais grossa, a segunda escolha é uma linha mais fina e a terceira escolha é uma linha tracejada.

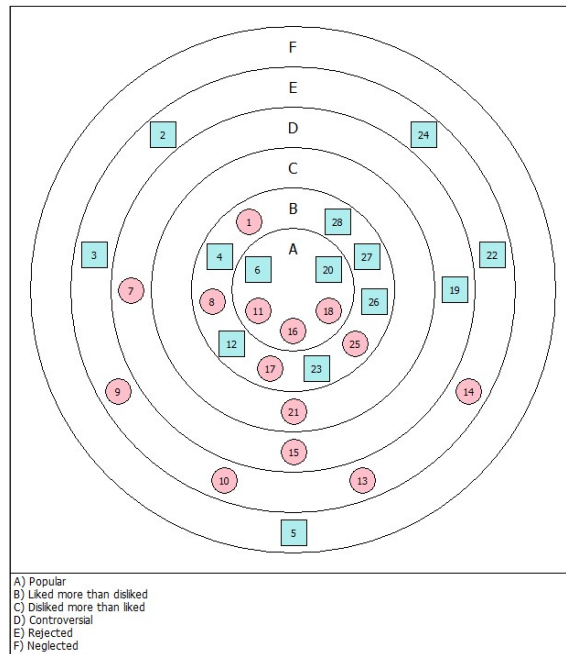


Os alunos que tiveram mais aceitações foram o [redacted] com 8 aceitações, com 5 aceitações [redacted], o que pode indicar que têm um elevado impacto social, já a aluna Rita Vascos, o que indica que tem um baixo impacto social.

Os alunos que tiveram mais rejeições foram o [redacted] com 10 rejeições e [redacted] com 9 rejeições, o que pode indicar que não são aceites pela turma.

Os alunos [redacted] não tiveram nenhuma rejeição.

### **Frequência de perguntas positivas - Frequency of positive questions**



Os alunos mais populares são

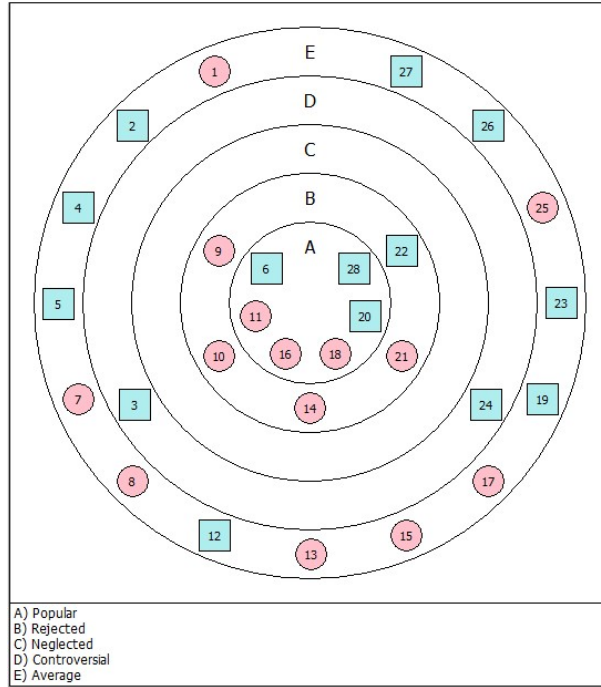
Os alunos que têm mais aceitações do que rejeições são:

A aluna que têm mais rejeições do que aceitações é

Os alunos controversos são

Os alunos rejeitados são

**Preferência social e impacto social - Social preference and social impact**



Caracterizando os alunos ao nível social, os alunos mais populares são [REDACTED]

[REDACTED]

Os alunos rejeitados são [REDACTED]

Os alunos controversos são [REDACTED]

Os alunos médios são [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

**Análise da turma 7ºD:**

Através da análise da avaliação sociométrica, foi possível identificar um grupo de alunos que iremos classificar como rejeitados, os alunos são [redacted] devido às suas dificuldades na disciplina de EF e as alunas Lia Ruas e Rita Vasco devido a questões sociais.

Devemos ter também muita atenção aos comportamentos dos alunos do grupo identificado como controversos, neste caso os alunos [redacted]. As duas meninas embora tendo esses comportamentos são mais aceites na turma do que os dois meninos.

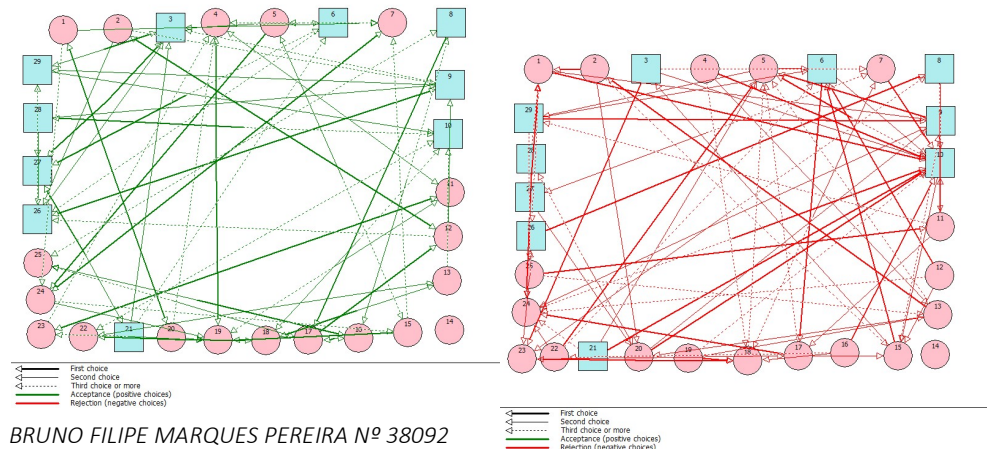
De forma a melhorar a integração dos alunos identificados nos grupos rejeitados e controversos, devemos contar com a colaboração dos alunos identificados no grupo dos populares como [redacted].

Tomando o aluno [redacted] como exemplo verifica-se que ele não escolheu nenhum dos alunos do grupo dos populares como um dos seus rejeitados, no entanto dos 5 elementos do grupo dos populares três não o escolheram como um dos seus [redacted]. No entanto, para escolher outras pessoas para formar grupo com ele, teríamos de ir aos alunos pertencem ao grupo dos “médios”, escolhendo [redacted] todos estes dados estão refletidos na matriz sociométrica.

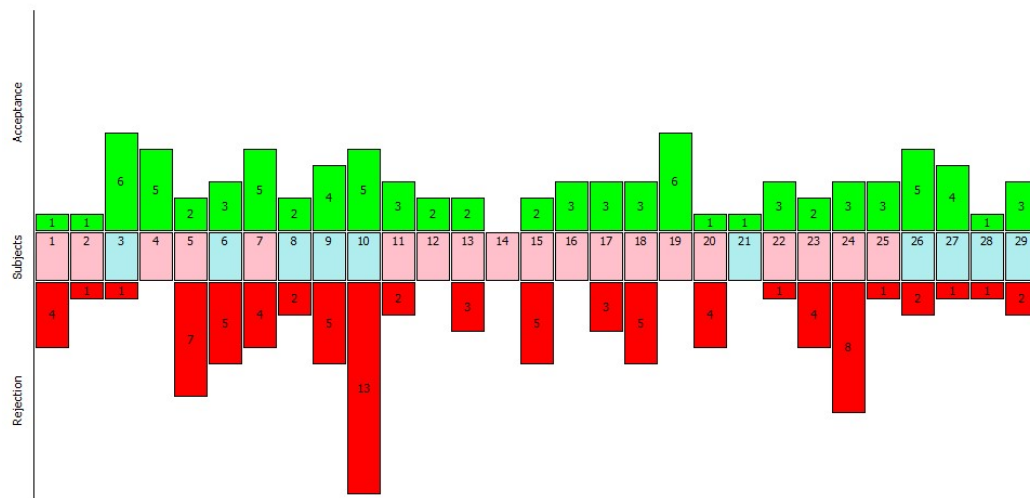
**7ºA 2º teste sociométrico**

De fora a aferir a evolução do comportamento dos alunos da turma do 7ºA, foi realizado um segundo teste sociométrico com um pequeno questionário, mais uma vez, com apenas duas perguntas e posteriormente foi aplicado um teste sociométrico, para caracterizar e conhecer as relações grupais e sociais das turmas e as suas características individuais a nível do relacionamento, integração e sociabilidade.

O gráfico seguinte, tem origem nas tabelas anteriores, construindo os sociogramas que se apresentam de seguida.



O sociograma corresponde às respostas relacionadas com a matriz sociométrica desta turma, nesta avaliação, onde se indica as três escolhas positivas (Aceitações - cor verde) de cada aluno da turma e as três escolhas negativas (Rejeições - cor vermelha) de cada aluno. A primeira escolha é uma linha mais grossa, a segunda escolha é uma linha mais fina e a terceira escolha é uma linha tracejada.



Os alunos que tiveram mais aceitações nesta avaliação, foram [redacted] com um total de 6 cada um, o que pode indicar que têm um elevado impacto social. Estes não foram os alunos que mais se destacaram na primeira avaliação.

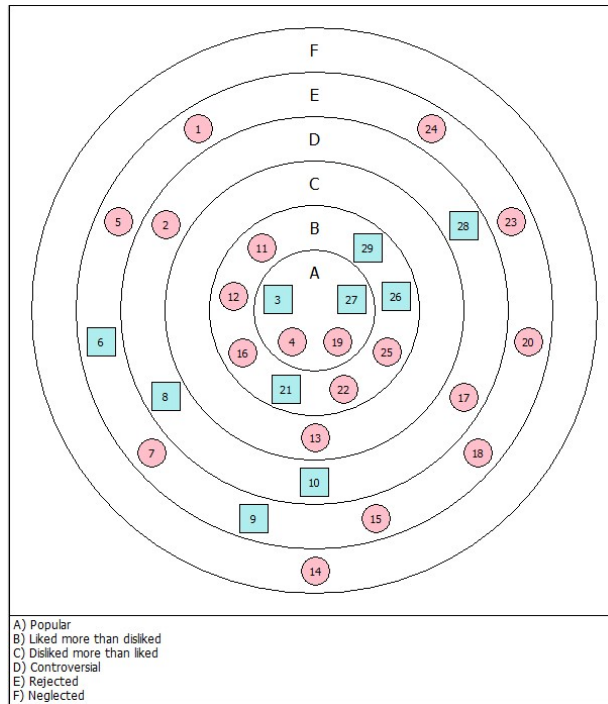
Os alunos [redacted] tiveram apenas uma aceitação, o que indica que têm um baixo impacto social. Nenhum destes alunos se destacou na avaliação anterior, de salientar que todos os alunos tiveram pelo menos uma aceitação o que não tinha acontecido na avaliação anterior onde 2 alunos não tiveram qualquer aceitação.

Os alunos que tiveram mais rejeições foram o [redacted], com 8 e 7 respetivamente, o que pode indicar que não são bem aceites pela turma. O aluno [redacted] é o único que se mantém da avaliação anterior como [redacted] que apresenta mais rejeições (no entanto teve menos uma que na avaliação anterior).

Os alunos [redacted] não tiveram nenhuma rejeição. A única aluna nova neste grupo face à avaliação anterior é a Lara Marques e 5 alunos deixaram de estar neste grupo.

Analisando as aceitações e rejeições em conjunto verifica-se que o [redacted] apesar de ter tido 13 rejeições teve 5 aceitações que embora tenha muitas rejeições também tem muitas aceitações.

**Frequência de perguntas positivas - Frequency of positive questions**



Os alunos mais populares são [redacted]. Comparando com o anterior apenas o [redacted] se mantém como mais popular.

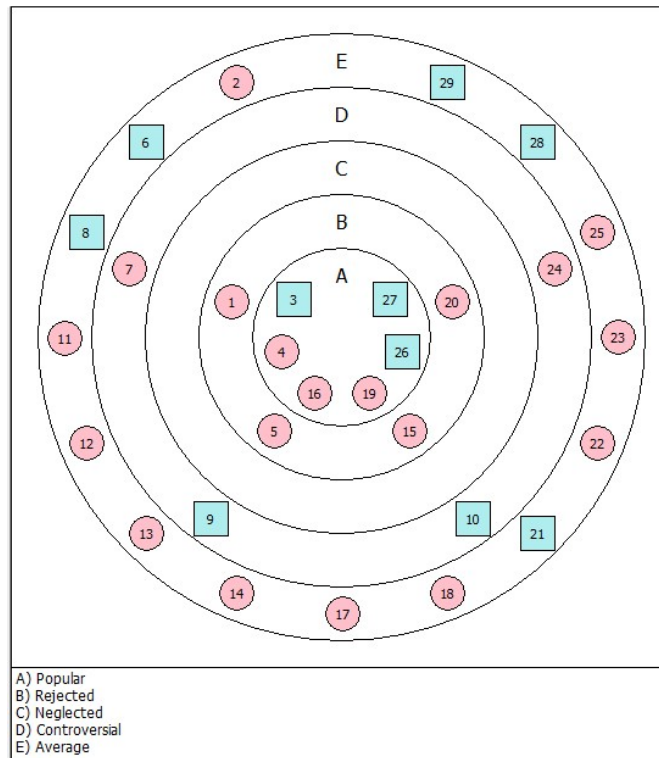
Os alunos que têm mais aceitações do que rejeições são: [redacted].  
 [redacted], este grupo mantém-se o mesmo que no estudo anterior

O aluno que têm mais rejeições do que aceitações é a [redacted], que não fazia parte do grupo no estudo anterior.

Os alunos controversos são [redacted]. Apenas a aluna Maria Jorge se mantém neste grupo do estudo anterior.

Os alunos rejeitados, neste estudo, são [redacted].  
 [redacted]. Comparando com o estudo anterior apenas se mantém a Filipa Mendes e a Marta Cardoso.

**Preferência social e impacto social - Social preference and social impact**



A caracterização dos alunos ao nível social, permitiu identificar os alunos [REDACTED] como os alunos mais populares. Face a primeira avaliação 3 alunos mantem-se neste grupo [REDACTED]

Os alunos identificados como rejeitados nesta avaliação, são [REDACTED] mantiveram-se face à avaliação anterior os alunos [REDACTED]

Os alunos controversos, nesta avaliação, são [REDACTED], todos fizeram parte deste grupo na avaliação anterior.

Os alunos médios desta avaliação são [REDACTED]

Mantiveram-se neste grupo face à avaliação anterior os alunos [REDACTED]

**Análise da turma 7ªA:**

Através da análise da avaliação sociométrica, foi possível identificar um grupo de alunos que podemos classificar como rejeitados a nível social, os alunos são a [REDACTED], uma das razões poderá ser devido às dificuldades na disciplina de EF e o aluno [REDACTED] é rejeitado devido ao seu mau comportamento nas aulas e fora delas.

Devemos ter também muita atenção aos comportamentos dos alunos do grupo identificado como controversos, neste caso os alunos [REDACTED]. As meninas embora tenham alguns comportamentos controversos, por exemplo são muito faladoras e distraídas, são melhor aceites na turma do que os meninos. Os alunos [REDACTED] não são tão bem aceites pela turma devido aos seus comportamentos desviantes, por exemplo perturbando o bom funcionamento da aula. De forma a melhorar a integração dos alunos identificados nos grupos rejeitados e controversos, devemos contar com a colaboração dos alunos identificados no grupo dos populares como [REDACTED].

Tomando o aluno [REDACTED] como exemplo verifica-se que ele não escolheu nenhum dos alunos do grupo dos populares como um dos seus rejeitados, no entanto dos 5 elementos do grupo dos populares apenas o [REDACTED] não o escolheram como um dos seus rejeitados. No entanto, para escolher outras pessoas para formar grupo com ele, teremos de ir aos alunos pertencem ao grupo dos “médios”, escolhendo [REDACTED], todos estes dados estão refletidos na matriz sociométrica.

**Análise Global da turma do 7ºD**

Para a turma do 7º D, foi apenas realizado uma avaliação, no início do ano, que consistiu num teste sociométrico, sendo a turma formada por alunos de diferentes turmas no ano anterior. Os resultados, foram condicionados pela falta de conhecimento entre eles, recaindo as escolhas pelas afinidades apenas das turmas do ano anterior.

O teste sociométrico revelou que no início alunos como o [REDACTED] não foram aceites pela turma. Após a avaliação realizada, nas aulas foram criados grupos de trabalho para combater essas desigualdades e na continuação das aulas através de jogos de cooperação aos poucos foram aceites pela turma como por exemplo [REDACTED]. No entanto, existiu uma maior resistência dos alunos [REDACTED], sendo muito importante o esforço que estes alunos fizeram para se integrar na turma. Apesar do esforço o aluno [REDACTED] continuou a ser o aluno menos integrado na turma.

### Analise Global da turma do 7ºA

No início do ano foi realizado um teste sociométrico da turma do 7A devido ao facto de esta ser uma turma que foi formada por alunos de diferentes turmas dos anos anteriores. Como não se conheciam as escolhas foram feitas, por a afinidade do momento, ou seja, tendo em conta os conhecimentos do ano anterior e não por questões de estratégia o que resultou muito bem em exercícios de cooperação e de grupos de trabalho. No entanto, com o avançar do tempo essas algumas aceitações tornaram-se em rejeições, derivados de pequenos conflitos entre eles.

A turma no início que estava bastante unida tornou-se numa turma com diferentes grupos, levando a uma instabilidade na turma e notada pelos professores e comprovado com o segundo teste de sociometria.

Os grupos identificados foram os seguintes:

- 1º Grupo: [REDACTED];
- 2º Grupo: [REDACTED]
- 3º Grupo: [REDACTED]
- 4º Grupo: [REDACTED]
- 5º Grupo: [REDACTED]
- 6º Grupo: [REDACTED]

As alunas [REDACTED] apesar desta separação da turma beneficiaram porque passaram a ficar com um grupo restrito e integraram-se bastante bem com a ajuda da [REDACTED]. O aluno [REDACTED] continuou a ser o aluno com mais rejeições devido ao seu mau comportamento dentro e fora das aulas.

As alunas [REDACTED] embora tenham melhorado o seu comportamento ainda são vistas aos olhos da turma como alunas com comportamentos controversos.

Existem outros alunos que continuaram a ser populares como o [REDACTED], outros que deixaram de o ser como a [REDACTED] isto quer dizer que estes alunos que depois do segundo teste sociométrico passaram a ser populares conseguindo interagir com os elementos dos vários grupos, mesmo pertencendo a um grupo.

Os alunos médios são os alunos que tem interações com alguns grupos, mas com outros não. O que pode estar a causar esta instabilidade na turma é esta divisão da turma por grupos embora alguns elementos de vários grupos se dão-se bem entre eles.

Anexo 9 Planificação EF ano letivo 2021/2022



Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté - Escola Básica Carlos Gargaté

**PLANIFICAÇÃO**  
**Educação Física**  
**Ano letivo de 2021/2022**

**7.º**  
**ANO**

| <p><b>Objetivos Específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abordar matérias e conteúdos não lecionados no ano letivo transato.</li> <li>- Analisar e interpretar a realização, individualmente e em grupo, das atividades físicas selecionadas;</li> <li>- Elevar do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;</li> <li>- Compreender os fatores associados a estilos de vida saudáveis.</li> </ul> <p><b>Objetivos Transversais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os colegas para o êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Participar ativamente nas atividades individuais e coletivas;</li> <li>- Revelar autonomia na integração e organização das tarefas propostas.</li> </ul>       |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Domínio – Atividades Físicas  | Metas  | Avaliação  | Calendarização                                      |
| <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria):</b></p> <p>Futebol<br/>Andebol<br/>Basquetebol<br/>Voleibol</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria):</b></p> <p>Solo,<br/>Aparelhos,<br/>Ritmica</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias):</b></p> <p>Atletismo: saltos, corridas, lançamentos e marcha,<br/>Atividades <u>rítmicas</u> e expressivas: Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais.</p> <p><b>OUTRAS:</b></p> <p>Jogos de raquetes: Badminton, Ténis e Ténis de Mesa.</p> | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias das diferentes subáreas indicadas.</p> <p><b>Ver nível Introdutório e do Programa Nacional ou em Anexo 3.</b></p> | <p>Registos de observação direta</p> <p><i>F1/Escola</i></p> <p>- Trabalhos interdisciplinares, trabalhos de grupo, questão de aula ou teste</p> | <p>Ao longo do ano</p> <hr/> <p>Ao longo do ano</p> |

Anexo 10 Planeamento Anual 7ªA e 7ªD

| Planificação 7ªA do 1º Semestre Ano Lectivo: 2021/2022 |                                |            |           |                            |           |            |                            |            |                      |                            |                          |                            |                      |            |
|--|--------------------------------|------------|-----------|----------------------------|-----------|------------|----------------------------|------------|----------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|------------|
| UNIDADE  | 1ª semana de setembro 2021     |            |           | 2ª semana de setembro 2021 |           |            | 3ª semana de setembro 2021 |            |                      | 4ª semana de setembro 2021 |                          | 5ª semana de setembro 2021 |                      |            |
|  | 2ª Feira                       | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                   | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                   | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                  | 12ª Feira                | 13ª Feira                  | 14ª Feira            |            |
| ENSINO   | Bloco 100                      | Local: Per | Bloco 50  | Local: Per                 | Bloco 100 | Local: Per | Bloco 50                   | Local: Per | Bloco 100            | Local: Per                 | Bloco 50                 | Local: Per                 | Bloco 100            | Local: Per |
|  | AULA                           | 75         | AULA      | 70 e 71                    | AULA      | 72 e 73    | AULA                       | 74 e 75    | AULA                 | 76 e 77                    | AULA                     | 78                         | AULA                 | 79         |
|  | Apresentação                   |            |           |                            |           |            |                            |            |                      |                            |                          |                            |                      |            |
|  | Jogos de cooperação            |            |           | Jogos de cooperação        |           |            | Circuito Tabata            |            |                      | Jogos de cooperação        |                          |                            |                      |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Trabalho autónomo          |            |                      | Aptidão física             |                          |                            |                      |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de outubro 2021      |            |           | 2ª semana de outubro 2021  |           |            | 3ª semana de outubro 2021  |            |                      | 4ª semana de outubro 2021  |                          | 5ª semana de outubro 2021  |                      |            |
|  | 2ª Feira                       | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                   | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                   | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                  | 12ª Feira                | 13ª Feira                  | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 100                      | Local: Per | Bloco 50  | Local: Per                 | Bloco 100 | Local: Per | Bloco 50                   | Local: Per | Bloco 100            | Local: Per                 | Bloco 50                 | Local: Per                 | Bloco 100            | Local: Per |
|  | AULA                           | 75         | AULA      | 76 e 77                    | AULA      | 78         | AULA                       | 79 e 80    | AULA                 | 81 e 82                    | AULA                     | 83                         | AULA                 | 84 e 85    |
|  | Jogos desportivos cibernéticos |            |           |                            |           |            |                            |            |                      |                            |                          |                            |                      |            |
| ENSINO   | Fissão, recepção e desmarcação |            |           | Voleibol / Basquetebol     |           |            | Futebol / Basquetebol      |            |                      | Ginástica / Badminton      |                          | Ginástica / Badminton      |                      |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Resistência          |                            | Voleibol / Ginástica Apa |                            | Jogos de cooperação  |            |
|  | Avaliação Inicial              |            |           | Avaliação Inicial          |           |            | Avaliação Inicial          |            | Avaliação Inicial    |                            | Avaliação Inicial        |                            | Avaliação Inicial    |            |
|  | Futebol / Andebol              |            |           | Futebol / Andebol          |           |            | Futebol / Andebol          |            | Futebol / Andebol    |                            | Futebol / Andebol        |                            | Futebol / Andebol    |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de novembro 2021     |            |           | 2ª semana de novembro 2021 |           |            | 3ª semana de novembro 2021 |            |                      | 4ª semana de novembro 2021 |                          | 5ª semana de novembro 2021 |                      |            |
|  | 2ª Feira                       | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                   | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                   | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                  | 12ª Feira                | 13ª Feira                  | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 50                       | Local: Per | Bloco 100 | Local: Per                 | Bloco 50  | Local: Per | Bloco 100                  | Local: Per | Bloco 50             | Local: Per                 | Bloco 100                | Local: Per                 | Bloco 50             | Local: Per |
|  | AULA                           | 75         | AULA      | 76 e 77                    | AULA      | 78 e 79    | AULA                       | 80 e 81    | AULA                 | 82 e 83                    | AULA                     | 84 e 85                    | AULA                 | 86         |
|  | Avaliação FII Escola           |            |           |                            |           |            |                            |            |                      |                            |                          |                            |                      |            |
| ENSINO   | Avaliação FII Escola           |            |           | Avaliação FII Escola       |           |            | Avaliação FII Escola       |            |                      | Futebol / Andebol          |                          | Voleibol                   |                      |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
|  | Feriado                        |            |           | Feriado                    |           |            | Feriado                    |            | Feriado              |                            | Feriado                  |                            | Feriado              |            |
|  | Avaliação FII Escola           |            |           | Avaliação FII Escola       |           |            | Avaliação FII Escola       |            | Avaliação FII Escola |                            | Avaliação FII Escola     |                            | Avaliação FII Escola |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de dezembro 2021     |            |           | 2ª semana de dezembro 2021 |           |            | 3ª semana de dezembro 2021 |            |                      | 4ª semana de dezembro 2021 |                          | 5ª semana de dezembro 2021 |                      |            |
|  | 2ª Feira                       | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                   | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                   | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                  | 12ª Feira                | 13ª Feira                  | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 50                       | Local: Per | Bloco 100 | Local: Per                 | Bloco 50  | Local: Per | Bloco 100                  | Local: Per | Bloco 50             | Local: Per                 | Bloco 100                | Local: Per                 | Bloco 50             | Local: Per |
|  | AULA                           | 75         | AULA      | 76 e 77                    | AULA      | 78 e 79    | AULA                       | 80 e 81    | AULA                 | 82 e 83                    | AULA                     | 84 e 85                    | AULA                 | 86         |
|  | Badminton                      |            |           |                            |           |            |                            |            |                      |                            |                          |                            |                      |            |
| ENSINO   | Voleibol                       |            |           | Badminton                  |           |            | Aptidão física             |            |                      | Basquetebol                |                          | Badminton                  |                      |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
|  | Feriado                        |            |           | Feriado                    |           |            | Feriado                    |            | Feriado              |                            | Feriado                  |                            | Feriado              |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de janeiro 2022      |            |           | 2ª semana de janeiro 2022  |           |            | 3ª semana de janeiro 2022  |            |                      | 4ª semana de janeiro 2022  |                          | 5ª semana de janeiro 2022  |                      |            |
|  | 2ª Feira                       | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                   | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                   | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                  | 12ª Feira                | 13ª Feira                  | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 100                      | Local: Per | Bloco 50  | Local: Per                 | Bloco 100 | Local: Per | Bloco 50                   | Local: Per | Bloco 100            | Local: Per                 | Bloco 50                 | Local: Per                 | Bloco 100            | Local: Per |
|  | AULA                           | 75         | AULA      | 76 e 77                    | AULA      | 78 e 79    | AULA                       | 80 e 81    | AULA                 | 82 e 83                    | AULA                     | 84 e 85                    | AULA                 | 86         |
|  | 22dez até 09jan                |            |           |                            |           |            |                            |            |                      |                            |                          |                            |                      |            |
| ENSINO   | AndFut/Baaq                    |            |           | Badminton                  |           |            | Corfebol                   |            |                      | AndFut/Baaq                |                          | Corfebol                   |                      |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
|  | Feriado                        |            |           | Feriado                    |           |            | Feriado                    |            | Feriado              |                            | Feriado                  |                            | Feriado              |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |
|  | Aptidão física                 |            |           | Aptidão física             |           |            | Aptidão física             |            | Aptidão física       |                            | Aptidão física           |                            | Aptidão física       |            |

| Planificação 7ªA do 2º Semestre Ano Lectivo: 2021/2022 |                             |            |           |                             |           |            |                             |            |                      |                             |                      |                             |                      |            |
|--|-----------------------------|------------|-----------|-----------------------------|-----------|------------|-----------------------------|------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|------------|
| UNIDADE  | 1ª semana de fevereiro 2022 |            |           | 2ª semana de fevereiro 2022 |           |            | 3ª semana de fevereiro 2022 |            |                      | 4ª semana de fevereiro 2022 |                      | 5ª semana de fevereiro 2022 |                      |            |
|  | 2ª Feira                    | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                    | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                    | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                   | 12ª Feira            | 13ª Feira                   | 14ª Feira            |            |
| ENSINO   | Bloco 100                   | Local: Per | Bloco 50  | Local: Per                  | Bloco 100 | Local: Per | Bloco 50                    | Local: Per | Bloco 100            | Local: Per                  | Bloco 50             | Local: Per                  | Bloco 100            | Local: Per |
|  | AULA                        | 40 e 41    | AULA      | 42                          | AULA      | 43 e 44    | AULA                        | 45         | AULA                 | 46 e 47                     | AULA                 | 48                          | AULA                 | 49 e 50    |
|  | Corfebol                    |            |           |                             |           |            |                             |            |                      |                             |                      |                             |                      |            |
|  | Ginástica Apa               |            |           | Badminton                   |           |            | Tag Rugby                   |            |                      | Voleibol                    |                      | Voleibol                    |                      |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de março 2022     |            |           | 2ª semana de março 2022     |           |            | 3ª semana de março 2022     |            |                      | 4ª semana de março 2022     |                      | 5ª semana de março 2022     |                      |            |
|  | 2ª Feira                    | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                    | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                    | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                   | 12ª Feira            | 13ª Feira                   | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 50                    | Local: Per | Bloco 100 | Local: Per                  | Bloco 50  | Local: Per | Bloco 100                   | Local: Per | Bloco 50             | Local: Per                  | Bloco 100            | Local: Per                  | Bloco 50             | Local: Per |
|  | AULA                        | 50         | AULA      | 51                          | AULA      | 52 e 53    | AULA                        | 54         | AULA                 | 55 e 56                     | AULA                 | 57                          | AULA                 | 58 e 59    |
|  | Voleibol / Corfebol         |            |           |                             |           |            |                             |            |                      |                             |                      |                             |                      |            |
| ENSINO   | Basquetebol                 |            |           | Jogos Tradicionais          |           |            | Aula Surf                   |            |                      | Voleibol                    |                      | Voleibol                    |                      |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Avaliação FII Escola        |            |           | Avaliação FII Escola        |           |            | Avaliação FII Escola        |            | Avaliação FII Escola |                             | Avaliação FII Escola |                             | Avaliação FII Escola |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de abril 2022     |            |           | 2ª semana de abril 2022     |           |            | 3ª semana de abril 2022     |            |                      | 4ª semana de abril 2022     |                      | 5ª semana de abril 2022     |                      |            |
|  | 2ª Feira                    | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                    | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                    | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                   | 12ª Feira            | 13ª Feira                   | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 100                   | Local: Per | Bloco 50  | Local: Per                  | Bloco 100 | Local: Per | Bloco 50                    | Local: Per | Bloco 100            | Local: Per                  | Bloco 50             | Local: Per                  | Bloco 100            | Local: Per |
|  | AULA                        | 60         | AULA      | 61                          | AULA      | 62 e 63    | AULA                        | 64         | AULA                 | 65 e 66                     | AULA                 | 67                          | AULA                 | 68 e 69    |
|  | Ginástica Solo              |            |           |                             |           |            |                             |            |                      |                             |                      |                             |                      |            |
| ENSINO   | Torneio Gra Vólei           |            |           | Ginástica Apa               |           |            | 11abr até 13abr             |            |                      | 14abr até 17abr             |                      | Badminton                   |                      |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Feriado                     |            |           | Feriado                     |           |            | Feriado                     |            | Feriado              |                             | Feriado              |                             | Feriado              |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de maio 2022      |            |           | 2ª semana de maio 2022      |           |            | 3ª semana de maio 2022      |            |                      | 4ª semana de maio 2022      |                      | 5ª semana de maio 2022      |                      |            |
|  | 2ª Feira                    | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                    | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                    | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                   | 12ª Feira            | 13ª Feira                   | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 100                   | Local: Per | Bloco 50  | Local: Per                  | Bloco 100 | Local: Per | Bloco 50                    | Local: Per | Bloco 100            | Local: Per                  | Bloco 50             | Local: Per                  | Bloco 100            | Local: Per |
|  | AULA                        | 70 e 71    | AULA      | 72                          | AULA      | 73 e 74    | AULA                        | 75         | AULA                 | 76 e 77                     | AULA                 | 78                          | AULA                 | 79 e 80    |
|  | Atividade                   |            |           |                             |           |            |                             |            |                      |                             |                      |                             |                      |            |
| ENSINO   | Voleibol / Andebol          |            |           | Badminton                   |           |            | Avaliação aptidão física    |            |                      | Atividade                   |                      | Avaliação aptidão física    |                      |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Parque das Quintinhas       |            |           | Basquetebol / Futebol       |           |            | Basquetebol                 |            |                      | Imp. Horizontal             |                      | Parque das Quintinhas       |                      |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
| UNIDADE  | 1ª semana de junho 2022     |            |           | 2ª semana de junho 2022     |           |            | 3ª semana de junho 2022     |            |                      | 4ª semana de junho 2022     |                      | 5ª semana de junho 2022     |                      |            |
|  | 2ª Feira                    | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira                    | 6ª Feira  | 7ª Feira   | 8ª Feira                    | 9ª Feira   | 10ª Feira            | 11ª Feira                   | 12ª Feira            | 13ª Feira                   | 14ª Feira            |            |
|  | Bloco 50                    | Local: Per | Bloco 100 | Local: Per                  | Bloco 50  | Local: Per | Bloco 100                   | Local: Per | Bloco 50             | Local: Per                  | Bloco 100            | Local: Per                  | Bloco 50             | Local: Per |
|  | AULA                        | 80         | AULA      | 81 e 82                     | AULA      | 83 e 84    | AULA                        | 85         | AULA                 | 86 e 87                     | AULA                 | 88                          | AULA                 | 89 e 90    |
|  | Badminton                   |            |           |                             |           |            |                             |            |                      |                             |                      |                             |                      |            |
| ENSINO   | Avaliação aptidão física    |            |           | Avaliação aptidão física    |           |            | Avaliação aptidão física    |            |                      | Torneio Futebol             |                      | Fim do 2º semestre          |                      |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Feriado                     |            |           | Feriado                     |           |            | Feriado                     |            | Feriado              |                             | Feriado              |                             | Feriado              |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |
|  | Aptidão física              |            |           | Aptidão física              |           |            | Aptidão física              |            | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |                             | Aptidão física       |            |

Planificação 7ºD do 1º Semestre Ano Lectivo: 2021/2022

|             | 1ª semana de setembro 2021                                  | 2ª semana de setembro 2021                            | 3ª semana de setembro 2021                                  | 4ª semana de setembro 2021                            |   | 5ª semana de setembro 2021                                 |
|-------------|---|---|---|---|---|--|
| UNIDIDADE   |   |   |   | 2ª Feira 20/09/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 51 | 4ª Feira 24/09/2021<br>Bloco 100 Local: EA<br>ALIA 52 e 63  | 2ª Feira 27/09/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 54      |
|             |   |   |   | Apresentação  | Circuito Tabata   | Circuito Tabata  |
|             |   |   |   | Jogos de cooperação                                   | Trabalho autonomo   | Trabalho autonomo  |
|             |   |   |   | Aptidão física  |   |  |
|             |   |   |   |   |   |  |
| ENSIÑO      | 1ª semana de outubro 2021                                   | 2ª semana de outubro 2021                             | 3ª semana de outubro 2021                                   | 4ª semana de outubro 2021                             |   | 5ª semana de outubro 2021                                  |
|             | 2ª Feira 04/10/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 55 e 64  | 2ª Feira 04/10/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 57 | 2ª Feira 08/10/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 58 e 59  | 2ª Feira 11/10/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 60 | 2ª Feira 15/10/2021<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 61 e 62 | 2ª Feira 18/10/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 63 e 64 |
|             | Jogos de cooperação   | Jogos de cooperação                                   | Jogos pré desportivos                                       | Jogos de cooperação                                   | Jogos pré desportivos                                       | Jogos de cooperação  |
|             | Força/Resistência   | Força/Resistência                                     | Avaliação Inicial   | Avaliação Inicial                                     | Avaliação Inicial   | Avaliação Inicial  |
|             |   |   | Voleibol / Basquetebol                                      | Voleibol / Badminton                                  | Futebol / Andebol   | Futebol / Andebol  |
| ORDENAMENTO | 1ª semana de novembro 2021                                  | 2ª semana de novembro 2021                            | 3ª semana de novembro 2021                                  | 4ª semana de novembro 2021                            |   | 5ª semana de novembro 2021                                 |
|             | 2ª Feira 05/11/2021<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 65 e 66 | 2ª Feira 08/11/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 67 | 2ª Feira 12/11/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 68       | 2ª Feira 15/11/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 69 | 2ª Feira 19/11/2021<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 70 e 71 | 2ª Feira 22/11/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 72      |
|             | 81 nov  | Avaliação F1 Escola                                   | Avaliação F1 Escola   | Avaliação F1 Escola                                   | AVI Ginástica APA   |  |
|             | Abdominais / Flexões  | Valivem   | Greve   | VeliAgil/ Imp Hor                                     | Andebol / Basquetebol                                       | Badminton/ Voleibol  |
|             | Sentir e alcançar / 180º Horizontal                         | AVI Ginástica APA                                     | AVI Ginástica APA   | Abelismo  | Aptidão física  |  |
| UNIDIDADE   | 1ª semana de dezembro 2021                                  | 2ª semana de dezembro 2021                            | 3ª semana de dezembro 2021                                  | 4ª semana de dezembro 2021                            |   | 5ª semana de dezembro 2021                                 |
|             | 2ª Feira 06/12/2021<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 73 e 74 | 2ª Feira 06/12/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 75 | 2ª Feira 13/12/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 76 e 77  | 2ª Feira 13/12/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 78 | 2ª Feira 19/12/2021<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 79 e 80 | 2ª Feira 20/12/2021<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 81      |
|             | Voleibol  | Andebol   | Voleibol  | Badminton   | Torneio de natal badminton                                  |  |
|             | Basquetebol   | Futebol   | Badminton   | Voleibol  | Torneio Gira volei  |  |
|             | Badminton   | Abelismo corridas                                     | Aptidão física  | Basquetebol   | Cancelado   |  |
| ENSIÑO      | 1ª semana de janeiro 2022                                   | 2ª semana de janeiro 2022                             | 3ª semana de janeiro 2022                                   | 4ª semana de janeiro 2022                             |   | 5ª semana de janeiro 2022                                  |
|             | 22/Dez até 09/Jan   | 2ª Feira 09/01/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 82 | 2ª Feira 14/01/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 83 e 84 | 2ª Feira 17/01/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 85 | 2ª Feira 21/01/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 86 e 87 | 2ª Feira 24/01/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 88 e 89 |
|             | Férias de Natal   | Ginástica Solo  | Ginástica Solo  | Ginástica Solo  | AndFu/Basq  | AndFu/Basq   |
|             | Férias de Natal   | Abelismo Altura                                       | Ginástica Apa   | Ginástica Apa   | Tag Rugby   | Ginástica Solo   |
|             |   | Voleibol  | Badminton / Basquetebol                                     | Aptidão física  | Abelismo  | Ginástica Apa  |

Planificação 7ºD do 2º Semestre Ano Lectivo: 2021/2022

|           | 1ª semana de fevereiro 2022                                   | 2ª semana de fevereiro 2022                            | 3ª semana de fevereiro 2022                                   | 4ª semana de fevereiro 2022                                   |   | 5ª semana de fevereiro 2022                                   |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| UNIDIDADE |   | 2ª Feira 07/02/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 90  | 2ª Feira 14/02/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 91 e 92    | 2ª Feira 14/02/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 93 e 94   | 2ª Feira 18/02/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 95 e 96    | 2ª Feira 21/02/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 97 e 98   |
|           | 01/fev  | AndFu/Basq   | Corfebol  | Avaliação F1 Escola   | Corfebol / Voleibol   | Avaliação F1 Escola   |
|           | Início do 2º semestre   | Tag Rugby  | Ginástica Apa   | Valivem   | Basquetebol   | Flexões   |
|           |   | Abelismo   | Aptidão física  | Flexibilidade Ombros  | Avaliação F1 Escola   | Abdominais  |
|           |   | Aptidão física   | Jogos Pré desportivos   | Jogos Pré desportivos   | Velocidade / Imp Horizontal                                   | Ginástica de solo   |
| ENSIÑO    | 1ª semana de março 2022                                       | 2ª semana de março 2022                                | 3ª semana de março 2022                                       | 4ª semana de março 2022                                       |   | 5ª semana de março 2022                                       |
|           | 2ª Feira 08/03/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 99 e 100  | 2ª Feira 08/03/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 101 | 2ª Feira 14/03/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 102 e 103  | 2ª Feira 18/03/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 104 e 105 | 2ª Feira 21/03/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 106 e 107  | 2ª Feira 25/03/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 108 e 109 |
|           | Corfebol  | Andebol/Basquetebol                                    | Voleibol/Corfebol   | Dança   | Jogos Pré desportivos   | Voleibol/Corfebol   |
|           | Voleibol  | Jogos Pré desportivos                                  | Dança   | Voleibol  | Voleibol/Corfebol   | Dança   |
|           | Basquetebol   | Avaliação F1 Escola                                    | Jogos Pré desportivos   | Aptidão física  | Dança   | Jogos Pré desportivos   |
| UNIDIDADE | 1ª semana de abril 2022                                       | 2ª semana de abril 2022                                | 3ª semana de abril 2022                                       | 4ª semana de abril 2022                                       |   | 5ª semana de abril 2022                                       |
|           | 2ª Feira 01/04/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 110 e 111 | 2ª Feira 04/04/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 112 | 2ª Feira 08/04/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 113 e 114 | 2ª Feira 18/04/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 115 e 116  | 2ª Feira 22/04/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 117 e 118 | 2ª Feira 25/04/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 119 e 120  |
|           | Voleibol  | Ginástica Apa  | Ginástica Apa   | Abelismo  | Abelismo  |   |
|           | Dança   | Torneio  | Dança   | Comidas   | Andebol   |   |
|           | Jogos Pré desportivos   | Gira Volei   | Aptidão física  | Reuniones   | Lançamentos   | Jogos de cooperação   |
| ENSIÑO    | 1ª semana de maio 2022  | 2ª semana de maio 2022                                 | 3ª semana de maio 2022  | 4ª semana de maio 2022  |   | 5ª semana de maio 2022  |
|           | 2ª Feira 02/05/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 121        | 2ª Feira 08/05/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 122 | 2ª Feira 15/05/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 123 e 124 | 2ª Feira 22/05/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 125 e 126  | 2ª Feira 26/05/2022<br>Bloco 100 Local: PAV<br>ALIA 127 e 128 | 2ª Feira 29/05/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 129 e 130  |
|           | Andebol   | Atividade  | Andebol   | Avaliação aptidão física                                      | Atividade   | Avaliação aptidão física                                      |
|           | Voleibol  | Orientação   | Voleibol  | Flexões / Abdominais  | Valivem   | Provas de Atlição   |
|           | Basquetebol   | Parque das Quintinhas                                  | Basquetebol   | Agilidade   | Sentir e Alcançar   | 8ºano   |
| UNIDIDADE | 1ª semana de junho 2022                                       | 2ª semana de junho 2022                                | 3ª semana de junho 2022                                       | 4ª semana de junho 2022                                       |   | 5ª semana de junho 2022                                       |
|           | 2ª Feira 07/06/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 131        | 2ª Feira 07/06/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 132 | 2ª Feira 13/06/2022<br>Bloco 50 Local: PAV<br>ALIA 133        |   |   |   |
|           | Provas de Atlição   | Valivem  | 18Jun   | Torneio de futebol  | 18Jun   |   |
|           | 8ºano   | Futebol  | FERIADO   |   |   | Fin do 2º semestre  |
|           |   |  |   |   |   |   |

**Anexo 11 Unidades Didáticas/ Objetivos/ Exercícios**

| PLANEAMENTO ANUAL 7ªA |  |  |   |   |   |                                      |   |   |
|-----------------------|--|--|---|---|---|--------------------------------------|---|---|
| Semestre              | 1º semestre  |  |   |   | 2º semestre   |                                      |   |   |
| Etapa                 | Etapa 1 - Avaliação Inicial                                  |  | Etapa 2 – Introdução e Aprendizagem                                   |   | Etapa 3 – Aprendizagem e Desenvolvimento                                |                                      | Etapa 4 – Desenvolvimento e Consolidação                                  |   |
| UE                    | 0  |  | 1   |   | 2   |                                      | 3   |   |
| Data                  | 20/09 a 18/11  |  | 19/11 a 31/01   |   | 07/02 a 17/04   |                                      | 18/04 a 15/06   |   |
| Nº de aulas           | 17   |  | 15  |   | 15  |                                      | 13  |   |
| Espaços               | PAV (12)   | Ext (5)  | PAV (10)  | Ext (5)   | PAV (12)  | Ext (3)                              | PAV (6)   | Ext (7)   |
|                       | 100 (5)  | 100 (3)  | 100 (6)   | 100 (2)   | 100 (4)   | 100 (3)                              | 100 (3)   | 100 (3)   |
| Matérias abordadas    | JDC<br>Atletismo<br>Badminton<br>Ginástica Solo e AP         | Voleibol<br>Futebol<br>Corfebol<br>Ginástica Solo e AP<br>Badminton<br>Basquetebol | Futebol<br>Andebol<br>Tag Rugby<br>Basquetebol<br>Atletismo Estafetas | Voleibol<br>Corfebol<br>Ginástica Solo e AP<br>Badminton<br>Basquetebol       | Tag Rugby<br>Andebol<br>Basquetebol<br>Atletismo Corridas e Lançamentos | Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton | Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton                                      | Orientação<br>TAG Rugby*<br>Futebol<br>Atletismo Barreiras,<br>Velocidade e Lançamentos |
|                       | 50 (7)   | 50 (2)   | 50 (5)  | 50 (2)  | 50 (8)  | 50 (0)                               | 50 (3)  | 50 (4)  |
|                       | JDC<br>Atletismo<br>Badminton<br>Ginástica Solo e AP         | Atletismo S.A<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton                              | And/Fute/Basq<br>Atletismo Barreiras<br>e Velocidade<br>Tag Rugby     | Voleibol /Corfebol<br>Basquetebol<br>Ginástica Solo e AP<br>Badminton / Dança |   | Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton | Atletismo Barreiras,<br>Velocidade e Lançamentos<br>Orientação<br>Futebol |   |
| Aptidão física        | Resistência /Força<br>Velocidade/ FITescola                  |  | Força/ Resistência/Velocidade   |   | Força/ Resistência/Velocidade   |                                      | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola                             |   |
| Conhecimentos         | Perguntas sobre conhecimentos abordados em aula e minifichas |  |   |   | Perguntas sobre conhecimentos abordados em aula, e minifichas           |                                      |   |   |
| Atividades            | Torneio Badminton  |  |   |   |   |                                      | Torneio de Voleibol   | Torneio de Futebol  |

| 1º Semestre Unidade Didática   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Turma: 7ªA</b>  | Nº de alunos: 29   | Locais: Pavilhão e Exterior                |
| Unidade Didática: 0  |  |  |
| <b>Avaliação Inicial</b>   | Matérias: JDC, Atletismo, Ginástica Solo e AP                      | Duração: 20 de setembro até 18 de novembro |
| Escolha das matérias: Para esta unidade de ensino foram escolhidas as matérias de Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Condição Física. Como não é conhecido o nível da turma, será realizada a avaliação inicial de todas as matérias descritas anteriormente. Foram utilizados os Jogos de cooperação para um conhecimento melhor da turma.  |  |  |
| Unidade Didática: 1  |  |  |
| <b>Introdução e aprendizagem</b>   | Matérias: JDC, Corfebol, Tag Rugby, Atletismo, Ginástica Solo e AP | Duração: 11 de novembro até 31 de janeiro  |
| Escolha das matérias: Para esta unidade de ensino foram escolhidas as matérias de Andebol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Condição Física, onde a turma apresenta mais dificuldades. A escolha recaiu no Badminton, no Basquetebol e no Voleibol para melhorar a motivação da turma. Foram introduzidos também o Corfebol e o Tag Rugby na perspetiva de melhorar alguns aspetos do passe e desmarcação e ação defensiva que são comuns nos JDC. |  |  |

| 2º Semestre Unidade Didática   |   |  |
|--|---|--|
| Turma: 7ªA   | Nº de alunos: 29  | Locais: Pavilhão e Exterior              |
| Unidade Didática: 2  |   |  |
| <b>Aprendizagem e Desenvolvimento</b>  | Matérias: JDC, Corfebol, Tag Rugby, Atletismo, Ginástica Solo e AP e Dança  | Duração: 07 de fevereiro até 17 de abril |
| <p>Escolha das matérias: Para esta unidade didática foram escolhidas as matérias de Andebol, Futebol e Condição Física, sendo as que a turma apresenta mais dificuldades. Foram introduzidos o Badminton, o Corfebol, o Tag Rugby, o Basquetebol, e o Voleibol de forma 26a melhorar a motivação da turma (como a aula é feita por circuitos havia umas estações com as matérias que tinham mais dificuldades e outras com aquelas que tinham menos dificuldades. A Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos vão aparecer mais nesta fase da unidade de ensino devido a ter mais aulas dentro do pavilhão, pelo contrário o Atletismo será abordado em poucas aulas por causa dos espaços disponíveis. A introdução da dança (Dança Tradicional Portuguesa "O Regadinho") nesta fase verifica-se por ser a matéria que menos aceitação tem por parte dos alunos e também por realizar a maior parte das aulas no pavilhão.</p> |   |  |
| Unidade Didática: 3  |   |  |
| <b>Desenvolvimento e consolidação</b>  | Matérias: Basquetebol, Voleibol, Badminton, Atletismo, Orientação e Futebol | Duração: 18 de abril até 15 de julho     |
| <p>Escolha das matérias: Para esta unidade didática as matérias escolhidas foram Atletismo (corridas, saltos e lançamentos) e Condição Física. Nesta unidade de ensino houve poucas aulas no espaço exterior, assim a escolha manteve-se Badminton, Tag Rugby, Basquetebol, Futebol e Voleibol para melhorar a motivação da turma (já conseguem ser autónomos nos exercícios). A Orientação foi introduzida numa primeira fase na escola e depois no Parque das Quintinhas é uma matéria do agrado da turma. * TAG RUGBY: não foi realizado porque o Parque das Quintinhas não tinha as condições de segurança para a prática da matéria.</p>  |   |  |

| PLANEAMENTO ANUAL 7ºD |  |   |   |   |   |  |   |   |        |
|-----------------------|--|---|---|---|---|--|---|---|--------|
| Semestre              | 1º semestre  |   |   |   | 2º semestre   |  |   |   |        |
| Etapa                 | Etapa 1 - Avaliação Inicial                                  |   | Etapa 2 – Introdução e Aprendizagem                                   |   | Etapa 3 – Aprendizagem e Desenvolvimento                                |  | Etapa 4 – Desenvolvimento e Consolidação  |   |        |
| UE                    | 0  |   | 1   |   | 2   |  | 3   |   |        |
| Data                  | 20/09 a 19/11  |   | 22/11 a 31/01   |   | 07/02 a 17/04   |  | 18/04 a 15/06   |   |        |
| Nº de aulas           | 16   |   | 13  |   | 17  |  | 13  |   |        |
| Espaços               | PAV (9)  | Ext (7)   | PAV (9)   | Ext (4)   | PAV (12)  | Ext (5)  | PAV (6)   | Ext (7)                                       |        |
| Matérias abordadas    | 100 (3)  | 100 (5)   | 100 (3)   | 100 (2)   | 100 (7)   | 100 (2)  | 100 (4)   | 100 (1)                                       |        |
|                       | JDC<br>Atletismo<br>Badminton<br>Ginástica solo e AP         | Voleibol<br>Ginástica solo AP<br>Badminton<br>Basquetebol | Futebol<br>Andebol<br>Tag Rugby<br>Basquetebol<br>Atletismo Estafetas | Voleibol/Corfebol<br>Ginástica solo AP<br>Badminton<br>Basquetebol<br>Dança | Tag Rugby<br>Andebol<br>Basquetebol<br>Atletismo corridas e lançamentos | Atletismo<br>Andebol<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton | Orientação<br>TAG Rugby*<br>Futebol<br>Atletismo Barreiras e velocidade Lançamentos | 50 (6)  | 50 (2) |
|                       | 50 (6)   | 50 (2)  | 50 (6)  | 50 (2)  | 50 (5)  | 50 (3)   | 50 (4)  | 50 (2)  |        |
| Aptidão física        | JDC<br>Atletismo<br>Badminton<br>Ginástica solo e AP         | Atletismo S.A<br>Basquetebol<br>Voleibol<br>Badminton     | And/Fut/Basq<br>Atletismo Barreiras e velocidade<br>Tag Rugby         | Voleibol/Corfebol<br>Basquetebol<br>Ginástica solo AP<br>Badminton / Dança  | And/Fut/Basq<br>Atletismo Barreiras e velocidade<br>Tag Rugby           | Basquetebol<br>Andebol/Voleibol<br>Badminton<br>Futebol      | Atletismo Barreiras e velocidade Lançamentos<br>Orientação                          | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola |        |
|                       | Resistência /Força<br>Velocidade/ FITescola                  | Força/ Resistência/Velocidade                             | Força/ Resistência/Velocidade   | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola                               | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola                           | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola                | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola                                       | Resistência / Força<br>Velocidade / FITescola |        |
| Conhecimentos         | Perguntas sobre conhecimentos abordados em aula e minifichas |   |   |   | Perguntas sobre conhecimentos abordados em aula, e minifichas           |  |   |   |        |
| Atividades            | Torneio Badminton  |   |   |   | Torneio de Voleibol / Torneio de Futebol                                |  |   |   |        |

| <b>1º Semestre Unidade Didática</b>  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Turma: 7ºD</b>  | <b>Nº de alunos: 28</b>   | <b>Locais: Pavilhão e Exterior</b>                |
| <b>Unidade Didática: 0</b>   |   |   |
| <b>Avaliação Inicial</b>   | <b>Matérias: JDC, Atletismo, Ginástica Solo e AP</b>                      | <b>Duração: 20 de setembro até 18 de novembro</b> |
| Escolha das matérias: Para esta unidade didática foram escolhidas as matérias de Andebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Condição Física. Como não é conhecido o nível da turma, será realizada a avaliação inicial de todas as matérias descritas anteriormente. Foram utilizados os Jogos de cooperação para um conhecimento melhor da turma.     |   |   |
| <b>Unidade Didática: 1</b>   |   |   |
| <b>Introdução e aprendizagem</b>   | <b>Matérias: JDC, Corfebol, Tag Rugby, Atletismo, Ginástica Solo e AP</b> | <b>Duração: 11 de novembro até 31 de janeiro</b>  |
| Escolha das matérias: Para esta unidade didática foram escolhidas as matérias de Andebol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Condição Física, onde a turma apresenta mais dificuldades. A escolha recaiu no Badminton, Basquetebol e o Voleibol para melhorar a motivação da turma. Foram introduzidos também o Tag Rugby para realizar jogos para complementar o aquecimento. |   |   |

| <b>2º Semestre Unidade Didática</b>  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Turma: 7ºD</b>  | <b>Nº de alunos: 28</b>  | <b>Locais: Pavilhão e Exterior</b>                       |
| <b>Unidade Didática: 2</b>   |  |  |
| <b>Aprendizagem e Desenvolvimento</b>  | <b>Matérias: JDC, Corfebol, Tag Rugby, Atletismo, Ginástica Solo e AP e Dança</b>  | <b>Duração da etapa: 07 de fevereiro até 17 de abril</b> |
| Escolha das matérias: Para esta unidade didática foram escolhidas as matérias de Andebol, Futebol e Condição Física, sendo as que a turma apresenta mais dificuldades. Foram introduzidos o Badminton, o Corfebol, o Tag Rugby, o Basquetebol e o Voleibol de forma a melhorar a motivação da turma (como a aula é feita por circuitos havia umas estações com as matérias que tinham mais dificuldades e outras com aquelas que tinham menos dificuldades. A Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos vão aparecer mais nesta fase da unidade de ensino devido a ter mais aulas dentro do pavilhão, pelo contrário o Atletismo será abordado em poucas aulas por causa dos espaços disponíveis. A introdução da dança (Dança Tradicional Portuguesa "O Regadinho") nesta fase verifica-se por ser a matéria que menos aceitação tem por parte dos alunos e também por realizar a maior parte das aulas no pavilhão. Foram introduzidos também o Corfebol e o Tag Rugby na perspectiva de melhorar alguns aspetos passe desmarcação e ação defensiva que são comuns nos JDC. |  |  |
| <b>Unidade Didática: 3</b>   |  |  |
| <b>Desenvolvimento e consolidação</b>  | <b>Matérias: Basquetebol, Voleibol, Badminton, Atletismo, Orientação e Futebol</b> | <b>Duração da etapa: 18 de abril até 15 de julho</b>     |
| Escolha das matérias: Para esta unidade didática as matérias escolhidas foram Atletismo (corridas, saltos e lançamentos) e Condição Física. Nesta unidade de ensino houve poucas aulas no espaço exterior, assim a escolha manteve-se Badminton, Tag Rugby, Basquetebol, Futebol e Voleibol para melhorar a motivação da turma (já conseguem ser autónomos nos exercícios). A Orientação foi introduzida numa primeira fase na escola e depois no Parque das Quintinhas é uma matéria do agrado da turma. * TAG RUGBY: não foi realizado porque o Parque das Quintinhas não tinha as condições de segurança para a prática da matéria.   |  |  |

### **Exercícios escolhidos nos diferentes momentos das Unidade Didática**

As avaliações iniciais e as finais dos desportos coletivos foram através de jogo formal. Os exercícios realizados quase sempre com superioridade numérica nos exercícios de ataque e transições ofensivas (2x1,3x2 e 4x3) e defesa e transições defensivas em igualdade numérica (2x2,3x3, 4x4 e 5x5). Sempre dependendo do objetivo que queremos trabalhar ataque ou defesa. Nas situações que eram divididos por níveis, eram criados grupos homogêneos, os que tinham mais dificuldades realizavam exercícios de 2x1 e 3x2 enquanto o outro grupo realizava situações de 3x2, 4x3, 3x3,4x4 e 5x5. Quando o objetivo é criar grupos heterogêneos para os alunos que tinham mais dificuldades poderem perceber o jogo de maneira diferente e conseguirem participar no jogo com a ajuda dos outros alunos. Tendo em conta os aspetos em comum nos JDC (Programa de EF).



No Badminton foi avaliado em situações de 1x1, durante as aulas também passaram para jogo de pares com 2x2, tendo em atenção vários aspetos: posição base, deslocamento, tipos de pegadas, clear lob, etc.

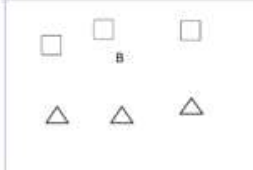
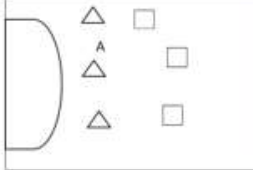

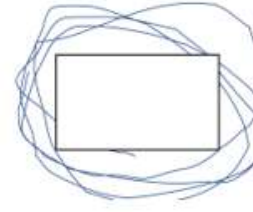



Na Dança Tradicional Portuguesa, a avaliação foi feita com a dança, "O Regadinho", nesta matéria não houve a necessidade de dividir a turma por grupos por níveis, a dança foi dividida em 3 passos e explicados individualmente numa primeira fase depois juntamos os passos todos e realizamos a coreografia até ao dia da avaliação. A avaliação foi feita por uma minificha e uma coreografia realizada por toda a turma, tendo em conta: o passo de passeio, o gingar da "Maria", o gingar a bacia e o "Manel" com a mão no colete, passo saltado cruzado com a perna direita e a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores e o passo saltado, com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

Na Ginástica de Solo e de Aparelhos e Atletismo, foram criados grupos heterogêneos com o intuito de os alunos que tenham um bom desempenho poderão ajudar os alunos que tiverem mais dificuldades. Os exercícios escolhidos na avaliação foram os que realizaram durante a aula, exceto uma ou outra progressão que tivemos que foi necessário fazer adaptações.

Na Orientação, a avaliação teve duas fases uma primeira identificação no percurso a simbologia básica realizada na escola e na segunda fase no Parque das Quintinhas, orientar o mapa corretamente, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-la para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

**Anexo 12 Estrutura Plano de Aula**

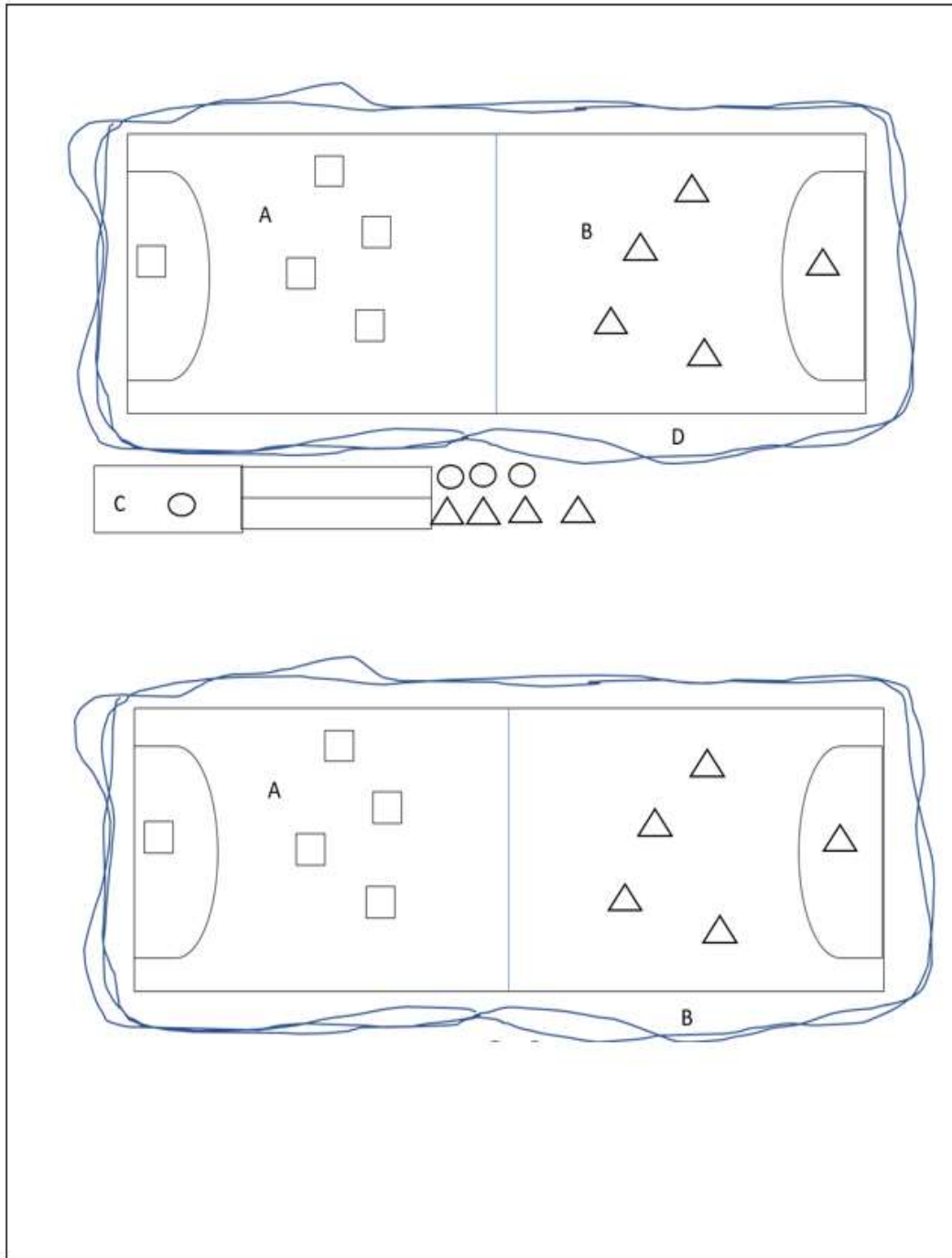
| Professor  | Aula N° | Ano/Turma | Data             |          | N°Alunos   | Duração | Espaço    |           |  |
|--|---------|-----------|------------------|----------|--|---------|-----------|-----------|--|
| Bruno Pereira  | 38 e 39 | 7ªA       | 10/01/2022       | 2ª Feira | 28   | 100'    | Ext       |           |  |
| <b>Objetivos Gerais</b>  |         |           |                  |          | <b>Material Necessário</b>   |         |           |           |  |
| Futebol<br>Rugby<br>Atletismo Salto e corridas<br>Força e Resistência  |         |           |                  |          | 6 cones circuito (cores diferentes)<br>7 kit Tag rugby<br>6 bolas de rugby<br>2 cones grandes salto em comprimento<br>1 pá para alisar a areia<br>1 Fita métrica<br>6 bolas de futebol |         |           |           |  |
| <b>Objetivos específicos</b>   |         |           |                  |          |  |         |           |           |  |
| Futebol: Situações de jogo condicionado (Desmarcação, enquadramento ofensivo e defensivo) e jogo formal<br>Rugby: Iniciação ao Rugby exercícios de passe e recção com transporte de bola.<br>Atletismo: Salto em comprimento e corrida de estafetas com bola.<br>Desenvolvimento da condição física (circuito) |         |           |                  |          |  |         |           |           |  |
| <b>Parte Inicial</b>   |         |           | <b>Exercício</b> |          | <b>Ilustração</b>  |         | <b>TP</b> | <b>TT</b> |  |
| Chamada e explicação dos objetivos da aula alunos colocam-se em meia-lua   |         |           |                  |          |    |         | 3         | 3         |  |
| Exercício: Aquecimento articular<br>Descrição: Exercícios de aquecimento de forma a preparar o corpo para o início da prática de atividade física. Os alunos organizam-se numa fila junto da linha lateral e realizam os exercícios que o professor menciona.  |         |           |                  |          |    |         | 7         | 10        |  |
| Tempo Total da parte inicial: 10 minutos   |         |           |                  |          |  |         |           |           |  |
| <b>Parte Fundamental</b>   |         |           | <b>Exercício</b> |          | <b>Ilustração</b>  |         | <b>TP</b> | <b>TT</b> |  |
| Explicação do circuito:<br>Circuito de aptidão física<br>- Subir e descer escadas 30' Descanso 15'<br>- Prancha 30' Descanso 15'<br>- Escadas de coordenação 30' Descanso 15'<br>- Tríceps 30' Descanso 15'<br>- Agachamento 30' Descanso 15'<br>- Flexões 30' Descanso 15'                                    |         |           |                  |          | Circuito de aptidão física   |         | 20        | 30        |  |
| Paragem para beber água.   |         |           |                  |          |  |         | 1         | 31        |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>Circuito:</b><br/> <b>Exercício 1: TAG Rugby (Jogo Condicionado)</b><br/> <b>Descrição:</b> Situação de jogo 3x3 tem de levar a bola de uma linha lateral até à outra linha lateral, sem perder as fitas, quando perde uma fita tem que largar a bola. Se perder as fitas todas não pode tocar na bola.</p> <p><b>Exercício 2: Futebol (Jogo Condicionado)</b><br/> <b>Descrição:</b> Situação de jogo 3x3 meio-campo, tem de conseguir ampliar o jogo para criar oportunidades de finalização, só pode finalizar dentro da área o defesa tem de ser "agressivo" sobre o portador da bola.</p> <p><b>Exercício 3: Atletismo (Salto em comprimento)</b><br/> <b>Descrição:</b> O aluno tem de realizar as fases do salto:<br/> - Corrida de balanço (aumenta progressivamente a velocidade);<br/> - Chamada (Fazer a chamada antes da linha)<br/> - Voo (Não inclinar o corpo para trás nem para a frente)<br/> - Receção (tem de colocar braços e troco para a frente, extensão das pernas e depois flexão e receção com os pés juntos)</p> <p><b>Exercício 4: TAG Rugby/Atletismo (Corrida)</b><br/> <b>Descrição:</b> Em grupos de 2 tem de realizar passe e recção a volta do campo, o mais rápido possível. Depois de receber o passe tem que realizar um pequeno sprint, ultrapassar o colega para depois passar novamente ao colega.</p> <p><b>Arrumar o material</b></p> <p><b>Duas Zonas de trabalho A e B</b></p> <p><b>Jogo Formal: Grupo 1 e 2</b><br/> <b>Exercício 5: Jogo Futebol</b><br/> <b>Descrição:</b> Situação de jogo 5x5</p> <p><b>Estafetas: Grupo 3 e 4</b><br/> <b>Exercício 6: Corridas</b><br/> <b>Descrição:</b> Corrida de estafetas</p> <p><b>Arrumar o material</b></p> |       | <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>2</p> | <p>71</p> <p>73</p> <p>93</p> <p>95</p> |
| <b>Tempo Total da parte inicial: 85 minutos</b>   |  |   |   |
| <b>Parte Final</b>  | <b>Exercício</b>   | <b>TP</b>   | <b>TT</b>                               |
| <p><b>Exercício:</b> Retorno a calma + alongamentos<br/> <b>Descrição:</b> Realização de exercícios de alongamentos, relaxamento e conversa com os alunos</p>   |    | <p>5</p>  | <p>100</p>                              |
| <b>Tempo Total da parte inicial: 5 minutos</b>  |  |   |   |

| <b>Constituição e organização dos grupos</b> |                |                |                |                |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Grupo 1</b>                               | <b>Grupo 2</b> | <b>Grupo 3</b> | <b>Grupo 4</b> | <b>Grupo 5</b> |
| *  | *              | *              | *              |                |
| *  | *              | *              | *              |                |
| *  | *              | *              | *              |                |
| *  | *              | *              | *              |                |
| *  | *              | *              | *              |                |
| *  | *              | *              | *              |                |
| *  | *              | *              | *              |                |

| <b>Observação</b>   |
|---|
| <p><b>1- Faça uma apreciação global à sua aula (aspetos positivos/negativos/sentimentos)</b></p> <p><b>Positivos:</b> Alunos tiveram empenhados nas tarefas propostas, principalmente no circuito de aptidão física e nos exercícios de tag rugby (modalidade nova), onde eles desconheciam.</p> <p><b>Negativos:</b> Não consegui cumprir com os tempos estabelecidos na tarefas, e os alunos não perceberam logo os exercícios de tag rugby.</p> <p><b>Sentimento:</b> Contente pela aula ter corrido bem, mesmo sabendo que não tenha respeitado os tempos propostos</p> <p><b>2- A sua programação foi cumprida? Justifique.</b></p> <p>Não, perdi algum tempo na explicação dos exercícios do tag rugby, logo não consegui cumprir com os tempos propostos. E deixei 1 grupo sem realizar o último exercício.</p> <p><b>3- Que dificuldades encontrou? Como as resolveu?</b></p> <p>A grande dificuldade foi cumprir os tempos propostos e que eles percebessem as regras do tag rugby, embora tenha perdido tempo na explicação dos exercícios de tag rugby, decidi passar para o jogo de tag rugby assim os alunos perceberam melhor as regras.</p> <p><b>4- Que pensa fazer relativamente a ações futuras?</b></p> <p>Relativamente ao tempo e ao grupo que não realizou o último exercício, decidir na próxima aula começar o jogo com esse grupo que não fez.</p> |







#### Anexo 14 Avaliação do Conhecimento Mini Fichas

|   |  |
|---|--|
|  | <b>ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÊ</b><br><b>Ficha de Avaliação de Educação Física</b><br>Domínio dos Conhecimentos<br><b>2021/2022</b> |
|   | Nome _____ Nº _____<br>Ano/ Turma _____ Data ____/____/ 2022   |

O Basquetebol é uma modalidade:

- a. Desportiva Coletiva
- b. Desportiva Individual
- c. Recreativa Coletiva
- d. Desportiva Mista

As dimensões de um campo de Basquetebol são:

- a. 20m de comprimento por 40m de largura
- b. 40m de comprimento por 30m de largura
- c. 40m de comprimento por 40m de largura
- d. 28m de comprimento por 15m de largura

O objetivo do jogo de Basquetebol consiste em:

- a. Realizar 10 passes entre a equipa
- b. Introduzir a bola no cesto do adversário e evitar que a outra equipa marque pontos
- c. Encestar a bola com as mãos e a cabeça
- d. Todas certas

Uma equipa de Basquetebol (efetivos + suplentes) é composta por:

- a. 5 Jogadores
- b. 13 Jogadores
- c. 7 Jogadores
- d. Todas erradas

Uma bola é considerada fora quando:

- a. Toca nas linhas laterais ou finais
- b. Toca no solo fora do campo
- c. Um jogador com a posse de bola, pisa as linhas limite do campo
- d. Todas certas.

Nas competições oficiais de Basquetebol existem:

- a. 3 Árbitros
- b. 5 Árbitros
- c. 2 Árbitros
- d. 1 Árbitro

O tempo limite para que uma equipa efetue um lançamento de campo é de:

- a. 3 Segundos
- b. 8 Segundos
- c. 24 Segundos
- d. 10 Segundos

No Basquetebol é falta sempre que:

- a. Os jogadores corram com a bola sem driblar a mesma
- b. Os jogadores toquem a bola com o membro inferior
- c. Lançar ao cesto sem driblar
- d. Alínea a e b estão corretas

O Basquetebol foi inventado em:

- a. 1891 Pelo Dr. James Naismith, professor da Escola Internacional de Treino da YMCA
- b. 1721 Pelo Dr. James Dean, professor da Escola Internacional de Treino da YMCA

*BRUNO FILIPE MARQUES PEREIRA Nº 38092*

- c. 1891 Pelo Dr. James Dean, professor da Escola Internacional de Treino da YMCA
- d. 1721 Pelo Dr. James Naismith, professor da Escola Internacional de Treino da YMCA

Os tipos de passe pertencentes ao Basquetebol são:

- a) Passe rasteiro; passe picado e passe de mão
- b) Passe curto; passe longo e passe por cima da cabeça
- c) Passe de peito; Passe picado
- d) Passe por cima da cabeça; Passe de Ombro
- e) Alinea c e d estão corretas

A posição - base ofensiva também se diz de tripla ameaça, porque a partir dela podes:

- a) Correr; Saltar e Lançar
- b) Driblar; Passar e Desarmar
- c) Passar; Driblar; Lançar
- d) Desarmar; Correr; Passar

Para efetuar uma correta pega da bola deves:

- a) Colocar as mãos ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola
- b) Colocar os dedos de forma a sentir a bola
- c) Não tocar a bola com as palmas das mãos
- d) Todas corretas

Para uma ótima receção de bola no Basquetebol devemos:

- a) "Esperar" pela bola
- b) Colocar os dedos fechados e firmes
- c) Realizar o amortecimento da velocidade da bola e a proteção da mesma
- d) Todas erradas

Que tipos de lançamentos conheces?

- a) Lançamento em apoio
- b) Lançamento na Passada e em Suspensão
- c) Lançamento de peito e picado
- d) Alinea a e b estão corretas

Para executar de forma correta o lançamento na passada pelo lado esquerdo deves:

- a) Dirigir o olhar para a tabela
- b) Lançar ao cesto realizando o primeiro apoio direito e o segundo esquerdo (direito-esquerdo-lança)
- c) Elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto
- d) Alinea a e c estão corretas

O ressalto de bola pode ser:

- a) Ofensivo e de ataque
- b) Defensivo e de defesa
- c) Ofensivo e Defensivo
- d) De contra-ataque e de ataque continuado

Quando uma equipa recupera a posse de bola deve ter sempre presente os objetivos do ataque, que são:

- a) Fazer progredir a bola, invadindo o meio campo defensivo do adversário
- b) Finalizar o ataque com lançamento
- c) Concretizar um cesto
- d) Todas corretas

Quando uma equipa perde a posse de bola deve ter sempre presente os objetivos da defesa, que são:

- a) Tentar impedir ou dificultar a progressão do adversário
- b) Tentar impedir que o adversário marque pontos
- c) Tentar recuperar a posse de bola
- d) Todas corretas

O passe e corte para o cesto e o contra-ataque são:

- a) Ações táticas defensivas
- b) Ações táticas ofensivas
- c) Movimentações defensivas
- d) Todas falsas



ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÉ

*Ficha de Avaliação de Educação Física*  
Domínio dos Conhecimentos  
**2021/2022**

Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

Ano/ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/ 2022

**Modalidade: Futebol**

O Futebol é uma modalidade:

- a. Desportiva Coletiva
- b. Desportiva Individual
- c. Recreativa Coletiva
- d. Desportiva Mista

O objetivo do jogo de Futebol consiste em:

- a. Realizar 10 passes entre a equipa e fintar 2 jogadores
- b. Introduzir a bola no cesto do adversário e evitar que a outra equipa marque pontos
- c. Introduzir a bola na baliza do adversário e impedir que a outra equipa marque golo
- d. Todas erradas

Uma equipa de Futebol (efetivos + suplentes) é composta por:

- a. 11 Jogadores
- b. 13 Jogadores
- c. 16 Jogadores
- d. 18 Jogadores

Uma bola é considerada fora quando:

- a. Toca nas linhas laterais ou finais
- b. Transpõe completamente as linhas laterais ou de baliza, quer junto ao solo, quer pelo ar
- c. Alínea a e b estão corretas
- d. Todas erradas

Nas competições oficiais de Futebol existem:

- a. 3 Árbitros
- b. 5 Árbitros
- c. 4 Árbitros
- d. 1 Árbitros

Conforme a gravidade da falta ou a persistência de um jogador num comportamento antidesportivo, o árbitro pode exibir um cartão:

- a. Vermelho ou preto
- b. Amarelo ou vermelho
- c. Preto ou azul
- d. Todas erradas

No Futebol para ser considerado golo, é necessário que:

- a) A bola ultrapasse por completo a linha de baliza entre os postes e por baixo da barra, de forma regulamentar
- b) A bola toque a linha de baliza sem a ultrapassar por completo
- c) A bola seja chutada obrigatoriamente pela equipa que está a atacar
- d) Alínea c e d estão corretas

O pontapé de grande penalidade é sancionado sempre que:

- a) Haja uma oportunidade de golo não concretizada
- b) A falta seja cometida pelo guarda-redes adversário, fora da grande área
- c) A falta seja cometida dentro da grande área
- d) Todas corretas

Os passes no Futebol podem ser efetuados com:

- a) Parte interior do pé
- b) Parte exterior do pé
- c) Peito do pé
- d) Todas corretas

Para uma correta execução do passe no Futebol é importante:

- a) Manter a cabeça baixa e olhar só para a bola
- b) Sentir que o pé de apoio permite um ótimo equilíbrio dinâmico
- c) Passar em direção do deslocamento e para a frente do colega
- d) Alíneas b e c estão corretas

Para uma correta execução da condução de bola no Futebol deves:

- a) Levantar a cabeça e proteger a bola com o corpo
- b) Inclinar ligeiramente o tronco para trás
- c) Olhar apenas para a bola
- d) Todas erradas

O remate no Futebol pode ser executado:

- a) Com a mão, o pé e a cabeça
- b) Somente com o pé
- c) Com todas as partes do corpo, excetuando os membros superiores
- d) Todas erradas

A desmarcação é:

- a) Uma ação tática ofensiva
- b) Uma ação tática defensiva
- c) Um princípio específico do ataque
- d) Todas corretas

Quando um jogador acompanha o adversário com ou sem posse de bola, estamos a falar em:

- a) Desmarcação
- b) Sprint
- c) Triangulação
- d) Marcação

O desarme e a interceção são ações técnicas:

- a) Ofensivas
- b) Defensivas
- c) Ofensivas e Defensivas
- d) Todas erradas

Os princípios gerais do Futebol são:

- a) Não permitir a inferioridade numérica
- b) Evitar a igualdade numérica
- c) Procurar criar a superioridade numérica
- d) Todas corretas

Penetração, Cobertura Ofensiva, Mobilidade e Espaço são:

- a) Princípios específicos do ataque
- b) Princípios específicos do contra-ataque
- c) Princípios específicos da defesa
- d) Ações táticas defensivas

O Futebol como é conhecido hoje, foi inventado em que país?

- a) Brasil
- b) Portugal
- c) Inglaterra
- d) França

|  |  |
|--|--|
| <br> | <b>ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÉ</b><br><b>Ficha de Avaliação de Educação Física</b><br>Domínio dos Conhecimentos<br><b>2021/2022</b> |
|  | Nome _____ Nº _____<br>Ano/ Turma _____ Data ____/____/2022  |

**Modalidade: Voleibol**

O Voleibol é uma modalidade:

- a. Desportiva Coletiva
- b. Desportiva Individual
- c. Recreativa Coletiva
- d. Desportiva Mista

O objetivo do jogo de Voleibol consiste em:

- a. Sustentar a bola o máximo de tempo possível
- b. Enviar a bola contra a rede ou por baixo da mesma, respeitando as regras do jogo
- c. Enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo-a tocar no campo adversário
- d. Todas erradas

O campo de Voleibol é:

- a. Retângular (18 x 9 metros), dividido ao meio por uma rede e delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo
- b. Quadrangular (18 x 9 metros), dividido ao meio por uma rede e delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo
- c. Retângular (38 x 19 metros), dividido ao meio por uma rede e delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo
- d. Todas erradas

Um equipa de Voleibol é constituída por:

- a. 12 Jogadores (6 efetivos e 6 suplentes) dos quais se pode inscrever 2 líberos (jogador só com funções ofensivas)
- b. 13 Jogadores (8 efetivos e 6 suplentes) dos quais se pode inscrever 2 líberos (jogador só com funções ofensivas)
- c. 14 Jogadores (5 efetivos e 7 suplentes)
- d. 12 Jogadores (6 efetivos e 6 suplentes) dos quais se pode inscrever 2 líberos (jogador só com funções defensivas)

Um jogo de Voleibol tem a duração de:

- a. 4 Sets de 30 minutos
- b. Sem limite: Jogo constituído por 5 sets, em que os 4 primeiros sets disputam-se até aos 25 pontos e o 5º set (em caso de empate) até aos 15 pontos
- c. Sem limite: Jogo constituído por 5 sets, em que os 4 primeiros sets disputam-se até aos 25 pontos e o 5º set até aos 10 pontos
- d. 1 Set de 90 minutos

Nas competições oficiais de Voleibol existem:

- a. 2 Árbitros; 4 juizes de linha e 4 marcadores
- b. 2 Árbitros; 4 juizes de linha e 1 marcador
- c. 1 Árbitros; 2 juizes de linha e 1 marcadores
- d. Todas erradas

O jogo de Voleibol inicia-se com:

- a. Passe entre os elementos da equipa
- b. Serviço, realizado por um jogador de uma das equipas (sorteio definido pelos treinadores)
- c. Manchete precedida de serviço
- d. Todas erradas

Quando uma equipa ganha o serviço de que forma os jogadores trocam as suas posições no terreno de jogo?

- a. Rodam no sentido dos ponteiros do relógio
- b. Rodam de forma aleatória
- c. Rodam no sentido contrário aos ponteiros do relógio
- d. Ficam no mesmo sítio

Uma equipa ganha o jogo quando:

- a. Vencer 3 Sets
- b. Caso as equipas estejam empatadas em relação ao número de Sets ganhos (2-2), o 5º Set termina aos 15 pontos com uma vantagem mínima de 2 pontos
- c. Todas certas

Durante um jogo de Voleibol, os jogadores dispõem de:

- a. Um máximo de 4 toques por equipa para enviar a bola para o campo adversário
- b. Um máximo de 3 toques por equipa para enviar a bola para o campo adversário
- c. Um máximo de 3 toques por jogador para enviar a bola para o campo adversário
- d. Todas erradas



ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÉ

**Ficha de Avaliação de Educação Física**  
Domínio dos Conhecimentos  
**2021/2022**

Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

Ano/ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/ \_\_\_\_/ 2022

**Modalidade: Andebol**

O Andebol é uma modalidade:

- a. Desportiva Coletiva
- b. Desportiva Individual
- c. Recreativa Coletiva
- d. Desportiva Mista

As dimensões de um campo de Andebol são:

- a. 20m de comprimento por 40m de largura
- b. 40m de comprimento por 30m de largura
- c. 40m de comprimento por 40m de largura
- d. 40m de comprimento por 20m de largura

O objetivo do jogo de Basquetebol consiste em:

- a. Realizar 10 passes entre a equipa
- b. Introduzir a bola na baliza do adversário e evitar que esta entre na nossa, respeitando sempre as regras do jogo
- c. Marcar golo com qualquer parte do corpo
- d. Todas certas

Uma equipa de Andebol (efetivos + suplentes) é composta por:

- a. 5 Jogadores
- b. 13 Jogadores
- c. 7 Jogadores
- d. 14 Jogadores

O intervalo entre cada parte do jogo é normalmente de:

- a) 7 Minutos
- b) 5 Minutos
- c) 10 Minutos
- d) Todas falsas

Nas competições oficiais de Andebol existem:

- a. 3 Árbitros
- b. 5 Árbitros
- c. 2 Árbitros
- d. 1 Árbitro

O início/recomeço de jogo efetua-se de que forma?

- a. Realiza-se um sorteio entre as equipas que vão jogar (moeda ao ar)
- b. No momento do lançamento de saída todas as equipas deverão estar no seu meio campo
- c. Os adversários deverão encontrar-se pelo menos a 3 metros do jogador que executa o lançamento de saída
- d. Todas certas

O lançamento de baliza é executado quando:

- a. A bola ultrapassa a linha de saída de baliza, sendo o último a tocar na bola o atacante ou os guarda-redes
- b. Quando um jogador da equipa adversária viola a área de baliza
- c. Sempre que a bola saia do terreno de jogo
- d. Alínea a e b estão certas

Um lançamento / Livre de 7metros é assinalado quando:

- a. Uma clara oportunidade de golo é impedida ilegalmente, em qualquer parte do terreno de jogo, por um jogador da equipa adversária
- b. Ocorre uma substituição
- c. Sempre que a bola saia do terreno de jogo
- d. Todas erradas

Com a bola nas mãos, um jogador de Andebol pode efetuar:

- a. 5 Passos
- b. 6 Passos
- c. 3 Passos
- d. Todas erradas



ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÉ

**Ficha de Avaliação de Educação Física**  
Domínio dos Conhecimentos  
**2021/2022**

Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

Ano/ Turma \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/ \_\_\_\_/ 2022

**Modalidade: Ginástica**

De uma forma genérica, quais os rolamentos gímnicos que conheces?

- Rolamento à frente e à retaguarda
- Rolamento facial invertido e de rotação
- Rolamento para cima e para baixo
- Todas certas

Para uma correta realização do rolamento à frente com pernas fletidas e unidas debes:

- Iniciar o movimento em posição gímnica de apresentação
- Fletir a cabeça olhando para o peito
- Rolar sobre as costas e manter-se engrupado até ao fim do movimento
- Todas certas

Para uma correta realização do rolamento atrás com pernas fletidas e unidas debes:

- Iniciar o movimento em posição gímnica de apresentação e fletir a cabeça olhando para o peito
- Desequilibrar o corpo para trás, mantendo sempre as pernas fletidas junto ao peito
- Rolar sobre as costas e manter-se engrupado até ao fim do movimento
- Alinea a e b estão corretas

Segundo a terminologia gímnica, como é designado o “pino”:

- Roda
- Apoio Facial Invertido
- Flic-Flac
- Rolamento saltado

Para uma correta realização da roda debes:

- Iniciar o movimento com salto em extensão
- Apoiar as mãos, simultaneamente, perto dos pés
- Encetar uma antepulsão dos braços
- Todas erradas

A rodada, o Flic-Flac e o Salto de Mãos são:

- Elementos gímnicos de solo
- Elementos gímnicos de equilíbrio
- Elementos alternativos
- Elementos gímnicos de aparelhos

O Avião e a Bandeira são:

- Posições de Flexibilidade
- Posições de Equilíbrio
- Posições de Força
- Todas erradas

Para uma correta realização do ângulo debes:

- Fazer total repulsão dos braços e manter o tronco direito
- Colocar as pernas paralelamente ao solo e o mais elevado possível em relação ao solo
- Manter a posição durante três segundos, depois de definida
- Todas certas

Qual destes aparelhos **não** faz parte da ginástica artística:

- Paralelas Simétricas
- Plinto
- Trave Olímpica
- Banco nórdico
- Paralelas assimétricas

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|  | <b>ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÉ</b>   |           |
|   | <b>Ficha de Avaliação de Educação Física</b><br>Domínio dos Conhecimentos<br><b>2021/2022</b> |           |
|  | Nome _____  | N.º _____ |
|   | Ano/ Turma _____ Data ____/____/2022  |           |

**Modalidade: Atletismo**

O Atletismo é uma modalidade:

- Desportiva Coletiva
- Desportiva Individual
- Recreativa Coletiva
- Desportiva Mista

Quais são as 3 grandes categorias em que está organizada a modalidade de Atletismo?

- Corridas de Velocidade, Saltos e Estafetas
- Saltos, Lançamentos e Triplo Salto
- Corridas de Velocidade, Lançamentos, Saltos
- Todas erradas

No que respeita à corrida de velocidade, à voz de *prontos*, deves:

- Subir o joelho que se encontrava no solo, mantendo ambas as pernas fletidas
- Elevar suavemente as ancas até que estas ultrapassem ligeiramente a altura dos ombros
- Apoiar fortemente os pés nos blocos
- Todas certas

A corrida de velocidade com barreiras está dividida em 5 fases. Quais são?

- Partida, Aproximação à barreira, Transposição da Barreira, Corrida entre barreiras, Corrida da última barreira até à meta
- Partida, Transposição da Barreira, pirueta entre barreiras, Ultrapassagem do adversário
- Partida, Transferência do testemunho, Transposição da Barreira, Corrida entre barreiras,
- Todas erradas

Para uma correta realização da *corrida entre barreiras* deves:

- Realizar uma corrida ritmada, dando 3 passos entre as barreiras
- Realizar uma corrida ritmada, dando 4 passos entre as barreiras
- Procurar não perder velocidade, preparando as transposições seguintes: terço médio-anterior do pé
- Alínea a e c estão corretas

Na corrida de estafetas, como *transmissor* deves:

- Correr de forma pausada e ritmada
- Transmitir o testemunho num movimento rápido da frente para trás
- Todas erradas
- Alínea a e b estão corretas

Na corrida de estafetas, como *receptor* deves:

- Nunca diminuir a velocidade
- Estender o braço receptor completamente à retaguarda
- Ter a mão aberta e o dedo polegar afastado dos restantes dedos
- Todas corretas

Qual das fases **não** pertencente ao Salto em Comprimento?

- Corrida de balanço
- Primeiro Salto: Pé-coxinho ou Hop
- Chamada
- Fase aérea ou suspensão
- Queda ou receção

Para uma correta realização da *chamada* no Salto em Comprimento deves:

- Estar com a bacia "alta" e bem colocada
- Realizar um movimento de extensão ativa das três articulações da perna de chamada: pé, joelho e anca
- Alínea a e b estão corretas

**Avaliação Final Atividade Física 1º Semestre e 2º Semestre;**

| <i>Avaliação Final Atividade Física 7ºA</i> |                    |                    |                  | <i>Avaliação Final Atividade Física 7ºD</i> |                    |                    |                  |
|---|--------------------|--------------------|------------------|---|--------------------|--------------------|------------------|
| <i>Nº</i>                                   | <i>1º Semestre</i> | <i>2º Semestre</i> | <i>Progresso</i> | <i>Nº</i>                                   | <i>1º Semestre</i> | <i>2º Semestre</i> | <i>Progresso</i> |
| 1   | 2                  | 3                  | +                | 1   | 3                  | 3                  | =                |
| 2   | 3                  | 5                  | ++               | 2   | 5                  | 4                  | -                |
| 3   | 3                  | 5                  | ++               | 3   | 2                  | 3                  | +                |
| 4   | 3                  | 4                  | +                | 4   | 3                  | 3                  | =                |
| 5   | 3                  | 3                  | =                | 6   | 3                  | 3                  | =                |
| 6   | 3                  | 3                  | =                | 7   | 3                  | 4                  | +                |
| 7   | 3                  | 3                  | =                | 8   | 3                  | 5                  | ++               |
| 8   | 3                  | 3                  | =                | 9   | 2                  | 3                  | +                |
| 9   | 3                  | 4                  | +                | 10  | 2                  | 3                  | +                |
| 10  | 3                  | 4                  | +                | 11  | 3                  | 3                  | =                |
| 11  | 3                  | 3                  | =                | 12  | 3                  | 5                  | ++               |
| 12  | 3                  | 4                  | +                | 13  | 2                  | 3                  | +                |
| 13  | 3                  | 4                  | +                | 14  | 3                  | 4                  | +                |
| 15  | 3                  | 3                  | =                | 15  | 3                  | 3                  | =                |
| 16  | 3                  | 5                  | ++               | 16  | 3                  | 3                  | =                |
| 17  | 3                  | 3                  | =                | 17  | 3                  | 4                  | +                |
| 18  | 3                  | 3                  | =                | 18  | 3                  | 4                  | +                |
| 19  | 3                  | 5                  | ++               | 19  | 3                  | 3                  | =                |
| 20  | 2                  | 3                  | +                | 20  | 3                  | 5                  | ++               |
| 21  | 3                  | 5                  | ++               | 21  | 3                  | 3                  | =                |
| 22  | 3                  | 5                  | ++               | 22  | 3                  | 3                  | =                |
| 23  | 3                  | 4                  | +                | 23  | 2                  | 4                  | ++               |
| 24  | 3                  | 3                  | =                | 24  | 3                  | 3                  | =                |
| 25  | 3                  | 3                  | =                | 25  | 2                  | 3                  | +                |
| 26  | 3                  | 3                  | =                | 26  | 2                  | 3                  | +                |
| 27  | 3                  | 5                  | ++               | 27  | 2                  | 4                  | ++               |
| 28  | 2                  | 3                  | +                | 28  | 3                  | 5                  | ++               |
| 29  | 3                  | 4                  | +                |   |                    |                    |                  |

Analisando o progresso dos alunos neste ano letivo ao nível da AF, verifica-se que nenhum teve uma regressão, dos 28 alunos, 11 alunos mantiveram as suas notas e 17 alunos apresentaram uma evolução positiva. Salientam-se 7 alunos com uma evolução muito boa (nº2, nº3, nº16, nº19, nº21, nº22 e nº27).

Analisando o progresso dos alunos neste ano letivo ao nível da AF, verifica-se que dos 27 alunos, 1 aluno teve uma regressão na sua nota (nº2), 9 alunos mantiveram as suas notas e 16 alunos apresentaram uma evolução positiva. Salientam-se 6 alunos com uma evolução muito boa (nº8, nº12, nº20, nº23, nº27 e nº28).

**Avaliação Final Aptidão Física 1º Semestre e 2º Semestre;**

| Avaliação Final Aptidão Física 7ªA |             |             |           | Avaliação Final Aptidão Física 7ªD |             |             |           |
|------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------------------------------|-------------|-------------|-----------|
| Nº                                 | 1º Semestre | 2º Semestre | Progresso | Nº                                 | 1º Semestre | 2º Semestre | Progresso |
| 1                                  | 2           | 3           | +         | 1                                  | 2           | 4           | ++        |
| 2                                  | 5           | 5           | =         | 2                                  | 2           | 4           | ++        |
| 3                                  | 5           | 5           | =         | 3                                  | 4           | 5           | +         |
| 4                                  | 5           | 5           | =         | 4                                  | 2           | 2           | =         |
| 5                                  | 5           | 5           | =         | 6                                  | 2           | 3           | +         |
| 6                                  | 5           | 5           | =         | 7                                  | 4           | 5           | +         |
| 7                                  | 5           | 5           | =         | 8                                  | 5           | 5           | =         |
| 8                                  | 2           | 3           | +         | 9                                  | 2           | 2           | =         |
| 9                                  | 5           | 5           | =         | 10                                 | 2           | 2           | =         |
| 10                                 | 5           | 5           | =         | 11                                 | 4           | 4           | =         |
| 11                                 | 4           | 4           | =         | 12                                 | 4           | 5           | +         |
| 12                                 | 5           | 5           | =         | 13                                 | 2           | 2           | =         |
| 13                                 | 5           | 5           | =         | 14                                 | 5           | 5           | =         |
| 15                                 | 2           | 4           | ++        | 15                                 | 2           | 4           | ++        |
| 16                                 | 5           | 5           | =         | 16                                 | 4           | 5           | +         |
| 17                                 | 2           | 5           | ++        | 17                                 | 2           | 5           | ++        |
| 18                                 | 5           | 5           | =         | 18                                 | 5           | 5           | =         |
| 19                                 | 5           | 5           | =         | 19                                 | 5           | 4           | -         |
| 20                                 | 2           | 4           | ++        | 20                                 | 5           | 5           | =         |
| 21                                 | 5           | 5           | =         | 21                                 | 5           | 5           | =         |
| 22                                 | 5           | 5           | =         | 22                                 | 2           | 4           | +         |
| 23                                 | 5           | 5           | =         | 23                                 | 4           | 2           | --        |
| 24                                 | 4           | 4           | =         | 24                                 | 2           | 4           | ++        |
| 25                                 | 4           | 5           | +         | 25                                 | 4           | 4           | =         |
| 26                                 | 5           | 5           | =         | 26                                 | 4           | 4           | =         |
| 27                                 | 5           | 5           | =         | 27                                 | 5           | 5           | =         |
| 28                                 | 4           | 2           | --        | 28                                 | 5           | 5           | =         |
| 29                                 | 4           | 4           | =         |                                    |             |             |           |

Analisando o progresso dos alunos neste ano letivo ao nível da ApF, verifica-se que dos 28 alunos, 1 aluno teve uma regressão (nº28), 21 alunos mantiveram a sua avaliação e 6 alunos apresentaram uma evolução muito positiva (nº8, nº12, nº20, nº23, nº27 e nº28).

Analisando o progresso dos alunos neste ano letivo ao nível da AF, verifica-se que dos 27 alunos, 2 alunos tiveram uma regressão nas suas notas, 14 alunos mantiveram as suas notas e 11 alunos apresentaram uma evolução positiva. Salientam-se 6 alunos com uma evolução muito boa (nº8, nº12, nº20, nº23, nº27 e nº28) e pela negativa o aluno nº23.

Avaliação Final Conhecimentos 1º Semestre e 2º Semestre;

| <i>Avaliação Final Conhecimento 7ºA</i> |                    |                    |                  | <i>Avaliação Final Conhecimento 7ºD</i> |                    |                    |                  |
|---|--------------------|--------------------|------------------|---|--------------------|--------------------|------------------|
| <i>Nº</i>                               | <i>1º Semestre</i> | <i>2º Semestre</i> | <i>Progresso</i> | <i>Nº</i>                               | <i>1º Semestre</i> | <i>2º Semestre</i> | <i>Progresso</i> |
| 1                                       | 2,9                | 3,7                | +                | 1                                       | 0                  | 3,7                | +                |
| 2                                       | 2,9                | 4,3                | +                | 2                                       | 2,5                | 2,6                | +                |
| 3                                       | 2,6                | 4,3                | +                | 3                                       | 0                  | 2,6                | +                |
| 4                                       | 2,9                | 4,3                | +                | 4                                       | 0                  | 4,6                | +                |
| 5                                       | 0,3                | 2,9                | +                | 6                                       | 2,8                | 3,7                | +                |
| 6                                       | 2,9                | 3,4                | +                | 7                                       | 0                  | 3,7                | +                |
| 7                                       | 0,3                | 2,6                | +                | 8                                       | 0                  | 4,6                | +                |
| 8                                       | 0,3                | 4,6                | +                | 9                                       | 0                  | 4,3                | +                |
| 9                                       | 0                  | 4,3                | +                | 10                                      | 2,8                | 4,6                | +                |
| 10                                      | 0                  | 3,7                | +                | 11                                      | 0                  | 4,3                | +                |
| 11                                      | 2,9                | 4,3                | +                | 12                                      | 1,7                | 4,6                | +                |
| 12                                      | 2,9                | 4,6                | +                | 13                                      | 0,3                | 3,4                | +                |
| 13                                      | 2,9                | 4,3                | +                | 14                                      | 0,3                | 4,6                | +                |
| 15                                      | 0                  | 2,6                | +                | 15                                      | 0,3                | 3,7                | +                |
| 16                                      | 2,9                | 4,6                | +                | 16                                      | 2                  | 2,9                | +                |
| 17                                      | 2,9                | 4,6                | +                | 17                                      | 2,8                | 4,6                | +                |
| 18                                      | 0                  | 3,4                | +                | 18                                      | 3,7                | 4,6                | +                |
| 19                                      | 2,9                | 4,6                | +                | 19                                      | 0                  | 4,6                | +                |
| 20                                      | 2,9                | 3,7                | +                | 20                                      | 0,3                | 4,6                | +                |
| 21                                      | 2,9                | 2,9                | =                | 21                                      | 0                  | 3,7                | +                |
| 22                                      | 2,6                | 4,6                | +                | 22                                      | 2                  | 4,6                | +                |
| 23                                      | 2,9                | 4,3                | +                | 23                                      | 0,3                | 4,6                | +                |
| 24                                      | 0                  | 3,4                | +                | 24                                      | 2,8                | 3,4                | +                |
| 25                                      | 0,3                | 3,7                | +                | 25                                      | 0                  | 3,4                | +                |
| 26                                      | 0                  | 2,6                | +                | 26                                      | 0                  | 3,7                | +                |
| 27                                      | 2,9                | 4,3                | +                | 27                                      | 3,7                | 4,6                | +                |
| 28                                      | 0                  | 4,3                | +                | 28                                      | 3,4                | 4,6                | +                |
| 29                                      | 2,9                | 3,7                | +                |   |                    |                    |                  |

Analisando o progresso dos alunos neste ano letivo ao nível do Conhecimento, verifica-se que dos 28 alunos, 1 aluno manteve sua avaliação e 27 alunos apresentaram uma evolução positiva.

Analisando o progresso dos alunos neste ano letivo ao nível do Conhecimento, verifica-se que todos alunos apresentaram uma evolução positiva (27 alunos).

Anexo 16 Desporto escolar: Cartaz / Relatórios dos Torneios

**DESPORTO ESCOLAR**  
Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté  
2021/22



**Badminton**  
4º F - 12:40h - 13:30h  
6º F - 13:15h - 14:55h

**Basquetebol**  
2º F - 14:05h - 14:55h  
4º F - 13:15h - 14:55h

**ARE / Dança**  
2º F - 13:00h - 13:50h  
3º F - 12:40h - 13:30h  
5º - 13:00h - 13:50h

**Voleibol**  
3º F - 12:40h - 14:20h  
5º F - 13:00h - 13:50h

**Surf**  
3º F - 09:30h - 11:30h



**CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALMADA**

**ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares**

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários



**Relatório Torneio Badminton**

**Relatório Torneio Gira Volei**

**Relatório Torneio de futebol**

**Escola Carlos Gargaté**

Bruno Filipe Marques Pereira N<sup>o</sup>38092



## Relatório Torneio Badminton



### Objetivos

O presente relatório tem como objetivo descrever detalhadamente as atividades que decorreram no torneio de badminton. Como os aspetos o que correu bem e os que correram menos bem.

### Introdução

O desporto escolar rege-se por 3 princípios fundamentais, Visão Missão e valores.

A visão de dar a conhecer todas as atividades existentes no sistema educativo e garantir oferta desportiva a todos os alunos.

Valores durante os jogos do desporto escolar pretende-se desenvolver e potenciar algumas competências físicas e psicológicas que ajuda no desenvolvimento global dos jovens. Permite estimular hábitos saudáveis, competências saudáveis e valores morais.

Esses valores e competências fazem parte do programa estratégico que está previsto no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins, et al., 2017), com principal destaque para:

#### Valores:

- Responsabilidade e integridade;
- Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
- Cidadania e participação;
- Liberdade.
- Competências:
- Consciência e domínio do corpo;
- Bem-estar, saúde e ambiente;

#### Competências:

- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Sensibilidade estética e artística.

Missão de realizar essas mesmas atividades para promoção e divulgação do desporto escolar e para estimular a prática de atividade física da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.



## Relatório Torneio Badminton



O novo programa estratégico do desporto escolar centra-se em seis eixos:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

Estes torneios enquadram-se nas atividades de nível I segundo o programa estratégico de 2021 /2025. Que Conjunto de atividades organizadas pelos Clubes do Desporto Escolar que poderão envolver outros agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Estas atividades integram, entre outros, os Projetos Complementares e são dinamizadas na componente não letiva dos professores de educação física, no âmbito da autonomia dos estabelecimentos escolares. Os Diretores dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas deverão por isso privilegiar a atribuição da componente não letiva dos professores do Desporto Escolar para o desenvolvimento de atividades no Nível I, potenciando a sua regularidade.

Como os torneios interturmas devem ser promovidos pelas escolas, com vista a desenvolver a formação desportiva na vertente competição. As atividades devem ser promovidas em várias modalidades, sendo a sua dinamização enquadrada no âmbito da autonomia das escolas (poderão estar associados aos projetos complementares). No quadriénio 2021-2025 será dada ênfase à participação dos alunos na organização destes torneios (Eixo 4) e no desempenho de outras funções, como por exemplo o de juizes árbitros (contribuindo para o Eixo 2).



## Relatório Torneio Badminton



### Torneio Badminton

O Torneio de Badminton realizou-se no passado dia 21 de dezembro de 2021, Terça-feira teve início pelas 9:30, no Pavilhão da Escola Básica Carlos Gargaté, foi organizado no âmbito do Desporto Escolar, com Orientação da Professora Ana Luisa Gonçalves, a responsável por este grupo/equipa nesta escola.

Teve um total de 53 alunos inscritos de diferentes anos de escolaridade, a participação.

| 7ºAno              | Sexo Feminino |
|--------------------|---------------|
| Nome               | Ano/Turma     |
| Matilde Caires     | 7ºA           |
| Margarida Ferreira | 7ºA           |
| Amanda Ghitu       | 7ºB           |
| Amy Gurny          | 7ºB           |
| Ana Pereira        | 7ºC           |
| Maria Matos        | 7ºC           |
| D Lia Ruas         | 7ºD           |
| Beatriz Louzeiro   | 7ºB           |

*Figura 1 - Alunos do 7ºano do sexo Feminino inscritos*

| 7ºAno             | Sexo Masculino |
|-------------------|----------------|
| Nome              | Ano/Turma      |
| André Antão       | 7ºA            |
| Artur Abel        | 7ºB            |
| Duarte Miguel     | 7ºC            |
| Jaime Marques     | 6ºA            |
| Rafael Pereira    | 7ºD            |
| Rafael Teixeira   | 7ºB            |
| Santiago Bernardo | 7ºA            |
| Tomas Charneca    | 7ºC            |
| Xavier Madeira    | 7ºD            |

*Figura 2 - Alunos do 7ºano do sexo Masculino inscritos*

No 7 ano estavam 17 alunos inscritos e participaram 16 alunos. Desses 17 inscritos 9 era do sexo masculino e 8 do sexo feminino, a nível da participação dos alunos tivemos no total de 16 participante, onde 8 eram do sexo masculino e 8 do sexo feminino. O aluno Rafael Pereira não compareceu no torneio.



### Relatório Torneio Badminton



| 8º Ano           | Sexo Feminino |
|------------------|---------------|
| Nome             | Ano/Turma     |
| Carolina Borges  | 8ºC           |
| Daniela Jacinto  | 8ºD           |
| Erica Costa      | 8ºC           |
| Mariana Ramos    | 8ºA           |
| Patrícia Ramalho | 8ºD           |
| Rafaela Nunes    | 8ºB           |
| Rita Silva       | 8ºB           |

*Figura 3 - Alunos do 8º ano do sexo Feminino inscritos*

| 8º Ano             | Sexo Masculino |
|--------------------|----------------|
| Nome               | Ano/Turma      |
| Diogo Rita         | 8ºD            |
| João Prieto        | 8ºC            |
| Leandro Costa      | 8ºC            |
| Manuel Reis        | 8ºD            |
| Martim Nascimento  | 8ºB            |
| Pedro Nunes        | 8ºA            |
| Rafael Carpinteiro | 8ºA            |
| Rodrigo Andrade    | 8ºB            |
| Tomas Nogueira     | 8ºA            |

*Figura 4 - Alunos do 8º ano do sexo Masculinos inscritos*

No 8º ano estavam 16 alunos inscritos e participaram 15 alunos. Desses 16 inscritos 9 era do sexo masculino e 7 do sexo feminino, a nível da participação dos alunos tivemos no total de 15 participante, onde 9 eram do sexo masculino e 6 do sexo feminino. A aluna Rita Silva não compareceu no torneio.

| 9º Ano             | Sexo Feminino |
|--------------------|---------------|
| Nome               | Ano/Turma     |
| Carolina Gonçalves | 9ºD           |
| Catarina Valente   | 9ºA           |
| Iasmin Miranda     | 9ºC           |
| Inês Silva         | 9ºB           |
| Júlia              | 9ºC           |
| Madalena Gonçalves | 9ºD           |
| Mara Silva         | 9ºD           |
| Margarida Oliveira | 9ºA           |
| Margarida Torres   | 9ºA           |
| Matilde Berga      | 9ºC           |

*Figura 5 - Alunos do 9º ano do sexo Feminino inscritos*

| 9º Ano            | Sexo Masculino |
|-------------------|----------------|
| Nome              | Ano/Turma      |
| Afonso Duarte     | 9ºE            |
| Cláudio Joaquim   | 9ºA            |
| Henrique Lourenço | 9ºA            |
| Hugo Duarte       | 9ºC            |
| João Cordeiro     | 9ºD            |
| Martim Roxo       | 9ºD            |
| Pedro Gomes       | 9ºE            |
| Ricardo Camelo    | 9ºB            |
| Tiago Lopes       | 9ºC            |
| Tiago Pinto       | 9ºB            |

*Figura 6 - Alunos do 9º ano do sexo Masculinos inscritos*

No 9º ano estavam 20 alunos inscritos e participaram 20 alunos. Desses 20 inscritos 10 era do sexo masculino e 10 do sexo feminino, a nível da participação dos alunos tivemos no total de 20 participante, onde 10 eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino.



**Relatório Torneio Badminton**



O torneio realizou-se por eliminatórias os primeiros a competir foram os 7º anos depois os 8º anos e por último o 9º ano.

**Torneio 7º ano Sexo Feminino**

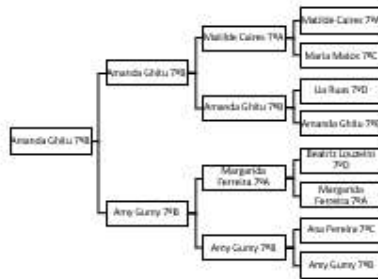


Figura 7 - Estrutura Torneio 7ºano feminino

No torneio do 7ºano feminino participaram 8 alunas, 2 alunas do 7ºA, 3 alunas do 7ºB, 2 alunas do 7ºC e 1 aluna do 7ºD. Na turma do 7ºB foram nomeadas 3 alunas porque a turma do 7ºD só conseguiu nomear 1 aluna.

**Torneio 7º ano Sexo Masculino**

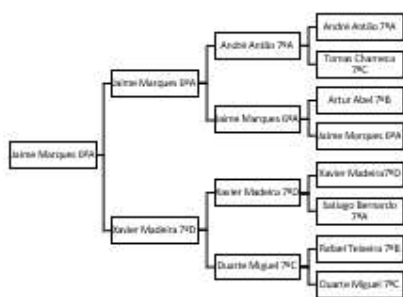


Figura 8 - Estrutura Torneio 7ºano masculino

Como o aluno Rafael Pereira do 7ºD faltou tivemos que fazer um ajustes na estrutura do torneio ficando como mostra a figura acima apresentada.

No torneio do 7ºano masculino participaram 8 alunos, 2 alunos do 7ºA, 2 alunos do 7ºB, 2 alunos do 7ºC e 1 aluno do 7ºD e 1 aluno do 6ºA. Foi um aluno do 6ºA porque era repetente e tinha a idade de participação.



**Relatório Torneio Badminton**



**Torneio 8º ano Sexo Feminino**

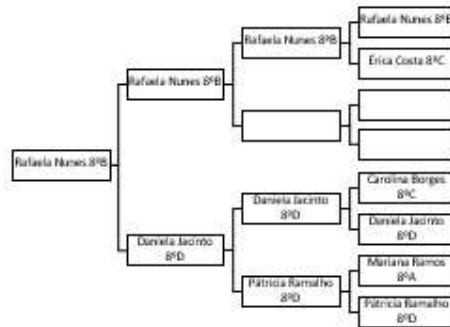


Figura 9 - Estrutura Torneio 7ºano feminino

No torneio do 8ºano feminino participaram 6 alunas, 1 aluna do 8ºA, 1 aluna do 8ºB, 2 alunas do 8ºC e 2 alunas do 8ºD. Na turma do 8ºB a aluna Rita Silva faltou tivemos que realizar uns ajuste na estrutura do torneio. Foi o grupo onde participaram menos alunos.

**Torneio 8º ano Sexo Masculino**

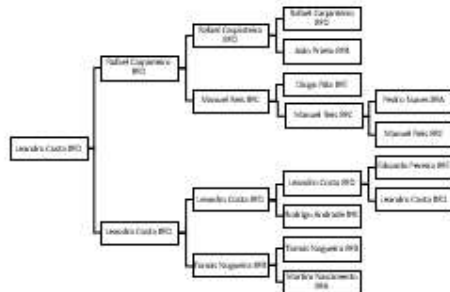


Figura 10 - Estrutura Torneio 7ºano feminino

No torneio do 8ºano masculino participaram 10 alunos, 2 alunos do 8ºA, 2 alunos do 8ºB, 2 alunos do 8ºC e 2 aluno do 8ºD e 2 aluno do 8ºE.



**Relatório Torneio Badminton**



**Torneio 9º ano Sexo Feminino**

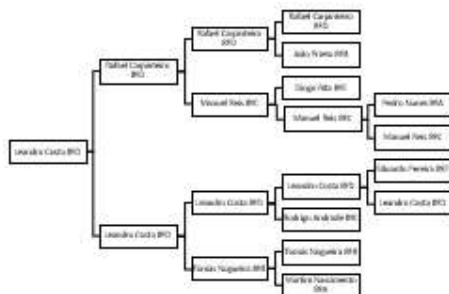
Figura 11 - Estrutura Torneio 9ºano feminina



No torneio do 9ºano feminino participaram 10 alunas, 3 alunas do 9ªA, 1 aluna do 9ªB, 3 alunas do 9ªC e 3 alunas do 9ªD. O 9ªE não elegeu ninguém para o torneio dai terem acrescentado os nomes da Júlia do 9ªC e Inês Silva 9ªB que não estavam na estrutura do torneio, tivemos quer realizar uns ajuste na estrutura do torneio.

**Torneio 9º ano Sexo Masculino**

Figura 12 - Estrutura Torneio 9ºano masculino



No torneio do 9ºano masculino participaram 10 alunos, 2 alunos do 9ªA, 2 alunos do 9ªB, 2 alunos do 9ªC e 2 alunos do 9ªD e 2 alunos do 9ªE.



## Relatório Torneio Badminton



Os jogos sofreram algumas adaptações das regras (regras mencionadas antes do torneio de cada ano):

- Pontuação até aos 9 pontos;
- Em caso de empate ganha que fizer o ponto seguinte;
- Se ganhar 2 sets não precisa de jogar o 3 set (só joga o 3 set em caso de empate);
- As outras regras mantiveram-se.

A intervenção da professora Ana Luísa Gonçalves mostrou-se importante no esclarecimento de algumas dúvidas quer relativamente às regras quer à organização, tendo ajudando a que depois se perdesse menos tempo.

Para o torneio foram feitos 5 campos

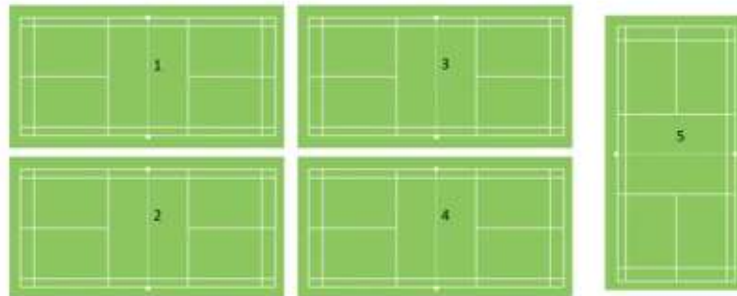


Figura 13 - Esquema dos Campos de Badminton.

No campo 1 e 2 realizou-se o torneio dos alunos do sexo feminino, no campo 3 e 4 realizou-se o torneio dos alunos do sexo masculino e no campo 5 era para aqueles que eram eliminados mais cedo conseguirem fazer um ou outro jogo.

Cada campo tinha uma mesa com marcador de pontos e estavam dois árbitros em cada campo (Alunos que iria jogar depois naquele campo ou alunos que já tinham perdido), um a fazer o registo dos pontos e outro a apitar os jogos.

No fim de cada torneio o grupo/equipa de Dança deu alguns momentos de diversão ao torneio (fazendo lembrar as atuações que são feitas nos intervalos de outras



## Relatório Torneio Badminton



modalidades). Esta interação também revelou uma boa articulação entre os dois grupos/equipas de forma a dar a conhecer e valorizar ambos.

### Aspetos positivos:

- Inter ajuda dos professores na montagem do material e dos campo;
- Adesão dos alunos (dois alunos faltaram num universo de 53 alunos inscritos);
- Bom espírito de camaradagem por parte dos alunos do 7º ano;
- Explicação aos grupo de ano as principais regras do torneio.

### Aspetos negativos:

- Utilização do campo 5, este campo teria uma importância grande, dado que se pretendia dar hipótese a quem perdia os primeiros jogo pudesse neste campo realizar mais jogos;
- Os professores responsáveis pelo campo 5 deveriam ter sido mais organizados e atentos para evitar que esta descoordenação;
- Alguns alunos não sabiam das regras principais o que acabou por criar algum atrito em alguns jogos.

### Aspetos a melhorar:

- Criação de uma regra: Os Alunos de pois de perder o seu jogo tinha de apitar o próximo jogo e só depois teriam de ir para o campo 5;
- Eleger alunos que não queiram participar como jogadores, mas sim como árbitros;
- Melhor organização por parte dos professores em saber o que fazer em cada campo.



## Relatório Torneio Badminton



### Conclusão

O torneio correu bem, todos os alunos demonstraram interesse e dedicação. Fomos surpreendidos de forma positiva dado que o empenho demonstrado por alguns alunos foi o mesmo a jogar e a arbitrar.

A grande adesão por parte dos alunos de uma forma geral, à participação no torneio levou a que alguns não pudessem participar, dado que teve de ser um torneio um número reduzido de alunos devido às regras impostas pelo DGS, para a realização destes eventos.

A maior parte dos alunos conhecia minimamente a regras do jogo de Badminton e o reforço das regras no início feito pela professora Ana Luísa Gonçalves mostrou-se importante no esclarecimento de algumas dúvidas quer relativamente às regras quer à organização, tendo ajudando a que depois se perdesse menos tempo.

Conseguimos detetar onde estavam os erros principais e num próximo torneio a realizar não comete-los outra vez.



## Torneio GiraVolei na Primavera



### **Torneio GiraVolei na Primavera**

O Torneio do GiraVolei da Primavera foi realizado nos dias 04 e 05 de abril de 2022. Este torneio foi dividido em dois dias, no primeiro dia de manhã participaram as turmas do 4º ano da EB1 Santa Maria e EB1 Louro Artur, e de tarde participaram os 5º e 6º ano da Escola Básica Carlos Gargaté. No dia seguinte de manhã participaram os 7º, 8º e 9º anos da Escola Básica Carlos Gargaté.

O torneio foi organizado no âmbito do Desporto Escolar, com Orientação da Professora Sylvie Pereira, a responsável pelo desporto escolar nesta escola.

Na segunda-feira o torneio teve início às 10h de segunda-feira e terminou às 12h, a atividade da tarde começou às 14h e acabou às 17h. Na terça-feira teve início pelas 9h:30 e durou até às 10h:30 no Pavilhão da Escola Básica Carlos Gargaté.

Esta atividade teve a participação de 192 alunos inscritos de diferentes anos de escolaridade. Participaram no torneio 88 alunos do sexo feminino e 104 do sexo masculino.

Modelo de competição: sobe e desce, com a duração de 10 minutos, com sets até aos 25.

|



### Torneio GiraVolei na Primavera



#### Listagem dos participantes

No 4º ano estavam inscritos 96, dos quais 56 do sexo masculino e 40 do sexo feminino, ao nível da participação dos alunos tivemos no total de 48 duplas participante, onde 28 duplas eram do sexo masculino e 20 duplas do sexo feminino.

| 4ºAno                                | Sexo Feminino |
|--------------------------------------|---------------|
| Nome                                 | Ano/Turma     |
| Alice Pinto / Mafalda                | S.M 4ªA       |
| Inês / Joana Saraiva                 | S.M 4ªA       |
| Bruna Saraiva / Joana Clemente       | S.M 4ªA       |
| Valentina / Benedita                 | S.M 4ªA       |
| Leonor Pedro / Maria Inês Franco     | S.M 4ªB       |
| Leonor Monginho / Teresa Silvério    | S.M 4ªB       |
| Madalena Alves / Matilde Sousa       | S.M 4ªB       |
| Constança Navarro / Joana Pequeno    | S.M 4ªB       |
| Cármen Berga / Pilar Haderer         | S.M 4ªB       |
| Ana Margarida / Leonor Cubai         | S.M 4ªB       |
| Sofia Lomba / Francisca Bernardo     | S.M 4ªC       |
| Maria Inês Graça / Giovanna Santos   | S.M 4ªC       |
| Laura Estevão / Inês Carvalho        | S.M 4ªC       |
| Margarida Gonçalves / Olivia Marques | S.M 4ªC       |
| Simone Ferreira / Maria Gaspar       | S.M 4ªC       |
| Carolina Grave / Mónica Pinto        | S.M 4ªD       |
| Luana Pires / Beatriz Campos         | S.M 4ªD       |
| Diana Camara / Eva Moreira           | S.M 4ªD       |
| Isabel Silva / Sofia Ferreira        | L.A 4ªE       |
| Benedita Pereira / Júlia Clause      | L.A 4ªE       |

*Figura 1- Alunos do 4ºano do sexo Feminino inscritos*



### Torneio GiraVolei na Primavera



| 4º Ano                               | Sexo Masculino |
|--------------------------------------|----------------|
| Nome                                 | Ano/Turma      |
| Vasco / Rodrigo Saraiva              | S.M 4ºA        |
| Kauá Oliveira / Rodrigo Vaz          | S.M 4ºA        |
| Gonçalo Sousa / Gonçalo Russo        | S.M 4ºA        |
| Tiago Sena / Caio                    | S.M 4ºA        |
| Miguel / João Sousa                  | S.M 4ºA        |
| João Cerqueira / Guilherme Pinto     | S.M 4ºA        |
| Tiago Nunes / Martin                 | S.M 4ºA        |
| João Laginha / Pedro Horta           | S.M 4ºB        |
| Diogo Capela / Eduardo Silva         | S.M 4ºB        |
| Dinis Terrivel / Gabriel Lourenço    | S.M 4ºB        |
| Eduardo Amaro / Diogo Lemos          | S.M 4ºB        |
| Dinis Russo / Tiago Carvalho         | S.M 4ºC        |
| Manuel Lopes / Miguel Costa          | S.M 4ºC        |
| Diogo Dias / Miguel Roberto          | S.M 4ºC        |
| Alexandre Figueiredo / Martin Rocha  | S.M 4ºC        |
| Kauá Novaes / Vitor Talmaci          | S.M 4ºC        |
| Francisco Pereira / André Costa      | S.M 4ºD        |
| Vicente Turbulento / Martin Crancium | S.M 4ºD        |
| Enzo Coreia / Lucas Manjoa           | S.M 4ºD        |
| Luis Joaquim / Henrique Barreiras    | S.M 4ºD        |
| André Silva / Pedro Bekesas          | S.M 4ºD        |
| Daniel Querido / Kauá Capeleiro      | L.A 4ºE        |
| Rafael Martins / Simão Viegas        | L.A 4ºE        |
| Artur Mello / Daniel José            | L.A 4ºE        |
| José Rocha / Lucas Cortez            | L.A 4ºE        |
| Nuno Sebastião / Ruan Bastos         | L.A 4ºE        |
| Daniel Alexandre / Afonso Mendes     | L.A 4ºE        |
| Diogo Caeiro / Leandro Souza         | L.A 4ºE        |

*Figura 2 - Alunos do 4º ano do sexo Masculino inscritos*



### Torneio GiraVolei na Primavera



No 5º ano estavam inscritos 32 alunos, dos quais 16 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, ao nível da participação dos alunos tivemos no total de 16 duplas participantes, 8 duplas do sexo masculino e 8 duplas do sexo feminino.

| 5ºAno                                    | Sexo Feminino |
|--|---------------|
| Nome                                     | Ano/Turma     |
| Benedita Miguel / Maria Santos           | 5ºA           |
| Carmo Madeira / Sofia Antunes            | 5ºA           |
| Madalena Figueira / Carlota Goulart      | 5ºB           |
| Margarida Figueira / Madalena Dias       | 5ºB           |
| Carolina Ramos / Catarina Batista        | 5ºC           |
| Soraia Batina / Yasmine Pereira          | 5ºC           |
| Júlia Madeira / Lara Proença             | 5ºD           |
| Catarina Gonçalves / Beatriz Vasconcelos | 5ºD           |

*Figura 3- Alunos do 5ºano do sexo Feminino inscritos*

| 5ºAno                                | Sexo Masculino |
|--------------------------------------|----------------|
| Nome                                 | Ano/Turma      |
| Afonso Dias / Pedro Varela           | 5ºA            |
| Gustavo Carvalho / Francisco Faria   | 5ºA            |
| Tomas Duarte / Rodrigo ?             | 5ºB            |
| João Dias / João Ferreira            | 5ºB            |
| Gustavo Conceição / Lourenço Spínola | 5ºC            |
| Santiago Pascoa / Bernardo Jorge     | 5ºC            |
| Francisco Maia / Miguel Gonçalves    | 5ºD            |
| Gil Chambino / Martim ?              | 5ºD            |

*Figura 4 - Alunos do 5ºano do sexo Masculino inscritos*



### Torneio GiraVolei na Primavera



No 6º ano estavam inscritos 32 alunos, dos quais 16 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, ao nível da participação dos alunos tivemos no total de 16 duplas participantes, 8 duplas do sexo masculino e 8 duplas do sexo feminino.

| 6ºAno                              | Sexo Feminino |
|------------------------------------|---------------|
| Nome                               | Ano/Turma     |
| Carolina Pereira / Clara Dias      | 6ºA           |
| Beatriz Silva / Beatriz Caldeira   | 6ºA           |
| Catarina Antão / Lara Heitor       | 6ºB           |
| Giovanna Fernandes / Rita Andrade  | 6ºB           |
| Carolina Ramos / Diana Botelho     | 6ºC           |
| Raquel Reis / Manuela Bekeses      | 6ºC           |
| Maria Carolina / Mariana Pereira   | 6ºD           |
| Maria Clemente / Margarida Fonseca | 6ºD           |

*Figura 5 - Alunos do 6ºano do sexo Feminino inscritos*

| 6ºAno                            | Sexo Masculino |
|----------------------------------|----------------|
| Nome                             | Ano/Turma      |
| Gustavo Dias / Filipe Duarte     | 6ºA            |
| Martim Silva / Martim Araújo     | 6ºA            |
| Rafael Cortez / Bernardo Felício | 6ºB            |
| Tiago Santos / Tiago Monteiro    | 6ºB            |
| Francisco Novo / Tiago Pimentel  | 6ºC            |
| Tiago Carrão / Tiago Ramos       | 6ºC            |
| Daniel Tiago / Rodrigo Povia     | 6ºD            |
| Renato Cruz / Renato Inácio      | 6ºD            |

*Figura 6 - Alunos do 6ºano do sexo Masculino inscritos*



### Torneio GiraVolei na Primavera



No 7º ano estavam inscritos 32 alunos, dos quais 16 do sexo masculino e 16 do sexo feminino, ao nível da participação dos alunos tivemos no total de 16 duplas participantes, 8 duplas do sexo masculino e 8 duplas do sexo feminino.

| 7ºAno                                | Sexo Feminino |
|--------------------------------------|---------------|
| Nome                                 | Ano/Turma     |
| Matilde Caires / Mariana Aguiar      | 7ºA           |
| Margarida Ferreira / Maria Constança | 7ºA           |
| Amanda Ghitu / Constança Janta       | 7ºB           |
| Leticia Pereira / Iris Rosa          | 7ºB           |
| Ana Pereira / Maria Matos            | 7ºC           |
| Iara Cavaco / Vitoria Sousa          | 7ºC           |
| Monica Duarte / Lia Ruas             | 7ºD           |
| Filipa Freire / Lara Marques (7ºA)   | 7ºD / 7ºA     |

*Figura 7- Alunos do 7ºano do sexo Feminino inscritos*

| 7ºAno                              | Sexo Masculino |
|------------------------------------|----------------|
| Nome                               | Ano/Turma      |
| Martim Castro / Santiago Bernardo  | 7ºA            |
| Guilherme Galão / Salvador Marques | 7ºA            |
| Artur Abel / Gonçalo Costa         | 7ºB            |
| João Borrote / Vasco Santana       | 7ºB            |
| Rodrigo Novo / Afonso Almeida      | 7ºC            |
| Tomas Cunha / Kayke Franco         | 7ºC            |
| Xavier Madeira / Samir Dmytrieyev  | 7ºD            |
| Rafael Pereira / Tomas Portier     | 7ºD            |

*Figura 8 - Alunos do 7ºano do sexo Masculino inscritos*



### Torneio GiraVolei na Primavera



No 8º ano estavam inscritos 34 alunos, dos quais 26 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, ao nível da participação dos alunos tivemos no total de 8 duplas participantes, 7 duplas do sexo masculino (Equipas com excesso de alunos e com raparigas) e 1 do sexo feminino.

| 8ºAno   | Sexo Feminino |
|---|---------------|
| Nome  | Ano/Turma     |
| Daniela Jacinto / Inês Jacinto / Lara Miguel /<br>Madalena Bonito / Matilde Madeira / Sofia Matos | 8ºD           |

*Figura 9 - Alunos do 8ºano do sexo Feminino inscritos*

| 8ºAno  | Sexo Masculino |
|--|----------------|
| Nome   | Ano/Turma      |
| Rafael L / Rodrigo Moreira / Simão Monteiro /<br>Carolina Cubal*                     | 8ºA            |
| Martim Spinola / Diogo Santos / Guilherme Ribeiro /<br>Lucas Madeira                 | 8ºA            |
| Gonçalo Câmara / Pedro Nunes / Afonso Monteiro /<br>Simão Rodrigues                  | 8ºA            |
| Tiago Flores / Ricardo / Francisco / João Prieto                                     | 8ºB            |
| Alessio / Tiago Antunes / Tomás Nogueira / Rafaela*                                  | 8ºB            |
| António Pedro / Leandro Costa / Mário Isruleasa                                      | 8ºD            |
| Daniel Massapina / Diogo Seixo / Eduardo Pereira /<br>João Lucena / Vicente Frutuoso | 8ºE            |

*Figura 10 - Alunos do 8ºano do sexo Masculino inscritos*

\* Foi permitida pelo professor a raparigas participarem torneio dos rapazes



### Torneio GiraVolei na Primavera



No 9º ano estavam inscritos 57 alunos, dos quais 29 do sexo masculino e 28 do sexo feminino, ao nível da participação dos alunos tivemos no total de 16 duplas participantes, 8 duplas do sexo masculino (com excesso de alunos) e 8 duplas do sexo feminino (com excesso de alunos).

| 9ºAno  | Sexo Feminino |
|--|---------------|
| Nome   | Ano/Turma     |
| Inês Peças / Joana / Sofia Almeida / Mafalda / Matilde Lavrador      | 9ºA           |
| Catarina / Inês Rato / Margarida Oliveira / Diana / Margarida Torres | 9ºA           |
| Carolina Lourenço / Inês Loureiro / Inês Silva / Matilde Almeida     | 9ºB           |
| Matilde Berga / Gluía / Anna Canadas / Iasmine                       | 9ºC           |
| Mafalda / Leonor / Matilde Resende / Ana Carolina                    | 9ºC           |
| Mara / Madalena / Maria / Ianiza / Carlota                           | 9ºD           |

*Figura 11 - Alunos do 9ºano do sexo Feminino inscritos*

| 9ºAno  | Sexo Masculino |
|--|----------------|
| Nome   | Ano/Turma      |
| Cláudio / Henrique / Ricardo / Gonçalo   | 9ºA            |
| Diogo / Salvador / Martim / Guilherme / Estevão  | 9ºA            |
| Afonso Couvaneiro / André Lopes / Martim Carvalho / Ricardo Camelo / Samuel Vitorino / Tiago Pinto | 9ºB            |
| Hugo / David / Simão / Reinaldo / Luís   | 9ºC            |
| João / Martim / Afonso / Nuno  | 9ºD            |
| Afonso Andrade / Duarte Costa / Olavo Júnior / Pedro Gomes / Rodrigo Araújo                        | 9ºE            |

*Figura 12 - Alunos do 9ºano do sexo Masculino inscritos*



## Torneio GiraVolei na Primavera



O torneio realizou-se por um sistema de rotação “sobe” e “desce” que ganhavam o jogo subia e quem perdia descia.

### Torneio 4º ano Sexo Feminino

|   |   |
|---|---|
| 1   | 2   |
| Leonor Pedro 4ºB<br>Maria Inês Franco 4ºB   | Carolina Grave 4ºD<br>Mónica Pinto 4ºD        |
| 3   | 4   |
| Leonor Monginho 4ºB<br>Madalena Póvoa 4ºB   | Carmen Berga 4ºB<br>Pilar Haderer 4ºB         |
| 5   | 6   |
| Leonor Rodrigues 4ºB<br>Teresa Silvério 4ºB | Margarida Gonçalves 4ºC<br>Dilvia Marques 4ºC |

Figura 13 - Classificação das 6 melhores duplas 4ºano feminino

No torneio do 4ºano feminino participaram 40 alunas divididas em 20 duplas, 4 duplas do 4ºA, 6 duplas do 4ºB, 5 duplas do 4ºC, 3 duplas do 4ºD da Escola Básica Santa Maria e o 2 duplas do 4ºE da Escola Básica Louro Artur.

### Torneio 4º ano Sexo Masculino

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1                                    | 2   |
| Kauã Oliveira 4ºA<br>Rodrigo Vaz 4ºA | Diogo Dias 4ºC<br>Miguel Roberto 4ºC      |
| 3                                    | 4   |
| João Laginha 4ºB<br>Pedro Horta 4ºB  | João Cerqueira 4ºA<br>Guilherme Pinto 4ºA |
| 5                                    | 6   |
| José Rocha 4ºE<br>Lucas Cortez 4ºE   | Rafael Martins 4ºE<br>Simão Viegas 4ºE    |

Figura 14 - Classificação das 6 melhores duplas 4ºano masculino

No torneio do 4ºano masculinos participaram 56 alunos divididos em 28 duplas, 7 duplas do 4ºA, 4 duplas do 4ºB, 5 duplas do 4ºC, 5 duplas do 4ºD da Escola Básica Santa Maria e 7 duplas do 4ºE da Escola Básica Louro Artur.



## Torneio GiraVolei na Primavera



### Torneio 5º ano Sexo Feminino

|  |   |
|--|---|
| <b>1</b><br>Júlia Madeira 5ºD<br>Lara Proença 5ºD          | <b>2</b><br>Carolina Ramos 5ºC<br>Catarina Batista 5ºC    |
| <b>3</b><br>Margarida Figueiredo 5ºB<br>Madalena Dias 5ºB  | <b>4</b><br>Benedita Miguel 5ºA<br>Maria Santos 5ºA       |
| <b>5</b><br>Madalena Figueiredo 5ºB<br>Carlota Goulard 5ºB | <b>6</b><br>Margarida Gonçalves 4ºC<br>Olívia Marques 4ºC |

Figura 15 - Classificação das 8 melhores duplas 5ºano feminino

No torneio do 5ºano feminino participaram 16 alunas divididas em 8 duplas, 2 duplas do 5ºA, 2 duplas do 5ºB, 2 duplas do 4ºC, 2 duplas do 4ºD da Escola Básica Carlos Gargaté.

### Torneio 5º ano Sexo Masculino

|   |  |
|---|--|
| <b>1</b><br>Gustavo Conceição 5ºC<br>Lourenço Spinola 5ºC | <b>2</b><br>Afonso Dias 5ºA<br>Pedro Varela 5ºA      |
| <b>3</b><br>Gil Chambino 5ºD<br>Martim Mestre 5ºD         | <b>4</b><br>Tomas Duarte 5ºB<br>Rodrigo 5ºB          |
| <b>5</b><br>João Dias 5ºB<br>João Ferreira 5ºB            | <b>6</b><br>Bernardo José 5ºC<br>Santiago Páscoa 5ºC |

Figura 16 - Classificação das 8 melhores duplas 5ºano masculino

No torneio do 5ºano masculinos participaram 16 alunos divididos em 8 duplas, 2 duplas do 5ºA, 2 duplas do 5ºB, 2 duplas do 4ºC, 2 duplas do 4ºD da Escola Básica Carlos Gargaté.



### Torneio GiraVolei na Primavera



#### Torneio 6º ano Sexo Feminino

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b><br>Beatriz Silva 6ªA<br>Beatriz Caldeira 6ªA | <b>2</b><br>Carolina Pereira 6ªA<br>Clara Dias 6ªA    |
| <b>3</b><br>Rita Andrade 6ªB<br>Geovana Fernandes 6ªB | <b>4</b><br>Maria Carolina 6ªD<br>Mariana Pereira 6ªD |
| <b>5</b><br>Carolina Ramos 6ªC<br>Diana Botelho 6ªC   | <b>6</b><br>Catarina Antão 6ªB<br>Lara Heitor 6ªB     |

*Figura 17 - Classificação das 6 melhores duplas 6ºano feminino*

No torneio do 6ºano feminino participaram 16 alunas divididas em 8 duplas, 2 duplas do 5ªA, 2 duplas do 5ªB, 2 duplas do 4ªC, 2 duplas do 4ªD da Escola Básica Carlos Gargaté.

#### Torneio 6º ano Sexo Masculino

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b><br>Daniel Tiago 6ªD<br>Rodrigo Póvoa 6ªD | <b>2</b><br>Francisco Novo 6ªC<br>Tiago Pimentel 6ªC  |
| <b>3</b><br>Martim Silva 6ªA<br>Martim Araujo 6ªA | <b>4</b><br>Rafael Cortez 6ªB<br>Bernardo Felicia 6ªB |
| <b>5</b><br>Tiago Carrão 6ªC<br>Tiago Ramos 6ªC   | <b>6</b><br>Tiago Santos 6ªB<br>Tiago Monteiro 6ªB    |

*Figura 18 - Classificação das 6 melhores duplas 6ºano masculino*

No torneio do 6ºano masculinos participaram 16 alunos divididos em 8 duplas, 2 duplas do 5ªA, 2 duplas do 5ªB, 2 duplas do 4ªC, 2 duplas do 4ªD da Escola Básica Carlos Gargaté.



### Torneio GiraVolei na Primavera



#### Torneio 7º ano Sexo Feminino

|  |   |
|--|---|
| 1<br>Amanda Ghitu 7ºB<br>Constança Janta 7ºB       | 2<br>Matilde Caires 7ºA<br>Mariana Aguiar 7ºA |
| 3<br>Leticia Pereira 7ºB<br>Iris Rosa 7ºB          | 4<br>Filipa Freire 7ºD<br>Lara Marques 7ºA    |
| 5<br>Margarida Ferreira 7ºA<br>Meria Constança 7ºA | 6<br>Mónica Duarte 7ºD<br>Lia Ruas 7ºD        |

Figura 19 - Classificação das 6 melhores duplas 7ºano feminino

No torneio do 7ºano feminino participaram 16 alunas divididas em 8 duplas, 2 duplas do 5ºA, 2 duplas do 5ºB, 2 duplas do 4ºC, 2 duplas do 4ºD da Escola Básica Carlos Gargaté.

#### Torneio 7º ano Sexo Masculino

|  |   |
|--|---|
| 1<br>Xavier Madeira 7ºD<br>Samir Dmytriyez 4ºD | 2<br>Martim Castro 7ºA<br>Santiago Bernardo 7ºA |
| 3<br>Rodrigo Novo 4ºC<br>Afonso Almeida 4ºC    | 4<br>Artur Abel 7ºC<br>Gonçalo Costa 7ºC        |
| 5<br>Rafael Pereira 7ºA<br>Tomas Portier 7ºA   | 6<br>João Barrote 7ºB<br>Vasco Santana 7ºB      |

Figura 20 - Classificação das 6 melhores duplas 7ºano masculino

No torneio do 7ºano Masculinos participaram 16 alunos divididos em 8 duplas, 2 duplas do 5ºA, 2 duplas do 5ºB, 2 duplas do 4ºC, 2 duplas do 4ºD da Escola Básica Carlos Gargaté.



### Torneio GiraVolei na Primavera



#### Torneio 8º ano Sexo Feminino

|                     |
|---------------------|
| 1                   |
| Daniela Jacinto 8ºD |
| Inês Jacinto 8ºD    |
| Lara Miguel 8ºD     |
| Madalena Bonito 8ºD |
| Matilde Madeira 8ºD |
| Sofia Matos 8ºD     |

Figura 21 - Classificação das 6 melhores duplas 8ºano feminino

No torneio do 8ºano feminino participaram 6 alunas de 1 equipa do 8ºD, a solução encontrada foi dividir em duas equipas e jogaram 3x3.

#### Torneio 8º ano Sexo Masculino

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1                     | 2                      |
| Martim Spínola 8ºA    | Antonio Pedro 8ºD      |
| Diogo Santos 8ºA      | Leandro Costa 8ºD      |
| Guilherme Ribeiro 8ºA | Mário Iscúleasa 8ºD    |
| Lucas Madeira 8ºA     | Rafael Carpinteiro 8ºD |
| 3                     | 4                      |
| Gonçalo Camera 8ºA    | Tiago Flores 8ºB       |
| Pedro Nunes 8ºA       | Ricardo 8ºB            |
| Afonso Monteiro 8ºA   | Francisco 8ºB          |
| Simão Rodrigues 8ºA   | João Prieto 8ºB        |
| 5                     | 6                      |
| Daniel Massapinha 8ºE | Rafael L 8ºA           |
| Diogo Seixo 8ºE       | Rodrigo Moreira 8ºA    |
| Eduardo Pereira 8ºE   | Simão Monteiro 8ºA     |
| João Lucena 8ºE       | Carolina Cubal 8ºA     |
| Lucas Heitor 8ºE      |                        |
| Vicente Frutuoso 8ºE  |                        |

Figura 22 - Classificação das 6 melhores duplas 8ºano masculino

No torneio do 7ºano masculinos participaram 30 alunos divididos em 7 equipas, 3 equipas do 8ºA, 2 equipas do 8ºB, 1 equipa do 8ºD e 1 do 8ºE da Escola Básica Carlos Gargaté (2 raparigas participaram nas equipas masculinas).



### Torneio GiraVolei na Primavera



#### Torneio 9º ano Sexo Feminino

|   |  |
|---|--|
| <b>1</b><br>Glúlia 9ºC<br>Matilde Berga 9ºC<br>Anna Canadas 9ºC<br>Iasmine 9ºC  | <b>2</b><br>Carolina Lourenço 9ºB<br>Inês Loureiro 9ºB<br>Inês Silva 9ºB<br>Matilde Almeida 9ºB          |
| <b>3</b><br>Mara 9ºD<br>Madalena 9ºD<br>Maria 9ºD<br>Ianiza 9ºD<br>Carlota 9ºD  | <b>4</b><br>Catarina 9ºA<br>Inês Rato 9ºA<br>Margarida Oliveira 9ºA<br>Diana 9ºA<br>Margarida Torres 9ºA |
| <b>5</b><br>Mafalda 9ºC<br>Leonor 9ºC<br>Matilde Resende 9ºC<br>Ana Carolin 9ºC | <b>6</b><br>Inês Peças 9ºA<br>Joana 9ºA<br>Sofia Almeida 9ºA<br>Mafalda 9ºA<br>Matilde Lavrador 9ºA      |

Figura 23 - Classificação das 6 melhores duplas 9ºano feminino

No torneio do 9ºano feminino participaram 27 alunas divididas em 6 equipas, 2 equipas do 9ºA, 1 equipa do 9ºB, 2 equipas do 9ºC, 1 equipa do 9ºD da Escola Básica Carlos Gargaté.



### Torneio GiraVolei na Primavera



#### Torneio 9º ano Sexo Masculino

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b><br>Afonso Andrade 9ºE<br>Duarte Costa 9ºE<br>Olavo Júnior 9ºE<br>Pedro Gomes 9ºE<br>Rodrigo Araujo 9ºE | <b>2</b><br>Afonso Couvaneiro 9ºB<br>André Lopes 9ºB<br>Martim Carvalho 9ºB<br>Ricardo Camelo 9ºB<br>Samuel Vitorino 9ºB<br>Tiago pinto 9ºB |
| <b>3</b><br>Hugo 9ºC<br>David 9ºC<br>Simão 9ºC<br>Reinaldo 9ºC<br>Luis 9ºC                                      | <b>4</b><br>João 9ºD<br>Martim 9ºD<br>Afonso 9ºD<br>Nuno 9ºD  |
| <b>5</b><br>Claudio 9ºA<br>Henrique 9ºA<br>Ricardo 9ºA<br>Gonçalo 9ºA   | <b>6</b><br>Diogo 9ºA<br>Salvador 9ºA<br>Martim 9ºA<br>Guilherme 9ºA<br>Estevão 9ºA   |

Figura 14 - Classificação dos 6 melhores duplas 9ºano masculino

No torneio do 9ºano masculinos participaram 29 alunos divididos em 7 equipas, 2 equipas do 9ºA, 1 equipa do 9ºB, 2 equipas do 9ºC, 1 equipa do 9ºD e 1 equipa do 9ºE da Escola Básica Carlos Gargaté.



### Torneio GiraVolei na Primavera



Os jogos sofreram algumas adaptações das regras do 1º ciclo para o 2º ciclo (regras mencionadas antes do torneio de cada ano):

- Se realizar os 25 pontos o jogo acaba e as equipas ficam sentadas;
- Em caso de empate ganha quem chegou primeiro ao ponto do empate;
- No 4º ano no mínimo pode dar 1 toque e o 5º,6º,7ºano podem dar no mínimo 2 toques e no máximo 3 toques;
- As outras regras mantiveram-se.

Para o torneio do 4º ano foram feitas a seguinte estrutura 9 redes, cada rede tem 3 campos.



Figura 25 - Esquema das Redes dos Campos de Voleibol, 4º anos

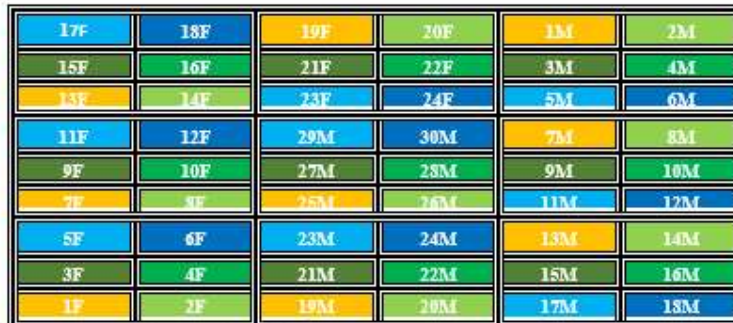


Figura 26 - Esquema dos Campos de Voleibol, 4º anos



### Torneio GiraVolei na Primavera



Para o torneio do 5º, 6º, 7º ano foram feitas a seguinte estrutura 6 redes, cada rede tem 3 campos.

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
|         |         |         |         |
| REDE 4  | REDE 4  | REDE 10 | REDE 10 |
|         |         |         |         |
|         |         |         |         |
| REDE 14 | REDE 14 | REDE 11 | REDE 11 |
|         |         |         |         |
|         |         |         |         |
| REDE 13 | REDE 13 | REDE 12 | REDE 12 |
|         |         |         |         |

Figura 17 - Esquema das Redes dos Campos de Voleibol, 5º, 6º, 7º anos

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 1F  | 2F  | 1M  | 2M  |
| 3F  | 4F  | 3M  | 4M  |
| 5F  | 6F  | 5M  | 6M  |
| 7F  | 8F  | 7M  | 8M  |
| 9F  | 10F | 9M  | 10M |
| 11F | 12F | 11M | 12M |
| 13F | 14F | 13M | 14M |
| 15F | 16F | 15M | 16M |
| 17F | 18F | 17M | 18M |

Figura 18 - Esquema dos Campos de Voleibol, 5º, 6º, 7º anos



### Torneio GiraVolei na Primavera



Para o torneio do 8º,9º ano foram feitas as seguintes estruturas: 6 redes, cada rede tem 1 campo.



Figura 29 - Esquema das Redes dos Campos de Voleibol, 8º,9º anos



Figura 30 - Esquema dos Campos de Voleibol, 8º,9º anos



## Torneio GiraVolei na Primavera



Na rede 1, 2, 3, 4 do torneio do 4º ano ficaram as duplas femininas, no campo 10, 11, 12, 13, 14 ficaram as duplas masculinas.

Sistema de rotação “SOBE” e “DESCE”:

- As duplas femininas que ganham subiam um campo e aproximavam se dos primeiros lugares que era a rede 1, as que perdiam desciam um campo e ficavam mais próximos do campo 4.

- As duplas masculinas que ganham subiam um campo e aproximavam se dos primeiros lugares que era a rede 10 as que perdiam desciam um campo e ficavam mais próximos do campo 14.

Na rede 4, 14, 13, no torneio do 5º, 6º, 7º ano ficaram as duplas femininas, no campo 10, 11, 12 ficaram as duplas masculinas.

Sistema de rotação “SOBE” e “DESCE”:

- As duplas femininas que ganham subiam um campo e aproximavam se dos primeiros lugares que era a rede 4 as que perdiam desciam um campo e ficavam mais próximos do campo 13.

- As duplas masculinas que ganham subiam um campo e aproximavam se dos primeiros lugares que era a rede 10 as que perdiam desciam um campo e ficavam mais próximos do campo 12.

As medidas dos campos, no 4º, 5º, 6º e 7º ano: 2x2 em campo de cerca 4mx4m.

A duração dos jogos: 10 minutos com setes até aos 25 pontos.

Cada campo tinha um arbitro com marcador de pontos (foram seleccionados alunos só com a função de arbitro.

Na rede 4, 14, 13, no torneio do 8º, 9º ano ficaram as equipas femininas, no campo 10, 11, 12 ficaram as equipas masculinas.

Sistema de rotação “SOBE” e “DESCE”:

- As duplas femininas que ganham subiam um campo e aproximavam se dos primeiros lugares que era a rede 4 as que perdiam desciam um campo e ficavam mais próximos do campo 13.



## Torneio GiraVolei na Primavera



- As duplas masculinas que ganham subiam um campo e aproximavam-se dos primeiros lugares que era a rede 10 as que perdiam desciam um campo e ficavam mais próximos do campo 12.

As medidas dos campos, no 8º e 9º ano: 4x4 em campo de cerca 6mx6m.

A duração dos jogos: 10 minutos com setes até aos 25 pontos.

Cada campo tinha um árbitro com marcador de pontos (foram seleccionados alunos com a função de árbitro os alunos que estão em excesso).

No fim de cada torneio foram distribuídos prémios para os 3 primeiros e uma t-shirt para todos os participantes como jogadores e árbitros.

Aspetos positivos:

- Interajuda dos professores e treinadores da PEL na montagem do material e dos campos;
- Adesão dos alunos do 4º, 5º, 6º, 7º ano e bom espírito de camaradagem por parte de todos os alunos dos diferentes anos;
- Explicação aos grupos de cada ano as principais regras do torneio.

Aspetos negativos:

- Os professores responsáveis por alguns campos deveriam ter sido mais organizados e atentos para evitar que esta descoordenação;
- Número reduzido de alunos nos 8º e 9º anos;
- Alteração do número de participantes nos 8º e 9º anos;

Aspetos a melhorar:

- Mais atenção na orientação dos campos por parte de alguns professores.
- Não alterar as fichas de participantes e regras de participação, por parte dos professores responsáveis.

No torneio do 1º ciclo pensava-se que poderiam ser os mais difíceis pela idade e maturação dos alunos e pela quantidade (96 alunos), o que se verificou foi que os alunos após as explicações iniciais perceberam bastante bem a mecânica do torneio e as trocas a fazer caso ganhassem ou perdessem. Nos outros anos já decorreu com mais calma pela quantidade de alunos e pela sua idade e maturação.



## Torneio GiraVolei na Primavera



### Conclusão

O torneio correu bem, todos os alunos demonstraram interesse e dedicação. Fomos surpreendidos de forma positiva dado que o empenho demonstrado por alguns alunos, que foi o mesmo a jogar e a arbitrar.

Os diferentes anos estiveram sempre envolvidos nas suas tarefas e empenhados no jogo, portando-se bem de uma forma global, dando ao torneio uma boa dinâmica nos dois dias, tendo participado 283 alunos.

A grande adesão por parte dos alunos de uma forma geral, foi uma situação que se revelou um aspeto muito positivo, exceto os 8º e 9º ano onde houve algumas turmas que não participaram e outras levavam poucas equipas o que implicou uma mudança na estrutura do torneio.

A maior parte dos alunos conhecia minimamente a regras do jogo do GiraVolei e o reforço das regras no início feito pelos professores envolvidos no torneio, mostrou-se importante no esclarecimento de algumas dúvidas quer relativamente às regras quer à organização, tendo ajudando a que depois se perdesse menos tempo.

Conseguimos detetar onde estavam os erros principais e num próximo torneio a realizar iremos trabalhar para não os voltar a cometer.

*Anexo 17 Direção de turma: Trabalhos e relatórios*

Conselho de turma

**1ª Reunião de conselho de turma dia 09 / 09 / 2021**

No dia 09 / 09 / 2022, pelas 09:00, sob a presidência de Helena Serôdio, reuniu-se o Conselho de Turma, com a presença de todos professores Deu-se início à reunião com a presença de todos os professores da turma.

Os Pontos abordados na reunião foram:

1. Informações.
2. Plano de Turma:
  - a) Caracterização da turma;
  - b) Plano de atuação; /Uniformização das regras em sala de aula/Planta da sala
  - c) Articulação.

A nível do 1 ponto da ordem de trabalhos, a Diretora de Turma lembrou que no primeiro semestre, a atividade de dez minutos de leitura, do Projeto Read On, terá lugar ao primeiro tempo da manhã e ao primeiro tempo da tarde.

A nível do plano da turma a Diretora de turma fez a caracterização da turma, a turma é constituída por vinte e oito alunos, dezanove raparigas e nove rapazes; vinte e sete alunos são provenientes das turmas de sexto ano em proporções idênticas; uma aluna é repetente do sétimo ano, turma A; a média de idades ronda os doze anos; dois alunos beneficiaram de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão (com Medidas Seletivas).

A Diretora de turma referiu que alguns alunos que revelaram mais dificuldades, nas diferentes disciplinas e as principais dificuldades (atitudes), nomeadamente, o cumprimento de regras; concentração; autonomia; organização pessoal; empenho; hábitos e métodos de trabalho e de estudo; no entanto, os professores ficarão atentos a novas posturas em sala de aula.

A Diretora de turma deu as informações relativas aos seguintes alunos:

- Nº8, diagnosticado com Síndrome de Asperger. Existem dois alunos que são acompanhados pela Equipa Multidisciplinar e beneficiam de medidas universais e seletivas. A aluna Nº1 beneficia de medidas universais alíneas a), b), c) e d), medidas seletivas alíneas c), d) e adaptações ao processo de avaliação nas alíneas e), g) e i). O aluno nº28 beneficia de medidas universais alíneas a), b), c), d) e medidas seletivas alíneas c), d) e adaptações ao processo de avaliação alíneas e) e g).

Foram propostos para apoio:

- Português os alunos: nº1, nº5, nº6, nº15, nº24 , nº25 ,nº26 e nº28;
- Matemática os alunos: nº1, nº5, nº6, nº7, nº15, nº19, nº24 e nº28;
- Apoio Tutorial Específico os alunos: nº1 e nº28.

A uniformização de regras: cumprir o plano de atuação definido pela escola; respeitar sempre a planta da sala de aula; não deixar sair da sala sem que a mesma esteja limpa; só autorizar a saída da sala por motivos de saúde devidamente justificados; não permitir atrasos recorrentes; fazer o controlo dos trabalhos para casa; não permitir a participação oral caótica e sem dedo no ar; não permitir que os alunos se levantem sem autorização explícita do professor; não permitir o uso de bonés, telemóveis nem mochilas em cima da mesa.

A Diretora de turma lembrou o Conselho de turma que os professores deverão utilizar o sistema GIAE ou email da Diretora de turma, em caso de não cumprimento de tarefas, faltas de atraso, de material ou problemas disciplinares. Nestes dois últimos casos, os professores da turma privilegiam o envio atempado das informações à Diretora de turma por meio do email. De seguida, foi elaborada a planta da sala de aula.

A articulação, foram apresentadas as seguintes propostas de atividades com o tema: Aventura / Viagens / Património Natural, Cultural e Histórico" com o subtema "Património Natural e Cultural de Portugal", com a elaboração de um Mapa de Portugal com a intervenção das disciplinas de Ciências Naturais, História, Geografia, Oficina Digital e Educação Visual, Cidadania, Português, Inglês, Espanhol.

O Plano de Turma vai ser partilhado na Google Drive para consulta e completamento pelo Conselho de Turma.

Relativamente à organização da matriz curricular, foi deliberado o seguinte: no primeiro semestre, a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e a disciplina de Educação Visual, serão frequentadas pelo primeiro turno, com os alunos dos números do um ao catorze e no segundo semestre, serão frequentadas pelo segundo turno, com os alunos com os números quinze ao vinte e oito. Quanto às restantes disciplinas semestrais de Tecnologias da Informação e Comunicação e Atelier de Design, no primeiro semestre, serão frequentadas pelo segundo turno, com os alunos com os números quinze ao vinte e oito e no segundo semestre serão frequentadas pelo primeiro turno, com os alunos dos números do um ao catorze. No que diz respeito ao desdobramento das disciplinas de Português e Inglês, nas segundas-feiras, os alunos com os números de um a catorze frequentarão português no primeiro tempo e os alunos do quinze ao vinte e oito frequentarão, no primeiro tempo inglês; os alunos trocam de disciplina no tempo seguinte. O mesmo sucederá nas disciplinas de Ciências Naturais e Físico-química: os alunos com os números de um a catorze frequentarão Ciências Naturais no primeiro tempo e os alunos do quinze aos vinte e oito frequentarão, no primeiro tempo, Físico-química; os alunos trocam de disciplina no tempo seguinte. Foi lavrada a ata, e depois de lida aprovada e assinada pela diretora de turma. Deu por encerrada a reunião do conselho de turma.

## **2ª Reunião de conselho de turma dia 29 / 11 / 2021**

No dia 29 / 11 / 2021, pelas 16:40, sob a presidência de Helena Seródio, reuniu-se o Conselho de Turma, com a presença de todos os professores à exceção dos professores das disciplinas de espanhol, Tecnologias de Informação e Comunicação e Ensino Especial que, no entanto, deixaram todos os elementos de avaliação.

Deu-se início à reunião com as informações relativas aos seguintes alunos: o aluno transferido de turma Pedro Candaniel está diagnosticado com Síndrome de Asperger; lembrou que o aluno Gonçalo Vieira, também está diagnosticado com Síndrome de Asperger

O conselho de turma começou por analisar o aproveitamento individual dos alunos, numa perspetiva globalizante, tendo em conta as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, registando as avaliações nos documentos próprios.

De acordo com o Decreto-Lei 54/2018, as medidas universais, de suporte à aprendizagem e à inclusão foram mobilizadas para os alunos, nº5, nº6, nº7, nº9, nº11, nº15, nº16, nº20, nº24, nº25, nº26 e nº29.

Existem dois alunos que são acompanhados pela Equipa Multidisciplinar e beneficiam de medidas universais e seletivas. A aluna nº1 beneficia de medidas universais alíneas a), b), c) e d), medidas seletivas alíneas c), d) e adaptações ao processo de avaliação nas alíneas e), g) e i). O aluno nº28 beneficia de medidas universais alíneas a), b), c), d) e medidas seletivas alíneas c), d) e adaptações ao processo de avaliação alíneas e) e g).

Foi ainda feita a proposta sinalização à EMAEI do aluno Martim Castro, com medidas universais de apoio à aprendizagem e à inclusão que sendo um aluno surdo com implantes cocleares, o conselho de turma considera que este deveria beneficiar de medidas seletivas devido ao seu défice auditivo, porque este aluno necessita e tem direito em termos legais, de um acompanhamento especializado, sobretudo ao nível da educação bilingue de alunos surdos.

O Conselho de Turma procedeu à análise do desempenho dos alunos que usufruem de medidas universais e seletivas ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. No que concerne à eficácia das medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão há a mencionar que os alunos nº1 e nº28, beneficiam de medidas universais e seletivas. Estas foram implementadas de acordo com as necessidades educativas dos alunos e revelaram-se adequadas. A aluna nº1, estes últimos tempos têm sido geradores de angústia, relacionada com as questões familiares, esta situação provoca-lhe muita ansiedade, que poderá ser refletida no seu desempenho escolar. O Conselho de Turma organizou-se utilizando estratégias como o reforço positivo, induzindo sentimentos de conforto, estabilidade e segurança, bem como a promoção da autoestima e a valorização, sendo estas atitudes uma mais-valia para o equilíbrio emocional da aluna. Em relação ao aluno nº28, para além das dificuldades que apresenta, demonstra falta de hábitos de estudo e métodos de trabalho, bem como falta de concentração e organização. O Conselho de Turma decidiu que vai rever-se a planta da sala, colocando o aluno num local mais favorável; a diretora de turma vai solicitar um maior compromisso e acompanhamento por parte do encarregado de educação.

A diretora de turma informou que segundo informação do CRLE (Clube da Reeducação da Leitura e da Escrita), o aluno Gabriel Calhegas foi assíduo e pontual, mostrou-se empenhado e responsável.

Na disciplina de Português, apesar da generalidade dos alunos manifestarem interesse nas atividades desenvolvidas, um número significativo de alunos apresenta dificuldades de interpretação de textos e de outro tipo de enunciados, bem como ao nível da expressão escrita e dos conteúdos gramaticais. Em relação ao Apoio Pedagógico Acrescido na disciplina de Português, a aluna nº7 irá passar a frequentar as referidas aulas. A professora referiu ainda que

os alunos nº26 e nº28, ainda não compareceram nas aulas de apoio, apesar da insistência da professora.

Na disciplina de Matemática, os alunos apresentam as seguintes dificuldades: conhecer, compreender e aplicar conceitos, regras e procedimentos, de acordo com as Aprendizagens Essenciais no âmbito dos temas matemáticos; conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas em contextos matemáticos e não matemáticos e avaliar a plausibilidade dos resultados; exprimir oralmente e por escrito, ideias matemáticas com precisão, rigor e justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da matemática (convenções, notações, terminologia e simbologia); desenvolver persistência, autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática no seu percurso escolar e na vida em sociedade. Em relação ao Apoio Pedagógico Acrescido na disciplina de Matemática o aluno nº28, nunca compareceu. Serão propostos a frequentar o Apoio Pedagógico Acrescido à disciplina de Matemática, os seguintes alunos: nº11 e nº29.

A professora de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) facultou a seguinte informação: a turma, na sua generalidade revelou autonomia, sentido de responsabilidade, autossuficiência e independência, assim como capacidade individual relativamente aos objetivos propostos e às regras definidas nos domínios definidos à disciplina de Tecnologias de Informação e Comunicação. Os alunos nº15, nº24 e nº26 obtiveram classificação negativa. Os alunos revelam uma atitude desinteressada, não participam nem se envolvem nas dinâmicas criadas em sala de aula. Os alunos não realizaram os trabalhos pelo que não conseguiram atingir, de forma satisfatória, os conhecimentos, as capacidades e as atitudes previstas nas aprendizagens. O aluno nº29 não revela dificuldades à disciplina de TIC e consegue atingir a maior parte dos conhecimentos. No entanto, o aluno deverá repensar o seu comportamento durante as aulas de TIC. O aluno é várias vezes repreendido, o que prejudica não só a dinâmica da aula como as suas próprias aprendizagens.

Foram propostos para participar no Programa de Mentorias, respetivamente, como Mentores e Mentorandos, os alunos nº1, nº2, nº3,12, nº15, nº16, nº17, nº19, nº20, nº21, nº23, nº28. Foi identificada a aluna nº23 com perfil para desempenhar o cargo de Embaixador Digital.

Quanto ao comportamento da turma os alunos são pontuais e assíduos, tendo o aluno nº10 cumprido uma Medida disciplinar, completando as tarefas estipuladas. A diretora de turma contactou presencialmente com o Encarregado de Educação do aluno e foi estabelecida uma estratégia de atuação em consonância com a escola e em casa.

De seguida, a Diretora de Turma informou que convocará os Encarregados de Educação dos alunos, nº5, nº7, nº15, nº24, nº26, nº28 e nº29 uma vez que estes alunos apresentam aproveitamento não satisfatório a três ou mais disciplinas

A professora de EF informou que alguns alunos da turma estão a participar numa atividade de DE, nomeadamente na modalidade de Basquetebol.

Em APT, foi desenvolvido o Programa DOVE -Eu Confiante, de promoção da imagem corporal positiva em contexto escolar, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, em colaboração com a EPIS; este programa, com sete sessões, foi desenvolvido em parceria com a Psicóloga da escola. Foram dinamizadas as atividades com o tema: Estrada Nacional dois - Aventura / Viagens / Património Natural, Cultural e Histórico" com

o subtema "Património Natural e Cultural de Portugal", com a elaboração de um Mapa da Estrada Nacional dois, em que as disciplinas de Ciências Naturais, História, Geografia, Oficina Digital e Educação Visual, Cidadania, Português, Inglês, Espanhol, Física - Química, irão participar na caracterização do património ao longo desta estrada emblemática de Portugal. Esta articulação encontra-se espelhada no Plano de Turma. Foi lavrada a ata, e depois de lida aprovada e assinada pela diretora de turma. Deu por encerrada a reunião do conselho de turma.

### **3ª Reunião de conselho de turma dia 02 / 02 / 2022**

No dia 02 / 02 / 2022, pelas 12:15, sob a presidência de Helena Serôdio, reuniu-se o Conselho de Turma, com a presença de todos professores Deu-se início à reunião com a presença de todos os professores da turma.

Deu-se início à reunião com a presença de todos os professores da turma.

De acordo com o Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 4 de abril, e do Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho, procedeu-se à avaliação das disciplinas de organização curricular semestral de Cidadania e Desenvolvimento, de Educação Visual, de Tecnologias da Informação e Comunicação e de Atelier de Design, cujas classificações se encontram em documentos anexos a esta ata.

O conselho de turma começou por analisar o aproveitamento individual dos alunos, numa perspetiva globalizante, tendo em conta as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, registando as avaliações nos documentos próprios.

De acordo com o Decreto-Lei nº54/2018, de 6 de julho, o conselho de turma propôs medidas universais de suporte à aprendizagem e à inclusão, que constam no Plano de turma. Neste contexto, foi proposto plano para o aluno nº8 Gonçalo Vieira, as medidas universais de suporte à aprendizagem e à inclusão já mobilizadas para os

alunos, nº5, nº6, nº16 revelaram-se eficazes, uma vez que os alunos atingiram os objetivos propostos. As medidas universais de suporte à aprendizagem e à inclusão já mobilizadas para os alunos, nº7, nº9, nº25, nº26 e nº29, revelaram-se pouco eficazes, uma vez que os alunos ainda não atingiram os objetivos.

As medidas universais de suporte à aprendizagem e à inclusão já mobilizadas para os alunos, nº11, nº15, nº20 e nº24, revelaram-se não eficazes, uma vez que os alunos não atingiram os objetivos propostos.

O Conselho de Turma procedeu à análise do desempenho dos alunos nº1 e nº28, estes alunos usufruem de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, Medidas Universais e Seletivas ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. Depois de analisar o desempenho dos alunos, o Conselho de Turma decidiu propor à EMAEI acrescentar a alínea b) (adequações curriculares não significativas) à aluna nº1, nas disciplinas de EF e Inglês, por esta apresentar algumas dificuldades.

Relativamente ao aluno nº28, a diretora de turma irá contactar o Encarregado de

Educação para alertar das dificuldades apresentadas e solicitar a sua intervenção, no sentido de responsabilizar o aluno para que este cumpra as tarefas escolares.

A diretora de turma informou que segundo informação do CRLE (Clube da Reeducação da Leitura e da Escrita), o aluno nº6 foi assíduo e pontual, mostrou-se empenhado e

responsável. A psicóloga informou que a aluna nº20 está a beneficiar de apoio psicopedagógico na escola, por iniciativa própria. A aluna beneficiou dos serviços de psicologia da escola, no passado, apoio que terá continuidade com a no segundo semestre, onde a intervenção se centrará ao nível da ansiedade social e promoção de competências socio emocionais e de autoestima, de forma a ajudar a aluna a ser mais autoconfiante e independente em situações sociais. A aluna nº20 irá ser

acompanhada em sessões semanais, à segunda-feira, entre as treze horas e treze horas e trinta minutos. A psicóloga tentou o contacto telefónico com a mãe, mas sem sucesso.

Relativamente à Lei nº 60/2009 (Educação Sexual em meio escolar), fica registado que já foram lecionadas oito horas, abordando as temáticas definidas no Plano de Turma.

Foram elaborados os relatórios das coadjuvações e dos apoios que se anexam a esta ata. Foi proposto para o APA de Matemática o aluno nº8; para APA de Português foi proposto o aluno nº29 e foi excluído do APA de Português o aluno nº26.

Foi ainda referido pelo conselho de turma, que em virtude da presença de um aluno surdo, com implantes cocleares, nesta turma e, em consequência das obras de ampliação da escola, seria mais benéfico que a turma A do sétimo ano mudasse a sala de aula para um local onde o barulho inerente às obras não prejudicasse este aluno em particular.

A diretora de turma deu a conhecer as informações recolhidas na reunião com a representante dos encarregados de educação, a saber, que a pandemia ainda revela situações de instabilidade emocional nos alunos, pelo facto de terem surgido muitos casos na turma, nas últimas três semanas; decorrente desta situação os trabalhos de grupo ficaram comprometidos, tendo os alunos recorrido a outras estratégias que não passaram pelo trabalho presencial; no entender da representante dos encarregados de educação, os alunos têm menos tempo do que quando estiveram em situações anteriores de confinamento; também comparativamente aos anos letivos anteriores, considerou que os alunos têm mais trabalhos e a organização fica mais difícil; reconheceu que a maioria dos alunos apresenta mais vocabulário e mais autonomia.

Em seguida, foi feita a apreciação global do aproveitamento da turma, tendo-se concluído que é satisfatório, com uma qualidade do sucesso de 46% de alunos sem negativas; 11% de alunos em risco de retenção; a média global é 3.35.

Quanto ao comportamento da turma foi considerado como satisfatório, com a exceção da aluna nº15, que revelou falta de assiduidade, apesar das faltas devidamente justificadas; perante esta situação, que prejudica as aprendizagens da aluna, o conselho de turma achou premente a realização de um Acordo Escola/Família com o intuito da responsabilização da aluna e da encarregada de educação. Também foi referido que o aluno Guilherme Batista, número dez tem apresentado comportamentos irreverentes, pelo que a diretora de turma irá reforçar os contactos com o encarregado de educação.

Relativamente à atividade “A ler mais eu aprendo” (10 minutos de leitura) os alunos

cumprem o momento de leitura, com interesse. Feita a avaliação do Plano Curricular de Turma que se encontra no respetivo documento. Foi lavrada a ata, e depois de lida aprovada e assinada pela diretora de turma. Deu por encerrada a reunião do conselho de turma.

#### **4ª Reunião de conselho de turma dia 12 / 04 / 2022**

No dia 12 / 04 / 2022, pelas 09:40, sob a presidência de Helena Serôdio, reuniu-se o Conselho de Turma, com a presença de todos professores. Deu-se início à reunião online com a presença de todos os professores da turma.

A reunião contou também com a presença da representante dos encarregados de educação. O conselho de turma começou por analisar o aproveitamento individual dos alunos, numa perspetiva globalizante, tendo em conta as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, registando as avaliações nos documentos próprios

De acordo com o Decreto-Lei 54/2018, as medidas adicionais/seletivas/universais, de suporte à aprendizagem e à inclusão. O Conselho de Turma do 7º A analisou a situação dos alunos nº1 e nº28, com medidas universais e seletivas. Estas medidas foram implementadas de acordo com as necessidades dos alunos e revelam-se adequadas. O aluno nº28 está integrado no Programa de Métodos e Hábitos de Estudo, dinamizado pela psicóloga, também está a frequentar sala de estudo e nos apoios tem demonstrado maior motivação. A aluna nº1 tem revelado maior equilíbrio emocional, neste momento está a decorrer um processo de pedido de custódia, pela mãe com tentativas de visita à aluna e que a mesma não aceita, existe assim (como já tem vindo a acontecer) a necessidade de o conselho de turma estar atento a alterações do comportamento da aluna. Foi feito o balanço do Programa de Mentorias, tendo-se verificado um trabalho positivo na entre ajuda.

Na disciplina de Português, e em articulação com a Biblioteca, as alunas nº2, nº4 e nº16, foram selecionadas para participar no Concurso de Leitura Expressiva. As alunas nº12 e nº16, representaram a turma no Concurso Literário online. A turma participou ainda num “Encontro com a escritora Isabel Ricardo”. Relativamente, a esta última atividade, quer na fase da preparação, quer no dia do encontro, a turma participou ativamente em tudo, revelando grande interesse e um comportamento adequado à situação. A professora de Português considerou que, apesar das dificuldades que um grupo significativo de alunos apresentavam no início do ano letivo, e apesar de haver ainda muito a fazer, a diversificação de estratégias, quer em sala de aula, quer através da Classroom, o feedback regular, o reforço positivo, as aulas de apoio, entre outras, tudo começa a fazer efeito, registando-se melhorias importantes. Quanto ao comportamento da turma foi considerado satisfatório (referir pontualidade, assiduidade, medidas disciplinares /estratégias de atuação).

Foram dinamizadas as atividades, no âmbito da disciplina de EF, a turma participou numa atividade de Vela e Canoagem no Clube Náutico de Almada, dinamizada pelos professores do Centro de Formação Desportiva das atividades náutica da Costa de Caparica; o Campeonato de Gira Vólei; no âmbito das disciplinas de Físico-química, Matemática e Ciências Naturais a turma participou na Visita de estudo à Mata dos Medos; participaram na Visita à Alemanha as alunas nº12 e nº7 no âmbito do Clube Europeu, de âmbito interdisciplinar, cuja articulação se encontra

espelhada no Plano de Turma. Foi lavrada a ata, e depois de lida aprovada e assinada pela diretora de turma. Deu por encerrada a reunião do conselho de turma.

### **5ª Reunião de conselho de turma dia 20 / 06 / 2022**

No dia 20 / 06 / 2022, pelas 16:15, sob a presidência de Helena Seródio, reuniu-se o Conselho de Turma, com a presença de todos professores à exceção da professora da disciplina de espanhol que, no entanto, deixou todos os elementos de avaliação.

Deu-se início à reunião começou por analisar o aproveitamento individual dos alunos, numa perspetiva globalizante, tendo em conta as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, registando as avaliações nos documentos próprios.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, as medidas adicionais, seletivas e universais, de suporte à aprendizagem e à inclusão mobilizadas para os alunos nº5, nº6, nº7, nº8, nº9, nº11, nº15, nº17, nº20, nº25, nº25, nº26 e nº29, revelaram-se eficazes, uma vez que os alunos atingiram os objetivos propostos.

O Conselho de Turma procedeu à análise do desempenho dos alunos nº1 e nº28. Estes alunos usufruem de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, Medidas Universais e Seletivas ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018. No que concerne à eficácia das medidas implementadas, há a mencionar que estas foram selecionadas de acordo com as necessidades educativas dos alunos e as mesmas consideram-se adequadas, tendo se revelado eficazes, uma vez que os alunos atingiram os objetivos propostos. Relativamente ao aluno nº28 deve referir-se que embora as medidas implementadas sejam as adequadas e tenha participado no Programa de Métodos e Hábitos de Estudo, dinamizado pela psicóloga, o aluno apresentou maior empenho e motivação.-----

De acordo com o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, as medidas universais de suporte à aprendizagem e à inclusão foram mobilizadas para o aluno nº21, tendo em conta que o aluno apresenta implantes cocleares, e conseqüentemente apresenta uma audição diferenciada. O conselho de turma considera que este aluno deve beneficiar de medidas seletivas devido ao seu défice auditivo. Relativamente ao aluno nº21, a Professora de Inglês declarou que o desempenho observado evidencia uma audição e reprodução de sons algo distorcida/deficitária, o que se repercute em resultados baixos, sobretudo na compreensão oral. Assim, este domínio não foi considerado para efeitos de avaliação sumativa do aluno em nenhum dos semestres. A Professora de História comunicou que o aluno nº21 foi o vencedor das Olimpíadas da História do sétimo ano do Agrupamento.

A aluna nº20 teve acompanhamento psicológico, semanalmente, é assídua e pontual. O acompanhamento psicológico surge como um espaço de partilha sobre as suas preocupações, medos, angústias e vivências, relacionadas com o contexto escolar, estando a ser trabalhadas questões do autoconceito, autoestima, conhecimento de si próprio. A aluna nº20 necessita de algum apoio nas apresentações orais, tendo-se trabalhado estratégias nesse sentido, onde se revelam pequenos progressos. Foi realizada uma reunião com a mãe, por telefone, para dar

feedback relativamente ao acompanhamento psicológico. No próximo ano letivo, deverá haver uma reavaliação do caso, para delinear a necessidade da intervenção.

De acordo com o Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril, o Conselho de Turma propôs as medidas necessárias para colmatar as deficiências detetadas no percurso escolar dos alunos, visando a promoção do sucesso escolar, que se encontram registadas na ata síntese Relativamente à Lei nº 60/2009 (Educação Sexual em meio escolar), fica registado que foram lecionadas, durante este ano letivo, dezasseis horas, abordando as temáticas definidas no Plano de Turma.

Foram elaborados os relatórios dos apoios, anexos a esta ata. Para o próximo ano letivo, foram propostos para APA de Português os seguintes alunos: nº5, nº6, nº7, nº15, nº24, nº26, nº28 e nº29. Para APA de Matemática, foram propostos os alunos: nº7, nº11, nº15, nº24, nº25, nº26, nº28 e foram ainda propostos para Apoio Tutorial Específico os alunos: nº1 e nº28.

Em seguida, foi feita a apreciação global do aproveitamento da turma, tendo sido considerado como satisfatório. - Não apresentam qualquer nível inferior a três, vinte e um alunos, o que corresponde a 75 % de alunos com sucesso; - Beneficiaram de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão dezasseis alunos, o que corresponde a 57 %); as medidas implementadas surtiram efeito em dezasseis alunos, que transitam, o que corresponde a 100 % (relativamente aos alunos com medidas). - A média global da turma é 3,59.

Quanto ao comportamento da turma foi considerado como satisfatório, mas instável. Neste semestre não houve ocorrências disciplinares; em geral os alunos foram assíduos e pontuais. Relativamente à atividade "A ler mais eu aprendo" (10 minutos de leitura), os alunos cumpriram com interesse a atividade.

Foram dinamizadas as atividades com o tema: Estrada Nacional dois -Aventura / Viagens / Património Natural, Cultural e Histórico" com o subtema "Património Natural e Cultural de Portugal", com a elaboração de um Mapa da Estrada Nacional dois, em que as disciplinas de Ciências Naturais, História, Geografia, Oficina Digital e Educação Visual, Cidadania, Português, Inglês, Física - Química, irão participar na caracterização do património ao longo desta estrada emblemática de Portugal. Esta articulação encontra-se espelhada no Plano de Turma.

Foram propostas para Quadros de Mérito/Valor as alunas nº2, nº12 e nº16. , foi feita a avaliação do Plano Curricular de Turma. Foi lavrada a ata, e depois de lida aprovada e assinada pela diretora de turma. Deu por encerrada a reunião do conselho de turma.

### **1ª Reunião de Encarregados de educação dia 16 / 09 / 2021**

No dia 20 / 06 / 2022, pelas 17:30, sob a presidência de Helena Serôdio, reuniu-se com os Encarregados de educação com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 Organização do ano letivo
- 2 Informações
- 3 Regulamento Interno e Plano de Atuação
- 4 Avaliação
- 5 Eleição do Representante de Encarregados de Educação

Diretora de turma deu as informações relativas às suas funções e a organização do ano letivo; foi confirmada a lista de contactos (email) dos Encarregados de Educação. A Encarregada de Educação do aluno Martim Castro referiu a situação do seu educando, que é surdo profundo e que tem estado isolado nestes dois últimos anos devido ao confinamento, tendo por isso poucos amigos na escola. Os outros encarregados de educação acharam por bem, todos os colegas de turma do Martim deviam ter máscaras transparentes à semelhança dos professores, de modo a facilitar a leitura dos lábios pelo aluno. Um Encarregado de Educação, que pretende ficar no anonimato, ofereceu todas as máscaras necessárias aos colegas de turma do Martim. A diretora de turma agradeceu, em nome de todos, este ato de profundo altruísmo.

Diretora de turma fez uma breve caracterização da turma. Foram divulgadas as seguintes informações: e-mail institucional; horário de atendimento; calendário escolar; currículo das disciplinas; funcionamento das disciplinas semestrais; critérios de avaliação (avaliação contínua) e critérios de progressão/retenção; normas de funcionamento; regime de faltas e justificação; importância da caderneta escolar; apoios, tutorias, assessorias; as diferentes equipas de trabalho, como por exemplo, BE, Eco escolas, Clube Europeu entre outros, foram apresentadas num PowerPoint cedido pela Coordenadoras de Diretores de Turma. -----

Diretora de Turma procedeu à Eleição da representante dos Encarregados de Educação: Sandra Costa (aluna Joana Costa), com o contacto 916767448 e Sub - representante: Sandra Vieira (aluno Gonçalo Vieira) com o contacto 933256690.

Nada mais havendo a tratar, a reunião foi encerrada.

### **2ª Reunião de Encarregados de educação dia 08 / 02 / 2021**

No dia 08 / 02 / 2022, pelas 18:00, sob a presidência de Helena Serôdio, reuniu-se com os Encarregados de educação com a seguinte ordem de trabalhos:


- 1 Balanço da avaliação do primeiro semestre;
- 2 Outros assuntos

Diretora de turma deu as informações relativas ao comportamento da turma, que foi considerado pelo Conselho de turma, como satisfatório, com a exceção de uma aluna que revelou falta de assiduidade, apesar das faltas devidamente justificadas; e do aluno, número dez que tem apresentado comportamentos irreverentes, pelo que a diretora de turma irá reforçar os contactos com o encarregado de educação. A diretora de turma informou que se iniciaram as aulas de Educação Sexual em meio escolar, pelo que após a solicitação de um Encarregado de Educação, foi referido o suporte legal através da Lei nº 60/2009 e a abordagem das temáticas definidas no referida Lei.

Os Encarregados de Educação dos alunos referidos adiante foram notificados para as referidas propostas: proposto para o APA de Matemática o aluno número oito; para APA de Português foi proposto o aluno número vinte e nove e foi excluído do APA de Português o aluno número vinte e seis.

A diretora de turma referiu a apreciação global do aproveitamento da turma, concluindo que é satisfatório, com uma qualidade do sucesso de 46% de alunos sem negativas; 11% de alunos em risco de retenção; sendo a média global de 3.35. Foi referido, que após sugestão do Conselho de turma e, em virtude da presença de um aluno surdo, com implantes cocleares, nesta turma e, seria mais benéfico que a turma A do sétimo ano mudasse a sala de aula para um local, onde o barulho inerente às obras de ampliação da escola não prejudicasse este aluno em particular. Nada mais havendo a tratar, a reunião foi encerrada.

Sou inteligente a minha maneira:



**ESCOLA BÁSICA CARLOS GARGATÉ**

---

Nome \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ 8º \_\_\_\_\_ Data \_\_\_/09/ 2021

**SOU INTELIGENTE À MINHA MANEIRA. EU SOU...**

Queres descobrir a forma como o teu cérebro funciona e como aprendes melhor?  
Responde às perguntas que se seguem, assinalando SIM ou NÃO.

|  | SIM                      | NÃO                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quando pensas, os teus pensamentos são expressos em palavras?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Gostas de utilizar cores diferentes nos teus cadernos?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Gostas de "puzzles" ou de outros jogos lógicos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Gostas de fazer jogos de mímica ou de gestos, como "O gesto é tudo"?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Gostas de utilizar esquemas, gráficos ou tabelas para resolver problemas?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Preferes estudar com um colega em vez de o fazeres sozinho?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tens facilidade em exprimir oralmente as tuas ideias?                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Gostas de pensar sobre as causas dos teus problemas e de tentar resolvê-los sozinho?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Consegues lembrar-te bem dos pormenores de que vês (formas, cores, posições, etc.)?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Gostas de ler?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Quando há um conflito, consegues tentar ver o ponto de vista do outro e compreendê-lo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Gostas de aprender "mexendo" nos objectos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Gostas de ter tempo para estar sozinho?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Acontece-te bateres os dedos ou os pés ao ritmo de uma canção?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Gostas de pensar sozinho sobre o que aprendes ou sobre o que acontece à tua volta?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Gostas de estudar a ouvir música?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Gostas de escrever?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Gostas mais de estudar sozinho do que em grupo?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Gostas de trabalhar com números, como por exemplo fazer contas e cálculos?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Sabes muitas canções de cor?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Gostas de praticar exercício físico?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Quando pensas, os teus pensamentos são expressos em imagens?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Tens facilidade em fazer amigos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Ouve música para relaxar?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Gostas de fazer experiências sobre a matéria que aprendes?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Resolves problemas com facilidade?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Gostas de trabalhar em grupo?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Gostas de desenhar ou de tirar fotografias?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Agora que terminaste de responder ao inquérito, pede a autocorreção ao teu professor.

Criação da folha de registo de TPC

BRUNO FILIPE MARQUES PEREIRA Nº 38092



Plantas da Sala de aula

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| nº26<br>Salvador<br>Marques | nº 25 Raquel<br>Henriques    |
| nº3 André<br>Antão          | nº 24<br>Patricia<br>Mendes  |
| nº15 Leticia<br>Bernardo    | nº12 Joana<br>Costa          |
| nº 21<br>Martim<br>Castro   | nº23<br>Matilde<br>Fernandes |
| nº 22<br>Matilde<br>Caires  | nº 29 Pedro<br>Candaniel     |

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| nº17 Maria<br>Constança       | nº8 Gonçalo<br>Vieira        |
| nº16<br>Margarida<br>Ferreira | nº6 Gabriel<br>Calhegas      |
| nº20 Marta<br>Cardoso         | nº 19<br>Mariana<br>Pimpista |
| nº5 Filipa<br>Mendes          | nº7 Gabriela<br>Fernandes    |
| nº11 Inês<br>Januario         | nº4 Clara<br>Fernandes       |

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| nº10<br>Guilherme<br>Batista | nº 28 Tiago<br>Cabrita        |
| nº13 Lara<br>Marques         | nº9<br>Guilherme<br>Galão     |
| nº18 Mariana<br>Aguiar       | nº 27<br>Santiago<br>Bernardo |
| nº1 Ana<br>Mateus            | nº2 Ana<br>Vitoria Horta      |

Professor

|  |                             |                             |                               |                             |                              |                              |                        |                              |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------|
|  |                             |                             | nº 25<br>Raquel<br>Henriques  | nº3 André<br>Antão          | nº10<br>Guilherme<br>Batista | nº17 Maria<br>Constança      |                        | nº8 Gonçalo<br>Vieira        |
|  |                             | nº 29<br>Pedro<br>Candaniel | nº9<br>Guilherme<br>Galão     | nº 24<br>Patrícia<br>Mendes | nº20 Marta<br>Cardoso        | nº 19<br>Mariana<br>Pimpista | nº 28 Tiago<br>Cabrita | nº23<br>Matilde<br>Fernandes |
|  | nº18<br>Mariana<br>Aguiar   | nº7 Gabriela<br>Fernandes   | nº 27<br>Santiago<br>Bernardo | nº15 Leticia<br>Bernardo    | nº6 Gabriel<br>Calhegas      | nº4 Clara<br>Fernandes       | nº11 Inês<br>Januario  | nº 22<br>Matilde<br>Caires   |
|  | nº13 Lara<br>Marques        | nº26<br>Salvador<br>Marques | nº16<br>Margarida<br>Ferreira | nº5 Filipa<br>Mendes        | nº12 Joana<br>Costa          | nº 21<br>Martim<br>Castro    | nº1 Ana<br>Mateus      | nº2 Ana<br>Vitoria<br>Horta  |
|  |                             |                             |                               |                             |                              |                              |                        |                              |
|  | nº 29<br>Pedro<br>Candaniel |                             |                               |                             |                              |                              |                        | Professor                    |

|  |                              |                              |                               |                              |                               |                           |                            |                              |
|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|
|  |                              |                              |                               | nº 28 Tiago<br>Cabrita       | nº3 André<br>Antão            | nº17 Mª<br>Constança      | nº5 Filipa<br>Mendes       | nº 29<br>Pedro<br>Candaniel  |
|  |                              | nº8 Gonçalo<br>Vieira        | nº23<br>Matilde<br>Fernandes  | nº 25<br>Raquel<br>Henriques | nº 24<br>Patrícia<br>Mendes   | nº13 Lara<br>Marques      | nº6<br>Gabriel<br>Calhegas | nº7<br>Gabriela<br>Fernandes |
|  | nº20 Marta<br>Cardoso        | nº 19<br>Mariana<br>Pimpista | nº 22<br>Matilde<br>Caires    | nº26<br>Salvador<br>Marques  | nº 27<br>Santiago<br>Bernardo | nº4 Clara<br>Fernandes    | nº11 Inês<br>Januario      | nº18<br>Mariana<br>Aguiar    |
|  | nº10<br>Guilherme<br>Batista | nº9<br>Guilherme<br>Galão    | nº16<br>Margarida<br>Ferreira | nº15 Leticia<br>Bernardo     | nº12 Joana<br>Costa           | nº 21<br>Martim<br>Castro | nº1 Ana<br>Mateus          | nº2 Ana<br>Vitoria<br>Horta  |
|  |                              |                              |                               |                              |                               |                           |                            |                              |
|  |                              |                              |                               |                              |                               |                           |                            | Professor                    |



*Trabalhos realizados:*

1. Conversa com os alunos sobre os Direitos relacionados com LGBT;
2. Conversa com os alunos sobre etiqueta respiratória e sobre a varíola;
3. Debate sobre as privações do sono na adolescência;
4. Conversa com os alunos sobre a apresentação em locais diferentes;
5. Apresentação do Delegado do Ambiente;
6. Questionário NTPA alunos;
7. Preparação das visitas de estudo desta semana;
8. Problemas comportamentais – resolução;
9. Meditação Guiada;
10. Conversa com os alunos sobre os problemas de comportamento na turma;
11. Sessão promovida pelo Delegado Digital;
12. Esclarecimentos sobre segurança fora da escola;
13. Apresentação dos Delegados do Ambiente sobre o projeto Eco Escolas;
14. Apresentação dos Delegados de turma sobre o Orçamento Participativo;
15. Conversa com os alunos sobre a Reunião de EE;
16. Educar para a Sexualidade inserido no Projeto Reconhecer;
17. Atividade sou inteligente à minha maneira;
18. Aplicação do inquérito anónimo de educação sexual;
19. Sessão promovida pela Editora Raiz sobre rochas sedimentares;
20. Sessões do Projeto ao Dove – Eu sou confiante.